



地域一番の歯科医院を目指しています。

71号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください

2015年1月号



冷たいものがしみる！知覚過敏？



エナメル質

からだのなかでいちばん硬い部分。歯の表面を覆って、冷たい、熱いなどの刺激が内部に入り込まないように守っている。このエナメル質がすり減ったり、欠けたりしてなくなってしまうと、内側にある象牙質が露出するため「しみる」と感じるようになる。

神経

セメント質

象牙細管

象牙質のなかを放射状に走っている細い管。象牙質がむき出しになった歯にさまざまな刺激が加わると、無数にある象牙細管を通じて、その刺激は神経に伝わり、キーンとする痛みとなってしまいます。冷たいものがしみるという人は多いが、さらには熱いもの、甘いもの、酸っぱいものなどの刺激も痛みとなっていく。

象牙質

通常は、外側を取り巻く硬いエナメル質に守られている。しかし、ひとたびエナメル質が失われて象牙質が露出すると、歯の外部の刺激は、象牙質の象牙細管を通して神経に直接伝わってしまう。最初は軽い症状でも、慢性化したり、痛みが強くなることもあるので要注意！

原因は？

- ①歯ぎしりや噛みしめで歯にヒビが入った。
- ②歯ぎしりで歯がすり減った。
- ③ゴシゴシ歯みがきでエナメル質を削った。
- ④歯周病で歯ぐきが下がった。
- ⑤歯ブラシが硬すぎた。
- ⑥すっぱい飲食物で酸蝕症に。
- ⑦歯みがきをしすぎた。
- ⑧ホワイトニングをしすぎた。

治療方法は？

しみる症状の強さによって①から順に選択します。

- ①冷たいものなどの刺激を避け、安静にしておく。
- ②歯科医院で知覚過敏用の薬剤を塗布してコーティングする。
- ③レジン(プラスチック)を詰めて、しみる所を覆ってしまう。
- ④しみる→痛くなってしまった場合は歯の中の「神経」を取ります。

予防方法は？

フッ素配合知覚過敏用歯みがき剤が有効な場合もあります。



今回の裏面の担当はと毛利理乃(左)と奥留美(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571



はじめまして !!

11月よりお世話になっております
歯科衛生士の毛利理乃です。

みなさまのお口の健康に少しでも
役立てるように頑張りたいと
思います。

よろしくお願い致します。



食パン de カレーパン

食パンで具を包んで揚げるだけ
外はサクサク、中はとろり
やみつきになる本格味☆

材料 (4個分)

食パン (8枚切り) . . . 4枚

具

合いびき肉 . . . 30g
カレールウ (包丁で刻む) . . 10g
玉ねぎのみじん切り . . . 大さじ1
しょうがのみじん切り . . . 小さじ $\frac{1}{2}$
トマトケチャップ . . . 小さじ $\frac{1}{2}$
水 . . . $\frac{1}{4}$ カップ

こし

溶き卵 . . . 1個分
パン粉 . . . 大さじ5
サラダ油

下準備

食パンはみみを四辺とも包丁で切りおとす。

1 耐熱の器に具の材料を入れて混ぜ、ふんわりと
ラップをかけ、電子レンジで3分ほど加熱する。
取り出して混ぜ、ルーがなじんでとろみが出たらOK!

2 めん棒をこがし、厚みが5mmくらいになるまで
食パンをのばす。パンが堅く詰まった感じになり
油の吸いすぎを防げるから安心。

3 具の $\frac{1}{4}$ をパン1枚の手前半分の中央にのせ、パンの
縁に水をつけたら半分に折る。残りを同様にする。

4 パンのわりロミ辺を箸でしっかり押さえ、具がはみ出
ないようにする。裏側も同様にし、パンに溶き卵、パン粉
の順にこしをつける。

5 フライパンにサラダ油を高さ1~2cm入れて中温(170~180℃)
に熱し、両面を揚げ色がくっまで1分ほどずつ揚げ、
油をきる。

担当 奥