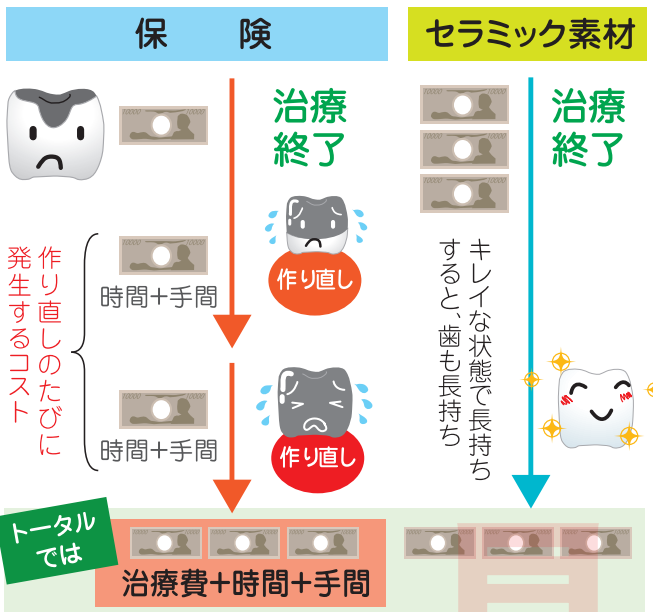


保険、自費、どっちがお得?

治療費の比較は将来のコストも考えよう!

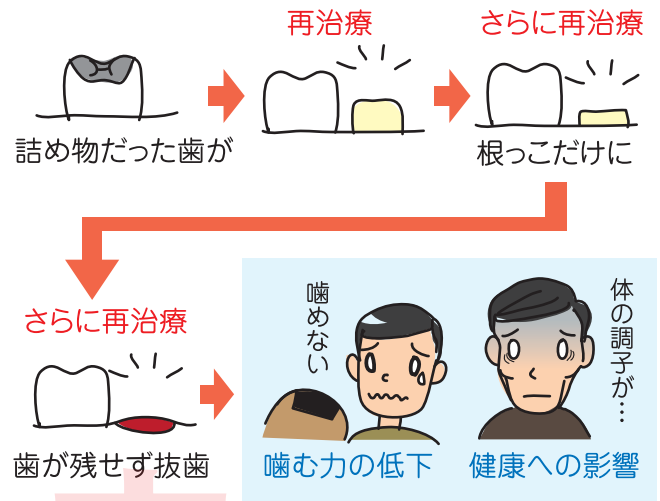
銀歯などの“保険が適用される被せ物”とセラミックなどの“保険が適用されない被せ物”では、将来の再治療のリスクに差がでます。

将来、被せ物などが変色・劣化・破損で作り直しになると、そのたびに治療費・通院の手間と時間といったコストが発生します。費用を比較する上で将来のコストを考えることも重要です。



また、治療を繰り返すと、その度に歯は削られ小さくなり、最後は歯を失うことに。歯を失うと噛む力が低下し食事に影響します。食事が快適にできないと「栄養が十分にとれない」「脳への刺激が減る」など、全身の健康にも悪影響を及ぼします。そうすると「歯」以外の医療費が増えることとなります。

被せ物などの劣化、変色、むし歯の再発などで治療を繰り返すと



「歯」以外の医療費が増える

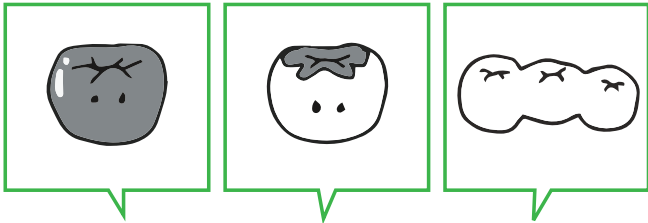
ジルコニアを使った被せ物の特徴

ジルコニアは「人工ダイヤモンド」と呼ばれており、ダイヤモンドの代わりとしてアクセサリによく使用されています。軽量ながら金属にも勝る強度を持ち、耐久性、耐食性、耐熱性に大変優れる安定した性質、審美的で体にも優しい材料であるという特徴を備えていることから、近年、歯科の治療素材として注目を浴びています。

ジルコニアが歯科治療に取り入れられるようになり、セラミックだけでは強度が足りない治療も金属を使わず行えるようになりました。金属を使わないメタルフリーの治療が行えることで、金属アレルギーの原因になる金属イオンが体に溶け出す心配もありません。

これまでの金属やセラミックによる治療の弱点を克服した素材がジルコニアです。ジルコニアは次のような人に特にオススメです。

- 審美的で耐久性のある白い歯を入れたい
- 噛み合わせの力が強くてセラミックだと割れるのが心配
- 金属アレルギーが心配
- ブリッジをメタルフリーで入れたい
- 歯ぐきが黒くなるのを避けたい



被せ物・詰め物・ブリッジ 何年くらいもつ?

「被せ物・詰め物・ブリッジが何年くらいもつのか」というのは治療に使う材質にも左右されますが、お口の状態、かみ合わせの力、などによっても変わってきます。また、耐久性以外にも脱落、むし歯、破損、根っこの病気などで作り直す場合もあります。右の平均使用年数は目安としてお考えください。

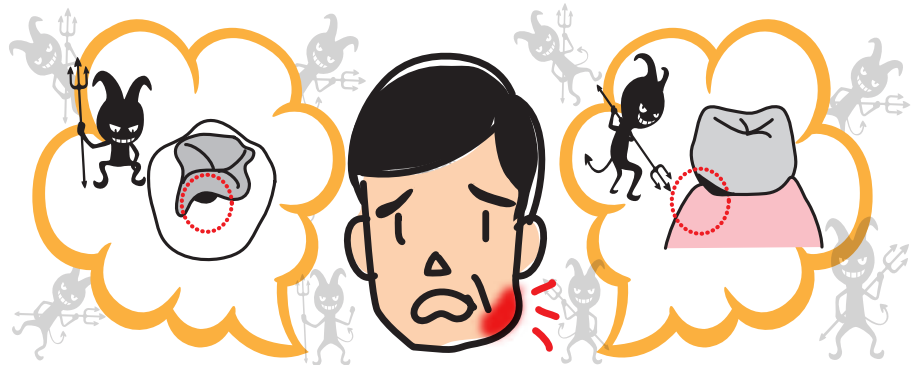
一般的には保険の材料より自費の材料の方が歯への適合もよく、材質的にも耐久性に優れているため長持ちします。どの材料を選択するにしても、なるべく長持ちさせるためには毎日のお手入れ、定期的な健診とメンテナンスが欠かせないことを覚えておきましょう。

平均使用年数の目安

保険の場合	5年	10年	15年
銀歯の被せ物	■		
銀歯の詰め物	■		
プラスチックの詰め物	■		
銀歯のブリッジ	■	■	
自費の場合			
セラミックの被せ物	■	■	■
セラミックの詰め物	■	■	■
セラミックのブリッジ	■	■	■

※セラミックの場合、現在も品質の改良がなされており、20年経過後も80%以上は問題なく使えているという研究結果もあります。

被せ物や 詰め物を した歯も 要注意



一度治療したところが再度むし歯になってしまうことを「2次カリエス」と言います。2次カリエスは詰め物や被せ物の劣化や、歯にくっつけているセメントの劣化、そして不十分な歯磨きが重なることで起こります。多くの歯科材料は年数がたつと劣化し、歯

との間に隙間や段差ができてしまいます。その部分に歯磨き不足などで歯垢が溜まっているとむし歯ができてしまうのです。大人のむし歯の多くは、この2次カリエスによるものだと言われています。治療後も定期的な健診は大切です。

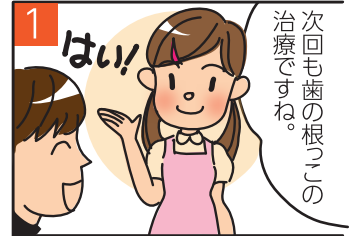
父の場合



治療は最後まで受けないと後悔します



息子の場合



歯周病治療を中断し数ヶ月後...



根っこの治療を放置し数ヶ月後...



歯周病治療を中断したままにすると... 再度来院された時は症状が悪化していることも少なくありません。歯を失わないためにもしっかり治療しましょう。



歯の根の治療を中断すると... 歯の神経を抜いた後、神経が通っていた管をしっかりと消毒しないと、細菌に侵され膿が溜まり腫れ痛みなどの症状がでます。

むし歯の早期発見は歯の寿命を長くする



むし歯の進行状況に応じて、歯を削る量、治療内容、治療後の状態、通院回数、治療費用なども違ってきます。むし歯にならないように毎日の歯磨き(セルフケア)と定期的な歯科医院でのお手入れ(プロケア)を心がけましょう。

もし、むし歯になった場合は症状が進行する前に受診し、早期治療で出来る限り歯を削る量を減らすことが天然の歯を長持ちさせるポイントです。

C0 【見た目にはわからないむし歯】

表面が溶け白く濁って見えたり、薄い茶色になります。適切な対策で削らず再石灰化(歯の表面を修復する作用)を促して、観察します。

C1 【初期段階のむし歯】

歯の表面(エナメル質)のむし歯を削り、白いプラスチック樹脂を詰めます。

C2 【象牙質まで進行したむし歯】

象牙質までむし歯が進んでいるため、歯を削る量が増えます。状態に応じて、白いプラスチック樹脂または詰め物(銀歯)になります。

C3 【歯の神経まで進んだむし歯】

神経を取り除いたあと、歯の根の部分の治療が必要になります。通常は被せ物になります。

C4 【歯の根の部分だけ残ったむし歯】

状態によって残す場合と抜く場合があります。残す場合は、歯の根の治療を行い土台を作り被せ物をします。抜く場合は、抜いたあと入れ歯、ブリッジ、インプラントなどの治療が必要になります。

※詰め物・被せ物には銀色の金属(保険適用)以外に、セラミックを使った白い詰め物・被せ物(保険適用外)があります。

健口ニュース

〇〇歯科クリニック

03-000-1111

ホームホワイトニングで 手軽に歯を白く

歯の黄ばみやくすみ気になるけど、忙しくてなかなか歯医者に通うのが難しい、という人にオススメなのがホームホワイトニングです。

ホームホワイトニングは、歯科医院で型取りして作ったオーダーメイドのマウスレールにホワイトニングジェルを入れて装着するだけで歯を白くできる、という方法です。

ホームホワイトニングの特徴

- 毎日自分の好きなタイミングでできる
- 大体2週間～4週間くらいでご希望の白さに
- 刺激が少ない
- 自然な白さにできる
- 「後戻り」しても、ホワイトニングジェルを買い足すだけで、再度ホワイトニングできる



白い歯のメリット

「白い歯」でイメージするものとして、「清潔さ」「若々しさ」「爽やかさ」「健康的」というようなものが挙げられるでしょう。一方、黄色い歯や着色した歯からは「不潔っぽい」「口臭がしそう」「老けて見える」「不健康そう」というようなイメージを受けやすくなります。自分の歯というのは鏡で見るとき以外自分では見えませんが、他人は意外と見ているものです。口から覗く歯の印象というのはその人の顔の印象を左右するとも言っていいくらい、実は重要な役割を担っています。笑顔から溢れる白い歯は、それだけで顔を若々しく、格段に魅力的に見せてくれるものです。

着色した歯だと…

「不潔っぽい」
「口臭がしそう」
「老けて見える」
「不健康そう」



歯が白いとイメージアップ

「清潔さ」
「若々しさ」
「爽やかさ」
「健康的」

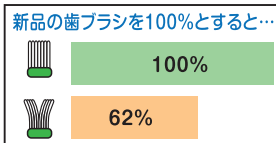


歯の Q & A

Q 歯ブラシの交換時期はどのくらいですか?



A 歯ブラシの毛先が開いたり、毛先の弾力がなくなると歯垢をきれいに落とせません。歯ブラシは1ヶ月に1本を目安に交換しましょう。



歯ブラシ選びの参考にしてください。

ヘッドば小さめ

目安としては、前歯2本程度の長さです。



毛の硬さは“ふつう”

歯周病が進行している場合は“やわらかめ”が適している場合もあります。

毛先の形は“まっすぐなもの”

毛先はまっすぐの方が、口の中のあらゆる部分が磨きやすくなります。

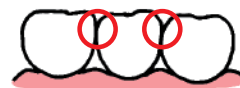
ブラシの柄は“ストレート”

シンプルなストレートのものが持ちやすく、細かく磨きやすいのでオススメです。

歯間ブラシやフロスを活用しよう

歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢や食べかすが残ってしまいます。次のような部分には、歯間ブラシやフロスを活用しましょう。

デンタルフロス



隙間が狭い部分に



ホルダー 糸巻タイプ (柄付)タイプ

歯間ブラシ

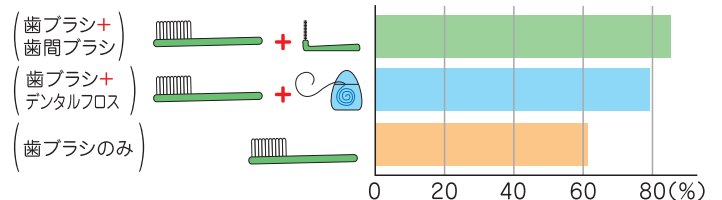


隙間が広い部分に



ストレート型
アングル型

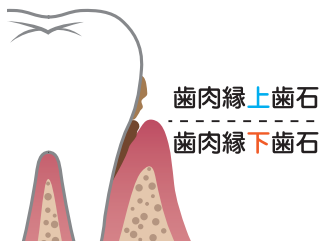
歯間ブラシやフロスの効果



どうして歯石をとらないといけないの?

歯石とは

歯の表面にくっつくザラザラとした黄白色の硬いもの、これが「歯石」で歯垢が唾液中のミネラル成分によって固まったものです。



歯肉縁上歯石
歯肉縁下歯石

歯石には、歯の表面に見えている黄白色の歯石(縁上歯石)と、歯周ポケットにかくれている黒い歯石(縁下歯石)があります。

歯石を取らないといけない理由

■ 歯石は歯周病を悪化させてしまう

歯石の表面はザラザラしており、拡大して見ると、無数の穴やくぼみがあります。この穴やくぼみが歯周病細菌の足場となり、毒素を出し続け歯周病を悪化させます。歯磨きを頑張っても歯石を落とすことは不可能ですし、歯石表面のくぼみに入り込んだ歯周病細菌を落とすことも不可能です。それゆえ、健康な歯茎を保つためには、ついた歯石をこまめに落としていく必要があるのです。



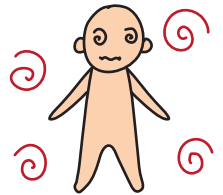
■ 歯石は口臭の原因になる

歯石がついていると歯磨きをしても口臭がひどくなります。歯石の表面には常に汚れや細菌がくっついているからです。また、歯石がついていると歯茎の溝が塞がれる形となり、歯茎の中の酸素が少ない状態になってしまいます。そうすると空気を嫌う悪臭のガスを放つ細菌が増えてしまいます。



■ 歯石は体の健康を損ねてしまう

歯石は歯周病を悪化させ、全身の病気を引き起こす原因になることもあります。歯周病の細菌や毒素が血管に入り込んで、身体中を回って悪さをするためです。



歯石というのはつきやすい人、つきにくい人がいます。これは体質的なものが関係している場合もあれば、お手入れの良し悪しが関係している場合もあります。

歯石をとることはお口の健康を守るだけでなく、体を健康に保つためにも重要なのです。定期的に歯科医院で歯石を取りましょう。



しっかり噛むことは美容にいい



歯は美容に大きな影響を与えます。美しい白い歯は美容にとってももちろん大切ですが、歯の本来の機能である「噛む」という行動が、体の健康や美容にも大きな影響を与えていることをご存知ですか? やわらかい加工食が溢れている現代社会では、「よく噛む」ということが減ってきているようです。

よく噛まないで美容にこんな悪影響が

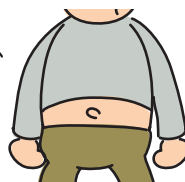
顔が老けてしまう

よく噛まないで、噛む筋肉が使われないため、顔がたるんだり、ほうれい線がでやすくなったり、二重アゴになりやすくなったりなどの変化が起こってきます。



太りやすくなってしまいます

よく噛まないで食べると早食いになりがちで、満腹中枢が満たされる前にどんどん食べてしまったり、食べ過ぎで太ってしまうことにつながります。



むし歯・歯周病・口臭の原因になる

よく噛まないで、唾液が十分に分泌されません。唾液は口の中を清潔に保つ役割も果たしていて、唾液が不足してしまうと口の中の細菌が異常に増殖し、むし歯や歯周病になって見た目を損ねてしまったり、口臭の原因になります。



健口ニュース

〇〇歯科クリニック

03-000-1111

フッ素とキシリトールで むし歯予防

フッ素とキシリトールが歯に良い、というのは皆さんも耳にしたことがあると思います。そのフッ素とキシリトールの効果や活用法をご紹介します。

フッ素の活用法

日常的に歯磨きをする際にはフッ素(フッ化物)が配合されたものを使うと、歯を強くすることができます。新しい歯が生える時期(乳児期、幼児期、学童期)には歯科医院で高濃度のフッ素を塗布することで、よりむし歯予防効果を高めることができます。



キシリトールの活用法

キシリトールは口の中の酸が増えやすい食後に食べると効果的です。1日に3回、食後にタブレットかガムを摂ってみると良いでしょう。ガムの場合咀嚼することで唾液を出す効果がアップし、それがさらにむし歯予防につながります。



フッ素のおし歯予防効果



歯の再石灰化を促す



歯の質を強くしてくれる



むし歯菌を寄せつけない

キシリトールのおし歯予防効果



むし歯の原因にならない



むし歯菌を弱らせる



歯に歯垢が付きにくくなる



唾液分泌を促し、むし歯予防効果を高める

子供の歯並びが悪くならないようにするための予防と対策

歯並びが悪くなる原因

- 顎の大きさ、歯の大きさなどの遺伝
- 舌を突き出す、指しゃぶり、唇を噛む、口呼吸、頬杖などの癖
- 乳歯のひどいむし歯
- 生えかわりがうまく行われなかった
- 歯の本数の異常(足りない、多い)
- 小帯(唇や舌から伸びるヒダ)異常



日常的な癖やむし歯などが原因で歯並びが悪くなるという場合も多くあります。

歯並びを悪くしないための予防・対策

まず基本的なこととして、歯や顎に異常な力を加えるような癖がないか、顎の骨を変形させる原因となる口呼吸がないかなどをよく観察し、当てはまるようであればそれをやめさせる必要があります。

また、乳歯の段階で大きなむし歯ができて、歯を早く抜くようなことになると、永久歯の歯並びがずれる原因になりますので、

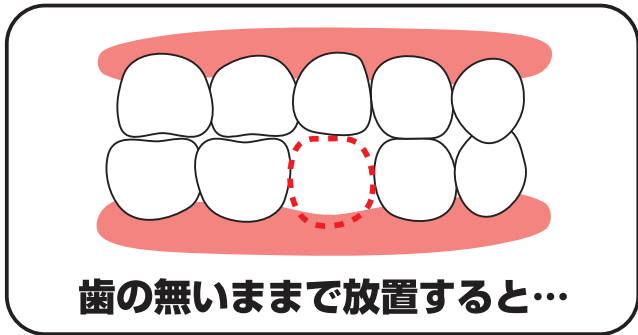
乳歯のむし歯を予防していくことも基本中の基本になります。あとは定期的に健診を受け、歯科医師にチェックしてもらいましょう。



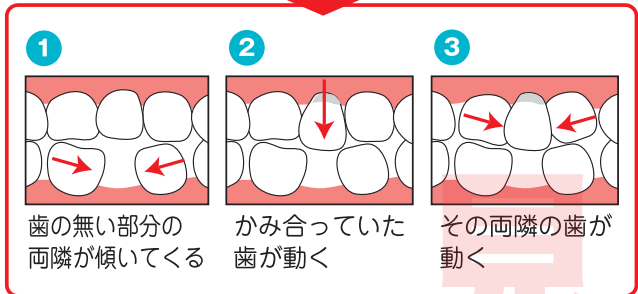
歯が無いまま放置する デメリット!



かみ合わせが悪くなると、むし歯・歯周病・顎関節症といったお口の中への影響だけでなく、首や肩のコリなど、全身に影響する場合があります。また、治療の際には治療期間が長くなり治療費の負担も増えます。歯が無い部分は放置せず、しっかり治療を受けましょう。



歯の無いまま放置すると…



1 歯の無い部分の両隣が傾いてくる
2 噛み合っていた歯が動く
3 その両隣の歯が動く

歯は1本1本が重要な役割をしています。歯が抜けたまま長い間放置すると、歯が傾いたりして歯並び・かみ合わせに影響します。

歯並びが悪いと隅々まで歯磨きできないことでむし歯や歯周病のリスクが高まります。磨き残しが多いと口臭の原因にもなります。さらに、特定の歯にかみ合わせの負担がかかりすぎて歯周病が悪化しやすくなります。



かみ合わせが悪くなると、顎の関節に負担がかかり、顎関節の痛みや口を開け閉めする際に雑音をする「顎関節症」の原因になることがあります。また、噛むために働く筋肉の動きがアンバランスになり、そこにつながっている他の筋肉が緊張したり、体の平衡バランスが崩れることにより、頭痛・肩こり・首の痛み・腰痛などの不調を引き起こすことがあります。



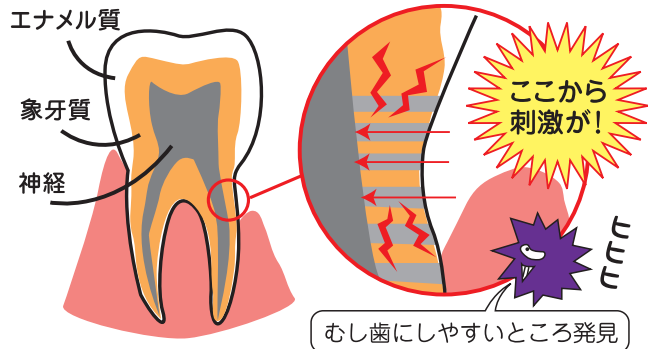
昔より歯が長く見える気がする…

それは歯ぐきが下がったせいかも!



歯周病や加齢などが原因で歯ぐきは下がります。歯ぐきが下ると歯の根っこの部分が見えてきて、歯が長くなった感じがします。歯の根っこの部分は表面が軟らかいため、むし歯になりやすく、歯がしみる知覚過敏の原因にもなります。歯科医院で定期的にフッ素を塗ることで根っこの部分の表面もコーティングされ、むし歯や知覚過敏の予防になります。

むし歯・知覚過敏の原因に 歯ぐきが下がって歯の弱い部分が現れる



対策!

歯科医院で定期的にフッ素を塗って弱い部分をコーティング!

