



もみの木通信

11月
号

コンテンツ

- 院長の歯科道一直線
- 管理栄養士によるお知らせ
- スタッフ紹介
- MAKANAI レシピ

院長の歯科道一直線

「原因が分かりにくい歯の痛みについて」

虫歯がない。腫れもない。それでも歯が痛い場合があります。

「先生、歯が痛いんだけど」「じゃ、レントゲン撮ってみましょう」ということでレントゲンで確認しても全く異常がない。

歯の痛みの原因は様々ですが、大きく分けると①歯の中の神経（歯髄）の痛み、②歯の周りの神経の痛みに分かれます。（専門的にはもっといろいろありますが今回は省略します）

①の歯の中の神経の痛みについては、一般の皆様も理解しやすいと思います。

虫歯や歯が割れたときなどの痛みです。しかし、②についてはどうでしょう？歯のまわり、特に歯根の周りには歯根膜という組織があります。歯根を足に例えると、靴下のようなものと考えれば分かりやすいでしょう。歯の許容量を超える力が歯根膜にかかるとう歯根膜炎が起きます。捻挫や打ち身のようなものと考えてください。歯根膜炎の症状は何となく歯が痛いとか、鈍痛が多いのですが、歯がしみたり、もっとひどい痛みになることもあります。

多くの方は虫歯に違いないと思うでしょう。しかし、この時、原因が分からないまま歯を削ったり、神経をとったりすると、もっと痛みがひどくなります。歯根膜炎の場合には麻酔が効きませんので、大変つらい目に合います。

原因としては、夜中のくいしばり、片側噛み、日中の噛みしめ、無意識の軽い噛みしめも原因になります。その場合は、噛みしめをやめないと治りませんが、無意識下の行動なので患者自身が気付かないため、説明してもなかなか納得してもらえないことが多いのです。

無意識の噛みしめを治すためには「リマインダー法」と「姿勢治しの体操」「マウスピース」などの治療法があります。片側噛みを両方で噛めるようにするには、噛み合わせの調整をして両側で噛みやすくしたり、歯の欠損がある場合には補綴（歯を補う事）をするなどの方法が有効です。

詳しい治療方法については、次号にてご説明しますのでお楽しみに。

KANAZAKI DENTISTRY



院長 金崎 伸幸

スタッフ紹介

歯科衛生士 露口 京香



みなさん、こんにちは。4月に入社しました歯科衛生士の露口です。主に診療部でドクターの補助についております。カナザキ歯科の先生方や先輩スタッフのみなさんが優しい職場で、わからないことがあればすぐに指導していただき、毎日少しずつですが成長しています。これからもっとできることを増やして患者様に寄り添える歯科衛生士になりたいと思います。何か気になることがあればお気軽にお声をかけてください。よろしくお願いいたします。

歯の治療が終わったら 食生活を見直してみませんか？

- 治療が終わってよく噛めるようになったら、**身体にいい食生活**に戻しましょう！
- 食の好みや食習慣は自分で気付いて、改善することは難しいことですよね。
- あなたの健康をサポートしますので、私達と**一緒に改善してみませんか？**

糖質偏重食になってませんか？

歯周病や虫歯などで歯を失う



軟らかく糖質の多い食事が増える

→これが**糖質偏重食**です！！



栄養不足、生活習慣病になりやすい



他にもたくさん
栄養がありますよ♪



噛みごたえのある食品は**栄養が豊富**！

魚

- ◆ DHA
脳のはたらきを活発にする
- ◆ EPA
脂肪やコレステロールを減らす

肉

- ◆ 動物性たんぱく質
筋肉や血液を作る
ホルモンバランスを整える
免疫を高める

菜

- ◆ ビタミン
- ◆ 食物繊維
腸内環境を整える
糖質や脂質の吸収を緩やかにする

カナザキ院内セミナー案内

休診のお知らせ

カナザキデンタル
～100年時代を生きる
お口と身体の健康～**無料**
テーマ「インフラント周囲炎が起きにくい
新しいインフラント治療」

参加

日時 11/20(土) 13:15より13:45終了

場所 カナザキ歯科 1階 待合室

デンタルカフェではコーヒーを飲みながら、お話をさせていただき質問の気軽に出るセミナーです。

参加希望・ご興味のある方はお気軽に受付までお声かけください。

11月のカレンダー

12月のカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 休 | 4 | 5 | 6 |
| ★ | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ★ | 15 | 16 | 17 | 休 | 19 | 20 |
| ★ | 22 | 休 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ★ | 29 | 30 | | | | |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ★ | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ★ | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ★ | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ★ | 27 | 28 | 29 | 休 | 休 | |