

## TOPIX

## 翔己会グループ歯科医院からのお知らせ

**翔己会コラム むし歯になりやすい食べ物は?**

- ★ 歯にくっつきやすい食べ物／キャラメル、スナック菓子、クッキー
- ★ 砂糖が多く含まれている食べ物／チョコレート、ジュース
- ★ 口の中に長時間残る食べ物／あめ
- ★ 酸が強い食べ物／炭酸飲料

暑暑い夏はスカッとする炭酸飲料がおいしいですよね! でも…飲み物でもむし歯の原因になるので要注意! 食べたり飲んだりした後には歯を磨きましょう。夏休みの間も食べる時間を決めて、ダラダラ食べをしないようにしましょう。規則正しい食生活で、楽しい夏をお過ごしくださいね!

かい歯科・インプラントセンター 歯科助手 谷後

【発行所】翔己会事務局 兵庫県尼崎市武庫之荘1丁目5-7 武庫之荘フォーティナインビル502 電話: 06-6434-3326

# SYOUKIKAI NEWS

翔己会新聞

vol. 10  
JULY  
2014.07.01  
隔月で発刊





# ガリガリ ギリギリ 歯ぎしりしていませんか？

一緒に寝ている人から「歯ぎしりしてるよ！」と指摘されたことはありませんか？寝ている間、無意識に歯をガリガリ、ギリギリとすり合わせる「歯ぎしり」。「クセだから」「大したことがない」と放っておく人が多いようですが、そのままにしておくと知覚過敏や頸関節症、肩こりや頭痛など、様々な症状を引き起こすこともあります。今回の翔己会新聞では歯ぎしりについて原因や予防法をお伝えしていきたいと思います。

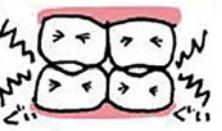
## 歯ぎしりの3つのタイプ

### ① グラインディング



上下の歯をギシギシとこすり合わせる一般的なタイプ。強い力で歯をこすり合わせることによって、かみ合わせの面がすり減ったり、歯の付け根が削られたりします。

### ② クレンチング



無意識に上下の歯を強くかみしめるタイプ。他のタイプのように音がしないので、周囲の人に気付かれにくく、本人も自覚がない場合が多いです。

### ③ タッピング



歯をカチカチ、カンカンと、すばやく合わせるタイプ。グラインディングやクレンチングに比べると発生率は低いです。

## 起きている時も歯ぎしりしている？

日中、仕事など何かに集中している時にふと気付くとかみしめてしまっていたという経験がある方もいらっしゃるのではないかと思います。歯ぎしりは寝ている時だけに行われるものと思いがちですが、実は起きている時にも無意識にいしばるクレンチングや、カチカチ歯を鳴らすタッピングをしてしまう方も多いのです。起きている時は、できるだけ意識をして歯ぎしりをしないように注意しましょう。

## 歯ぎしりはなぜ良くないの？

歯ぎしりによって歯にかかる圧力は、普段ものを噛んでいる時の何倍にもなると言われています。長年、歯ぎしりを続けていると、歯の表面のエナメル質が削れて、しみてくる場合があります。また顎に負担がかかり、口が開けにくいといった頸関節症を引き起こすこともあります。歯ぎしりをすることで、ご本人も周りのご家族の方も熟睡できない場合も多いでしょうし、また原因不明の頭痛や肩こりに悩まされている場合には、歯ぎしりが関係していることもあります。



## 歯ぎしりはなぜ起こるの？

歯ぎしりには、日常のストレスや緊張が大きく影響していると言われています。スポーツなどで歯を食いしばると言いますが、日常生活でも過度に緊張状態が続くと、歯ぎしりをしやすくなってしまうと言えるでしょう。

## 歯ぎしりの治療法

まず、ストレスを溜めない生活を心がけましょう。寝る前の時間をリラックスタイムとして、好きなことを楽しんでみたり、ゆっくりお風呂につかったり、また、昼間も歯をかみしめているなど気付いた時は深呼吸をしてみたり。日々の生活で意識的に緊張をやわらげるようにしていきましょう。直接的な対策をとして、寝る時に歯を守るプラスチック装置を付ける『バイトプレート』という治療方法もあります。

### ★ バイトプレート治療

歯の型を取って、それぞれの患者様にあったプラスチックの装置『バイトプレート』（機能は違いますが、スポーツで使うマウスピースを硬くしたイメージです！）を作り、それを寝てる間に口の中に入れて、歯ぎしりから歯を守ります。



## 私が担当しました。



ストレスが多い毎日をお過ごしの方も多いと思いますが、頑張り過ぎは歯ぎしりのもとです。一日のなかでリラックスできる時間を持つようにしていきたいですね。

歯ぎしりが気になる場合はお気軽にご相談ください！

南茨木プラザ歯科 Dr. 松本

# 歯科衛生士のお仕事ご紹介♪



普段、ご来院頂いた際に、エンジ色のユニフォームを着たスタッフを目にされるかと思います。それが、翔己会の歯科衛生士たち！歯科衛生士は英語で『DENTAL HYGIENE』ということから、略して『DH』とも呼ばれています。DHは、「歯とお口のケア」のプロです。「歯」の治療を行うのは歯科医師（Dr.）ですが、「歯を支える土台」をケアするのは歯科衛生士のお仕事。歯石取りなどのお口のクリーニングや歯周病の治療は翔己会の歯科衛生士にお任せください！

## 歯科衛生士(DH)の仕事の流れ

### カルテチェック

患者さんのご来院前に、Dr.とDHでカルテチェックを行います。翔己会は基本的に、担当衛生士制をとっています。患者様お一人おひとりのお口の状態をしっかりとカルテで把握してから、Dr.の指示に沿って治療を行います！



### お口の治療

- ◎歯石取り ◎歯周病の治療
- ◎定期検診（歯のチェック） ◎ホワイトニング
- ◎お口のクリーニング
- ◎むし歯予防のシーラントやフッ素塗布 等

治療の際には、患者様から  
プライベートなお話を  
お聞きして盛り上げることも？

治療が終わった後は、スタッフ全員が情報を共有できるように、治療の内容、患者様のお口の変化はもちろん、お話ししたことなども、カルテに書いて残しておきます。もし担当のDHがいない場合でも、ご安心くださいね！

### オペのアシスト

インプラント手術が入っている場合は、Dr.と一緒にオペ室に入り、手術のサポートを行います。患者様にお声掛けをしながら、リラックスして手術を受けて頂けるように努めています！

もうすぐ終わりますよー!  
もう少し頑張って  
下さいね！



### 定期検診のご案内

健康な歯を保つ為には、メンテナンスとクリーニングがとっても大切です！歯の治療をしても、その後のメンテナンスがおろそかになると、また悪化してしまうこともあります。ご予約頂いた定期検診を忘れず受けて頂けるように、担当の患者様におハガキをお送りしています。ハガキにメッセージを添えていることもありますので、是非ご覧くださいね♪



### 歯みがき指導&セミナーやカウンセリングの実施

患者様に合わせて、歯みがき方法をレクチャーしたり、これからお受け頂く治療の説明をさせて頂くのもDHの大切な仕事。何か不安な事があれば、お気軽にお尋ねください！

今後の治療の流れを  
ご説明しますね！



### 院内イベントの企画

翔己会各院では、楽しくご来院頂けるように、季節に合わせてイベントを開催しています！今は、夏休みに予定している「歯医者さんの夏祭り」の準備中！これからも、スタッフみんなでワイワイと楽しいイベントを考えていきたいと思います！



### 私が担当しました。



今回初めて翔己会新聞を書かせていただきました。  
DHのお仕事について、興味を持って頂けると嬉しいです^ ^  
今後もしっかり、患者様のお口の健康をサポートしていきたいと思います！

南茨木プラザ歯科 歯科衛生士 松下

# DHさんに聞いてみよう！

**歯ブラシの替え時は？  
どんな歯ブラシを選んだらいいの？**



**わたくし、かい歯科DHの  
片山がお答えします♪**

**歯ブラシの替え時は？**



**Check!**

歯ブラシ最近いつ交換しましたか？こんな風に広がっていませんか？

**ご存じでしたか？**

実は毛先が開くと汚れ（歯垢）除去率が4割も下がってしまうのです！

（参照：（公財）ライオン歯科衛生研究所、日本小児歯科学会報告（1985））

歯ブラシを後ろから見た時に毛先がはみ出いたら交換時期！少しでも広がっていたら、「もったいない」と思わずには歯の為に取り換えてくださいね♪



## どんな歯ブラシを選んだらいいの？

歯ブラシもいろいろな種類が出ていて、どれを選んだらいいのか迷いますよね。歯のクリーニングのプロから、歯ブラシ選びのアドバイスです！

### ヘッドの大きさは？

自分の前歯2本分ぐらいの大きさのものを選びましょう。大きすぎると奥まで届きにくくなります。

### 毛の硬さは？

硬い歯ブラシで強く磨くと歯茎を傷つけることがあります。磨いた時に、歯茎に痛みを感じない硬さを選びましょう。

### 毛の素材は？

一番清潔に保ちやすい、ナイロン素材の歯ブラシがオススメです。

### 毛先の形は？

歯茎を傷つけにくいので、ラウンドカットが良いでしょう。

### 歯ブラシの持ち手は？

握りやすいものがGOOD！力が入りにくい方は太めの持ち手を選びましょう。



**受付で、Dr.& DHオススメの歯ブラシを販売しています。**

（右から）

【ルシェロ】￥350 【タフト（大人用・子供用）】￥100

早めの歯ブラシ交換で、歯の汚れをしっかり落としましょう！

## ◆編集後記

今回の翔己会新聞いかがでしたか？

翔己会では夏のイベントも用意していますので楽しみにしていてくださいね！

暑くなってくると冷たい物が食べたくなりますよね！？食べた後は虫歯にならないようしっかり歯磨きをしましょう！

これからも、歯に関する楽しい情報をどんどんお伝えしていきたいと思います！

南茨木プラザ歯科 歯科衛生士 松下

