



横須賀歯科通信

Vol.20 2019年5月発行

横須賀歯科診療所

TEL.0563-35-0003

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

西尾市 横須賀歯科

検索

～ 今号の目次 ～

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 歯とお口の健康を守ろう！

p.3 健康レシピ！

p.4 スタッフコラム♪



こんにちは！
院長の加藤泰功です。
令和元年、最初の院内新聞
です！

横須賀歯科もこの4月に**開院10周年**を迎え、また
気持ちも新たに、これからの10年を考えた「**より
良い歯科医院づくり**」に取り組みたいと思います。

これからも皆さんの**お口の健康を守っていき**るよ
う努力してまいりますので、よろしくお願ひ致します！

さて、花粉症の症状でお悩みの皆さん、そろそろ
花粉も落ち着いてきた頃でしょうか？

相変わらず、くしゃみでご迷惑をおかけしていま
すが、それでも今年は例年より症状が軽めでした。

真面目に薬を飲んだおかげでしょうか！？

投薬治療の効果が、身を持って実感できました。
用法、用量をしっかり守りましょう！（笑）

我が家の子供たちは、
入学と入園でした！

長男クンは、運動会までに
覚えなければならない**校歌**を
家でも練習しています。

覚えているものですね！
懐かしみながら、長男クンと
一緒に歌ったりしています。

次男クンは、この新聞が
発行される頃には、**元気よく
保育園に行けているかなあ？**

この原稿を書いている今の
段階では、まださみしさから
泣いてしまうこともあり…

楽しみもあり、心配もあり、
すべてに子供たちの成長を
感じられて嬉しい毎日です！



LINE はじめました！

横須賀歯科診療所でも、**医院のLINEアカウント**を
発行しました！

今まではハガキでお知らせしていた**定期健診のご案内**も、
LINEでのお知らせも可能になりました！

登録方法はとっても簡単！

LINEアプリの「友だち追加」より『QRコード』を選択して、
右のQRコードを読み取ってください。

皆さまのご登録をお待ちしております！



これってむし歯の症状ですか？

『歯がしみる…』その原因は？



これから、暑い夏がやってきます。
暑くなると、つい手が伸びてしまうのがジュース、
ビール、かき氷、アイスクリームなどの**冷たい物**。

摂り過ぎてはいけないと分かっているけど、やめられない…そんな冷たい飲み物や食べ物、実はときどき**歯のトラブルのサイン**になります。

冷たい物を口にした時に、「**歯がしみる**」「**痛みを感じる**」方は要注意！

「歯がしみる」原因について、お話します。

◆ 歯がしみる…その原因は？

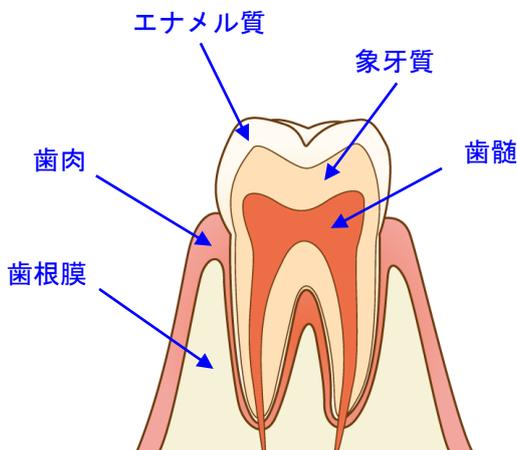


歯がしみる原因は、第一に**むし歯**が考えられます。

しかしながら、歯がしみる原因は、むし歯だけではありません。

もうひとつ、『**知覚過敏**』が原因となって、痛みを感じる場合があります。

ここで、歯の構造を元に「しみる」原因を確認してみましょう。



そもそも健康な歯は、外部からの刺激を遮断する**エナメル質**というものが外層を覆っています。

この**エナメル質**を何らかの原因で失ってしまうと、**象牙質が露出し、冷たいものなどが歯の神経を刺激して、しみるという症状**が起きてしまいます。

エナメル質を失ってしまった原因がむし歯なら、しみる原因はむし歯です。

それ以外のことが原因の場合は、知覚過敏というわけです。

◆ 知覚過敏の原因は？

知覚過敏の原因は、さまざまです。
今回は主な3つの原因についてお話します。

1) 歯のみがき方に問題がある



実は、日頃の歯みがきも、やり方が悪いとエナメル質が失われることがあります。

かたい毛の歯ブラシでゴシゴシ磨き過ぎると、エナメル質が少しずつ失われていってしまいます。

ゴシゴシ強めに磨かないと歯を磨いた気になれない、という方は要注意です！

適切なブラシ圧がありますので、気軽にスタッフにお声がけください。

2) 歯ぎしりや噛み合わせが原因



噛み合わせが悪いこと、歯ぎしりや食いしばりなどでも、エナメル質は失われます。かたい歯と歯が擦れ合って、表面が擦り減ってしまうわけです。

矯正治療で歯並びを治したり、ナイトガード(マウスピース型の保護装置)で歯を保護してあげるなど、歯と歯が擦れ合わないように対策します。

3) 食生活（酸性の食べ物）



後は**酸蝕症**といって、酸性の食べ物、柑橘類などにより、歯の表面が溶けてしまって、知覚過敏になることもありますので、過剰摂取は要注意です。

◆ 知覚過敏の治療法



知覚過敏になってしまった歯の治療方法としては、**しみる部位に薬**を塗ったり、**詰め物**を詰めたりして治すことができます。

しかしながら、根本的な改善には、やはり**日頃の歯みがき**が最も重要になります。

ご来院いただいた際には、歯のみがき方もアドバイスしていますので、**正しい歯のみがき方**、**適切なブラシ圧**も意識しましょう。

歯みがきの際に、**知覚過敏用の歯磨き粉**（シュミテクトなど）を利用するのも有効な対策のひとつ。

実は、急に冷たい物がしみたというのは、知覚過敏の初期症状です。

重症化すると、歯ブラシを当てるだけで痛い、中には風が当たるだけで痛くてたまらなくなるという患者さんもいます。

あまりにも症状がひどい場合には、歯の神経を取る治療になってしまうこともあります。

歯がしみた時には、しみる原因を見極めて、原因に合わせた治療や対処をすることが大切です。

「歯がしみる」と思ったら放置せずに、歯科医院を受診してください！

～ 朝ご飯を食べよう！ ～

レンジで簡単！ たまご雑炊



<材料（2人分）>

- ・ ごはん 茶碗に軽く1杯
- ・ たまご 1個
- ・ 水 150cc
- ・ めんつゆ 大さじ2

<作り方>（参照：クックパッドさん）

- 1) ご飯と水を混ぜる（ご飯をパラパラに）
- 2) 1にめんつゆを入れてよく混ぜる
- 3) 600wのレンジで約2分間加熱する
- 4) 3に卵を割り入れ、卵を崩すように混ぜる
- 5) 600wのレンジで60秒加熱する
- 6) レンジから取り出し、表面を軽くかき混ぜたあと、再び60秒ほど加熱する。

★栄養コメント★ 「毎日朝食を食べる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にある」そうです！

とっても忙しい現代人の朝。「朝ご飯を食べている時間があるのなら…」そんな気持ち、よく分かります。でも、朝食を食べるといことは、**ただ単に胃袋を満たすためのものではありません**。朝食には、もっと大切な役割があるのです！それは・・・**脳にとって唯一のエネルギー源となる『ブドウ糖』を摂取すること**。朝食を摂らないと、脳のエネルギーが不足してしまい、集中力や記憶力の低下などに繋がります。朝食を食べずに学校や職場に行くと、集中力が出ず、**勉強や仕事はかどらなくなってしま**うばかりか、なんとなく**イライラしてしまう**原因にも…これは、脳のエネルギーが不足しているためです。

ブドウ糖は脳のエネルギーですが、このブドウ糖、実は**体内に大量に貯蔵しておくことができない**栄養素です。そのため、すぐに不足してしまいます。ということは、空腹状態で起きることになる朝の脳は、エネルギーが欠乏している状態です。**しっかり朝食を摂らないと脳のエネルギーが不足してしまう**ので、集中力や記憶力も低下してしまいます。寝起きは、低血糖状態で頭がぼーとしたままなので、朝食で炭水化物（糖質）をしっかり摂って、脳を元気に働かせてあげましょう！

国立教育政策研究所の調査では、「毎日朝食を食べる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にある」という結果も出ています。「**朝食→学力アップ**」と単純なものではないかも知れませんが、朝食をきちんと食べるという生活習慣は、頭のためにも良さそうですね！

『 ゴールデンウィークの思い出 』

『初めての四国へ！』

今年のGWは、
四国へ行ってきました！
有名な**道後温泉**に行って
心も身体も癒されました。
(ジブリ映画の
『千と千尋の神隠し』を
イメージしながら…🍀)
他にも**おいしい料理**を食べて、
キレイな空気を吸ってきました。
初めて行った四国は、
いろいろ新鮮でした。



後藤 愛

『思い出が蘇った福井旅！』

今年のGWは**福井**へ家族旅行に
行ってきました！
今、次男クンは**恐竜**に大ハマリ。
福井にも恐竜博物館があり、
兄弟で楽しそうでした。
芝政パークというテーマパークでは
遊園地やゴルフを楽しみました。
芝政は、私も子どもの頃に両親に
よく連れて行ってもらった場所。
自分が親となって行ってみると、
いろいろな思い出が蘇りました！



加藤 ルミ

『同級生とBBQ！』

毎年、地元の同級生
12人ほどで、
BBQをしています！
場所取り&準備班と
買い出し班に分かれて、
協調性はバツグンです！！(笑)
頼もしい男性陣は
火起こしからやってくれるので、
女性陣は食すのみ！(笑)
保育園から一緒のみんなと
過ごす時間は、最高に楽しい
時間です♡



神谷 みろ

『ステキな結婚式！』

GW休み初日から
小学校からの**友人の結婚式**に
行ってきました！
とても感動的で、
ステキな結婚式でした。
友人の幸せそうな姿を
見ていたら、私も
幸せな気持ちになりました。
結婚式で幸せそうな
新郎新婦を見ていると、
それだけでホッコリ暖かい
気持ちになれますね。



岩崎 和香

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

TEL 0563-35-0003

横須賀歯科診療所

西尾市 横須賀歯科

検索