

# 「カウンセリングファースト」

患者さんひとりひとりを大切にし、  
歯を保つのに最適な診療を心がけています

Free Paper です。ご自由にお持ちください

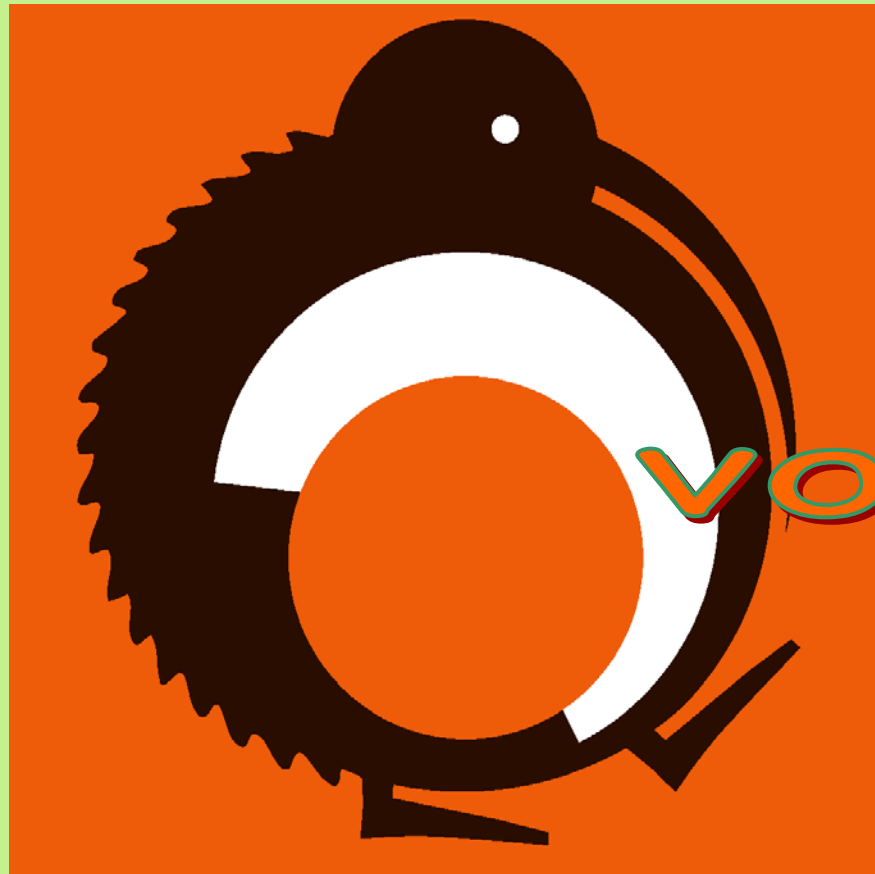
# Newsletter

～踊場の歯医者さんからのニュースレター～

## \* 製氷皿 \*

FRED ICE TRAY FROZEN SMILE

こんにちは。そろそろ冷たい食べ物が、おいしくなる季節になってきました。そこで、ちょっとおもしろいキッチングッズをご紹介したいと思います！！それは歯型の製氷機です。普段歯を見ている私たちが見ても、前歯や奥歯の一つ一つの形が精密に作られていて感心してしまうほどです！これからの季節にピッタリなグッズだと思います☆青山にあるアントレスクエアで¥800で売られています。インターネットでも購入できますよ。興味がある方はぜひ試されてみてはいかがでしょうか？  
(歯科助手 深沢)



# vol. 8



おおつ歯科  
クリニック

045-801-8007

横浜市泉区中田東1-3-10

踊場駅4番出口より徒歩2分

診療科目： 一般歯科 小児歯科 歯科口腔外科  
予防歯科 ホワイトニング 矯正

休診日： 水曜日・日曜日・祝日

診療時間： 9:00-13:00  
14:30-19:00  
(土曜日は17:00まで)

URL： <http://www.otsu-dc.com>

皆様の健康で丈夫な歯を保つ為におおつ歯科クリニックでは  
定期検診をおすすめ致します

# おおつ歯科 クリニック

## 虫歯治療って？

みなさんこんにちは。今回は奥歯にできた小さな虫歯に金属を用いて治す方法についてお話ししたいと思います。奥歯には場合によっては50kg以上もの負荷がかかるため、虫歯を治す際に金属を用いることがあります。患者さんご自身はなかなか覗く事のできない治療中の口の中の様子をご説明いたします。

1. 虫歯になっている部分をきれいに取り除きます。削る範囲を最小限に抑え、健全な歯質を残します。神経の生きている歯には麻酔を使う場合があります。その後、型を取ります。2種類の粘土のような軟らかい材料を使います。数分経つと固まります。精度の高い材料ですが、時間と共に変化するため、すぐに石膏を流し込んで歯の模型を作ります。虫歯を取った部分に仮の詰め物をして、1回目の治療は終了です。(写真1)



写真1

2. この模型を用いて“鋳造”という方法で金属の詰め物を作ります。当院ではミム・デンタル・ラボのベテラン技工士、三村智和さんに全ての詰め物を作って頂いております。模型上の歯のくぼみにワックスで歯の形を作ります。それを埋没材という材料で覆いワックスを溶かした1030℃に熱した金属を流し込むのです。0.05mm以下の精度で作り上げる為、非常に高い技術力を要します。出来上がった詰め物はピカピカに光るまで研磨します。保険治療で使われる金属は銀色をしていますが、実際の組成は銀だけではなく、金も1/8近く含まれています。他に銅やパラジウムという貴金属の合金になります。(図1)

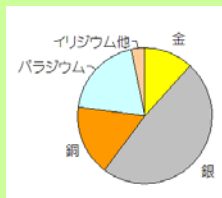


図1

3. そして次はこの金属の詰め物を実際に歯にセッティングし、調整する段階です。患者さんには2回目の来院となります。治療を施した歯の噛み合せや、隣の歯との間を微調整します。赤や青の薄い紙を噛んで頂くのは、この噛み合わせの具合をみるためです。次に口の中で歯と詰め物との「すり合わせ」をします。このすり合わせは患者さんにとって、あごに響くために違和感がありますが、歯と詰め物との段差がなくなり、それにより歯をさらに長持ちさせることができます。(写真2)



写真2

このように、虫歯の治療には段階を踏んだ、精緻な作業が必要とされます。何か分からないこと、知りたいことなどがありましたらいつでもお尋ねください。(院長 大津 晃)

## フッ素について

「フッ素ってなに？」フッ素とは私たちを取り巻く自然環境に広く分布している自然元素で土、空気、水、食物などに存在している栄養素の1つです。

### 「どんな効果があるの？」

- ① 歯の表面のエナメル質が硬くなり、虫歯に対して強い歯になります。
- ② 酸で溶けかかった歯を修復し、虫歯の進行を抑えます。
- ③ 虫歯菌の酸の生成の働きを弱めます。



(写真1)一般用 (写真2)病院専用

### 「市販のフッ素と病院のフッ素はどう違うの？」

「市販の歯磨き粉やジェルに含まれるフッ素」「病院で直接歯に塗りこむフッ素」とでは濃度に違いがあります。市販の濃度はおよそ950~980ppm(写真1)で当院の病院専用のフッ素は約20倍の20000ppm程度(写真2)なので虫歯の予防に際してより効果的です。一般的に病院では年3回程度の塗布が良いとされ、塗布後30分程度の間すすぎ等の行為を行わないことでより高い効果が期待できます。

### 「フッ素はいつ頃から塗ればいいのか？」

歯が生えて間もない時期に塗布するのが効果的です。乳歯が生えてきたら定期的に塗布するのが効果的です。フッ素は予防に大きな効果を発揮しますが、全ての虫歯を予防できるわけではありません。フッ素の塗布は虫歯予防の1つであり万能薬ではないということです。「健康な歯」を維持する上で大切なことは、正しい歯磨き・適切な食生活と歯科医院での定期検診を続けていくことです。(歯科衛生士 村上)

## ～乳歯の虫歯～

歯の虫歯について紹介したいと思います

### 乳歯の特徴

- ☆ 歯の質がとても柔らかく薄いので虫歯の進行が速い
- ☆ まだ一人で上手に歯磨きが出来ないので、磨き残しが多く虫歯になりやすい
- ☆ 痛みが出にくい為、痛みを訴えてくるような時はかなり虫歯が進行している

### 年齢によって虫歯になりやすい場所

- ☆ 1～2歳 上の前歯の歯と歯の間
- ☆ 2～3歳 奥歯の噛む溝
- ☆ 4歳頃 一番奥と手前の奥歯の歯と歯の間
- ☆ 6歳前後 萌えただばかりの6歳臼歯の溝



### 仕上げ磨き方法:

最初に本人に磨いてもらい、その後仕上げ磨きを行いましょう。

- ① お子さんを仰向けにして頭を保護者の方の膝の上に乗せませす
- ② 上下の唇を手で開き歯をよく見えるようにします
- ③ 楽しく声をかけながら優しくブラシを横へ小刻みに動かします
- ④ 磨く順番を決めて磨き残しがないようにします
- ⑤ 特に、歯と歯肉の境目や奥歯の噛む面は念入りに磨きましょう

### 一番大切なのは『予防』です

- ☆ 砂糖を極力使っていないおやつを用意する事
- ☆ 就寝中は唾液の量が減る為、虫歯になりやすいので歯磨きを後は飲食させない
- ☆ 本人では磨き残しが出やすいので日頃から、歯の表面が白っぽくないか？歯の溝が黒くないか？保護者の方が仕上げ磨き時に確認すること

### 定期的な検診受診

- ☆ 当院での専門的な4ヶ月検診と虫歯予防の為のフッ素塗布などの受診により予防、早期発見、早期治療が歯の健康の源です (歯科衛生士 高塚)

## ～アスパラとイカのマリネ～

こんにちは。木々が鮮やかな緑色になり夏本番になってきましたね。今回は歯ごたえがありよく噛むアスパラとイカの料理をご紹介します。冷えてサッパリしているので、この時期には良いと思います。是非お試しください。



### ～作り方～

1. グリーンアスパラは3cmの斜め切りセロリは5mmの厚さに切る。
2. 湯を沸かしてアスパラをゆで、ゆで上がりにセロリを加え一煮立ちさせ冷水に。
3. イカはわたを取り、胴は軟骨を抜いて皮をむく。胴は1cmの輪切り、足は切り離し熱湯でサッとゆでる。
4. トマトは熱湯にサッと浸して、冷水に取り皮をむいて乱切り。
5. ドレッシングを作る。
6. 具を混ぜ、冷やしてドレッシングとあえる。(歯科助手 岩谷)

### ～材料～

グリーンアスパラ	2把
セロリ	1/2本
イカ	一杯
トマト	一個

### <ドレッシング>

酢	大さじ1
レモン汁	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩	小さじ2
しょうが	少々