

2014年  
2月号

郡司歯科医院



# デンタルニュースぐんじ



こんにちは。院長の郡司です。

2月3日は節分ですね。節分には鬼に豆まきをしますが、なぜ鬼が登場するのか、その理由をご存知ですか？昔は「鬼＝邪気や災厄などの象徴」とされており、鬼が病や災害、飢饉などの恐ろしい出来事を起こすと考えられていました。その鬼に炒った豆を投げることで魔よけになると信じられていたことから、鬼に豆をまくようになったのです。

また、赤・青・黄色…と、色々な色の鬼がいますが、その色にもそれぞれ意味があります。赤鬼は人間の中の悪い心。青鬼は貧相で欲深い心。黄鬼は自己中心的な甘えの心。緑鬼は不摂生・不健康…。毎年豆をぶつけられる彼らは少しかわいそう(?)ですが、自分の中の悪い心を祓い、健康への願いをこめて豆まきをしましょう。

今年もインフルエンザやウイルス感染等が流行っています。歯みがきをしっかりとすることも感染予防のひとつ。うがい・手洗い・歯みがきをしっかりと、予防を心がけてくださいね。



## ころあたたまるお話 モヤモヤのち、快晴!

今日もタクマは来なかった。いつもそうだ。

ぼくは友達と約束した日はさっさと宿題を終わらせて公園に飛んでいく。でも、タクマは来ないことがよくある。そんな日は公園に来ていた他の友達と遊んだりするけれど、心の中のモヤモヤは晴れない。(…本当はぼくと遊びたくないのかなあ…)

そんな風に思うと、自分から誘うのが怖くなってしまった。



「だいき、今日は遊びに行かないの？」

ママが元気の無いぼくを心配して顔を覗き込んできた。

「どうした？何かあった？」

「うん…あのね…」

「そうか…タクマくんに『なんで昨日来なかったの？』って聞いてみた？」

「ううん」

「じゃあ、一度ちゃんと聞いてみなきゃダメよ」

次の日の給食の後、思い切ってタクマに聞いてみた。

「あー。おとといはママの買い物に一緒に行かされた」

「いつも公園で待ってるんだよ」「…うん」

「今度から、遊べなくなったらちゃんと教えて」

「わかった！ごめんな。でさ、今日遊ぼうぜ！」「うん！」

よかった、ぼくと遊びたくないわけじゃなかったんだ！

放課後。ぼくは急いで家に帰り、早く公園に向かうべくおやつもそこそこに宿題を始めた。「タクマと話したよ、今日遊ぶ！」とぼくが話すと、ママも「良かったね」と、ほっとした顔をしていた。

「トウルルルル…」電話が鳴った。

「あ、だいき？タクマだけど。ごめん、今日やっぱり遊べない」

ぼくとママは顔を見合わせ、ずっけてしまった。でも、タクマのお母さんが電話に出て、『今まで約束を知らずにタクマを連れて歩いていたのよ、ごめんね。でも今日はタクマの歯医者への予約があって…本当にごめんなさい』と教えてくれ、明日は家に遊びにおいでと誘ってくれた。



これからはもうぼくは待ちぼうけせずにすみそうだ。明日こそタクマと遊ぶんだ！



# 歯痛のしくみ

## 表面は感覚がないのに、なぜ歯は痛くなるの??

### 「歯が痛いなあ…」

皆さんが歯科にいらっしゃるのとはそんなときですよ。でも、歯の表面は、皮膚などと違って感覚がありません。

ではいったい、なぜ歯が痛くなるのでしょうか？

#### ■歯の構造を知ろう!!

まず、歯が痛む仕組みを理解するには、「歯の構造」を知る必要があります。そこで、下の図1をみてください。

皆さんもご存知の通り、歯には**神経**と呼ばれる部分があり、それをおおように、**象牙質**、**エナメル質**があります。そして、冷たい・熱い・痛いなどの感覚はこの神経が感じ取っています。

#### ■歯には痛みを感じない部分がある!!

まず一番外をおおっている**エナメル質**ですが、ここは一切痛みを感じません。エナメル質だけのむし歯でしたら、削るのに麻酔を使うこともありません。ちなみに、人間の

図1(歯の構造)

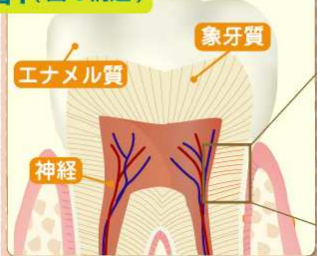
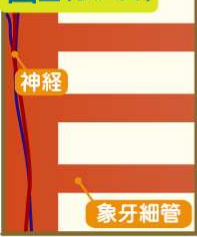


図2(拡大図)



体の中で最も硬いのがこのエナメル質で、鉄よりも硬度が高く、削るときにダイヤモンドを使用するほどです。

#### ■神経は通っていないけれど…

次に**象牙質**ですが、ここは神経はありませんが刺激を与えると痛みを感じます。象牙質部分を拡大した図2をご覧くださいとお分かりのように、象牙質にはたくさんの管があります。これを「象牙細管」といい、管の中は「組織液」で満たされています。組織液は液体ですから、温まると膨張し、冷たくなると収縮します。そうした液体の動きが奥にある神経を刺激する、というわけです。

つまり、神経はもちろん**象牙質に刺激を与えてしまう状態になると、痛みを感じるようになります**。その原因は主に次のようなものが考えられます。

- 1 むし歯が象牙質にまで達している
- 2 歯の磨きすぎでエナメル質がすり減っている
- 3 歯周病などで歯の根っこが露出している  
(歯の根っこは象牙質をおおってエナメル質がありません!!)

いずれにせよ、歯が痛む場合、何らかの異常がある可能性が高いといえます。ちょっとでも「しみるな…」と思ったら、早めにご来院ください。

知っておきたい  
お口のハナシ

## 歯茎から出血!! 原因は何??



### 歯みがきをしていて、歯茎から出血をした経験はありませんか？

「歯を強く磨きすぎたからかな？」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実は、成人の場合、「**歯肉炎**」の可能性が高いので注意が必要です。

#### ●歯周病に注意!!

「**歯肉炎**」とは「**歯周病**」の初期段階で、歯茎が炎症している状態です。この炎症を起こしているのは歯垢(プラーク)に潜んでいる「**歯周病菌**」という細菌。つまり、出血を止めるには、しっかりと歯みがきをすることが基本となります。**出血しているからといって、歯みがきをやめると歯周炎に…!**



また、歯周病は出血以外にはさほど自覚症状がないまま進行していきます。歯茎から出血している場合、「**歯肉炎**」にとどまらず、実際には更に進行して「**歯周炎**」と呼ばれる、歯を支える骨を溶かしはじめている段階に進んでいる可能性もあります。

#### ●さまざまな可能性があります

歯茎から出血している場合、その原因の多くは「**歯肉炎**」ですが、それ以外にも様々な可能性があります。誤った方法による歯みがき・かぶせものの不適合・むし歯・歯肉ガン。また場合によっては、糖尿病・高血圧・肝炎といった、全身疾患と関係している場合もあります。

もし出血がある場合には、まずはしっかりと歯みがきを試みましょう。それでも出血がおさまらない場合は、早めのご来院をおすすめします。







# 歯の着色予防 ~食べ合わせに注意!~

最近では歯のホワイトニングなど、歯の見た目を気にされる方が増えてきました。そこで、普段からできる「着色予防」についてお話したいと思います。



## ■着色は食べ合わせで変わる

まず、食べ物には着色しやすいものがあります。代表的なものは下にあるようなものですが、実は、一緒に口に入れるものによって、着色のしやすさが変わってきます。

### 着色しやすいもの



#### ◎食べ物

カレーライス、ソース、ケチャップ、醤油

#### ◎飲み物

コーラ、ワイン、コーヒー、緑茶、ウーロン茶

## ■歯は食事のたびに溶けている!!

「脱灰(だっかい)」と「再石灰化(さいせっかいか)」という言葉をご存知でしょうか。「歯痛のしくみ」の記事でも説明しましたが、歯の表面をおおっているエナメル質はとても硬いものです。しかし、それでもむし歯になってしまうのは、このエナメル質が「酸」に弱いからです。実は、歯は食事のたびに酸によって溶かされ、しばらくすると、だ液の作用によってまた元に戻るということを繰り返してい

ます。このように歯が溶けることを「脱灰」、元に戻れることを「再石灰化」といいます。

## ■こんな時は着色に注意!!

酸性度の高いものを口に入れると、それだけ激しい脱灰がおき、表面が溶けだします。そして、この時こそがとてもしやすい状態なのです。酸性度の強いものには例えば下のようなものがあります。

### 酸性度の強いもの

スポーツドリンク、炭酸飲料、アルコール飲料

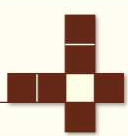
クエン酸、柑橘系食品



つまり、これらを口にしながら、先ほどのカレーなどの着色しやすいものを食べると、普段以上に着色の可能性が高まります。ですので、歯の着色を気にされる方は、これらを同時に口にしない工夫や、食後の丁寧な歯みがきなどを心がけましょう。また、今以上に歯を白くしたい方はホワイトニングなどのご相談も承りますので、ぜひスタッフにお声がけください。



## クロスワードパズル



解答欄 歯茎からの出血に要注意!!

A.  B.  C.  D.  E.

### タテのカギ

- ① 酸性のものを口にしたら歯の〇〇〇〇〇〇〇〇に注意!! ヒントは新聞内に!
- ② 食〇〇、物〇〇、強〇〇…。さて、なんでしょう?
- ③ 他人の利益の一部を自分のものにする。[〇〇〇〇をはねる]
- ④ 長く熟成されたワインに沈んでいることがあります
- ⑤ ゴルフのグリーン上でパターを使ってボールを打つこと
- ⑦ 暑い時期や、運動をしたりするとよく出てきます
- ⑨ 医科だけでなく、歯科でも「〇〇〇つけ医」をもちましよう
- ⑩ 里芋を使った鍋料理のことを、主に南東北・関東地方でこう呼びます

### ヨコのカギ

- ① イルカやコウモリなど多くの動物が発します。歯科では歯石取りの器械にも…
- ⑥ 良い治療のために各スタッフが自分の〇〇〇〇に責任を持っています
- ⑦ お酒の〇〇にスルメを噛む
- ⑧ 〇〇〇〇〇〇士は歯科予防処置・歯周病治療の専門家です!
- ⑪ 仕事の合間の、余った自由な時間
- ⑫ 歯に痛みが無くても、定期的に歯科で〇〇〇〇〇〇〇〇をしましょう!

①	②	③	④	⑤
				E
⑥		C		
				⑦
⑧	⑨		⑩	
A			D	
⑪				
⑫				B



## 歯に良いお料理レシピ

## お手軽！牡蠣とマッシュポテトの グラタン風チーズ焼き



海のミルクとも呼ばれる栄養豊富な牡蠣には、亜鉛というミネラルが多く含まれています。亜鉛はたんぱく質の合成や骨の発育に欠かせない必須ミネラルの1つ。歯だけでなく、健康な身体を作るために積極的に摂りたい栄養素ですね。

### 材料(2人分)

牡蠣むき身 …150~200g  
ほうれん草 …1/2 束  
じゃがいも(男爵) …大1個

小麦粉 …適量  
バター …30g  
牛乳 …50cc  
塩こしょう …適量  
にんにく …1 かけ  
とけるチーズ …適量

### ★ソース材料

ケチャップ  
マヨネーズ …各大さじ1  
ウスターソース



おいしい牡蠣で身体の芯まで温まりますよ

- ★の材料を合わせておく。にんにくはみじん切り。ほうれん草はさっと茹でて水にさらし、水気をしぼって4cm程度に切る。牡蠣はよく洗って水気を拭き、両面に小麦粉を軽くまぶす
- じゃがいもは竹串がすっと通るまでしっかりと茹で、熱いうちに皮をむいて潰す。バター10gと牛乳を加えてなめらかになるまでよく混ぜ、塩こしょうをする
- 中火で熱したフライパンにバター20gを溶かし、にんにくを入れて弱火で炒める。にんにくの香りが出てきたら牡蠣を入れ、身がぷっくりとするまで色よく焼く
- 耐熱皿に2を平らに敷き、その上にほうれん草、★のソース、牡蠣の順に重ねる。上からとけるチーズをたっぷりのせてオープンやトースターでチーズがこんがりとするまで焼いて出来上がり

焼き時間の目安…250℃に予熱したオーブンで10分~15分

## 診療スケジュール

### 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休診	3	4	5	6 休診	7	8
9 休診	10	11 休診	12	13 休診	14	15
16 休診	17	18	19	20 休診	21	22
23 休診	24	25	26	27 休診	28	

### 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休診	3	4	5	6 休診	7	8
9 休診	10	11	12	13 休診	14	15
16 休診	17	18	19	20 休診	21 休診	22
23 休診	24	25	26	27 休診	28	29
30 休診	31					

診療時間 9:30 ~ 13:00  
14:00 ~ 18:00



## 医院からのお知らせ

最後までお読みいただき、ありがとうございます！

まず最初の記事、「歯痛のしくみ」では、歯の構造と痛みを感じる原因についてとりあげました。しみるな…と思ったら、何か原因がありますから一度ご相談ください。

次に、「歯茎から出血！！原因は何??」では、歯茎から出血がある場合の原因について、様々な可能性をご紹介します。記事内にてご紹介している通り、歯茎の出血が大きな病気と関係している可能性もあります。少しでも気になることがありましたら遠慮せずに声をかけてくださいね。

「歯の着色予防～食べ合わせに注意！」では、歯の着色汚れの原因と予防について書きました。ちょっとした工夫・心がけが着色予防につながりますので、これを機に普段の食生活について少し気にかけてみてはいかがでしょうか。



## 郡司歯科医院

ご予約は **03-3357-4029**

〒160-0004 東京都新宿区四谷 3-12 サワノポリビル 4F

『YAHOO!』で検索

郡司歯科

