

# スマイルアップニュースの一覧

<p>商品番号：SUN001 白い歯が印象を変える</p>	<p>商品番号：SUN002 差し歯の素材で印象が変わる</p>	<p>商品番号：SUN003 インプラントを提案する理由</p>	<p>商品番号：SUN004 その検査必要</p>	<p>商品番号：SUN005 歯ぎしりに要注意</p>
-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

<p>商品番号：SUN021 お口の変化を感じていませんか？</p>	<p>商品番号：SUN022 自己判断で治療を中断すると</p>	<p>商品番号：SUN023 被せ物もチェックが必要</p>	<p>商品番号：SUN024 プラークコントロール</p>	<p>商品番号：SUN025 保険診療と自費診療</p>
--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

<p>商品番号：SUN006 入れ歯の悩みを解決する入れ歯</p>	<p>商品番号：SUN007 しっかり噛めるインプラント</p>	<p>商品番号：SUN008 初期のむし歯は削らない</p>	<p>商品番号：SUN009 銀歯が金属アレルギーの原因に</p>	<p>商品番号：SUN010 歯と体に優しいセラミック</p>
---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

<p>商品番号：SUN026 カラダの不調と噛み合わせ</p>				
-------------------------------------	--	--	--	--

<p>商品番号：SUN011 歯並びはキレイなほうがいい</p>	<p>商品番号：SUN012 拡大鏡を使った精密な治療</p>	<p>商品番号：SUN013 歯が丈夫でも健診は必要</p>	<p>商品番号：SUN014 ダイレクトボンディング</p>	<p>商品番号：SUN015 ホームホワイトニング</p>
--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

<p>商品番号：SUN016 ジルコニアを使った歯科治療</p>	<p>商品番号：SUN017 歯のクリーニング</p>	<p>商品番号：SUN018 お口の環境と体の関係</p>	<p>商品番号：SUN019 口臭予防は大人のエチケット</p>	<p>商品番号：SUN020 歯がしみる</p>
--------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------

次ページ以降で  
各スマイルアップニュースの  
内容を確認できます。

# 商品番号：SUN001 白い歯が印象を変える

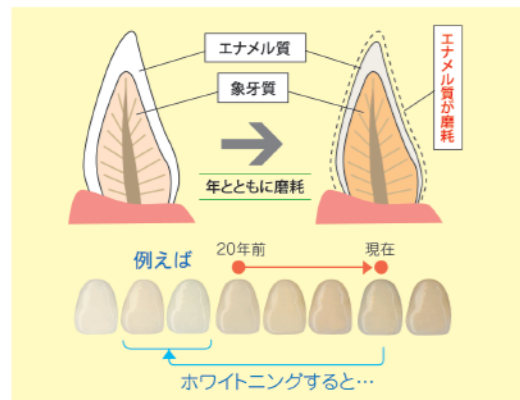
A 4版 2つ折り / 仕上がりサイズ：A 5 (148mm×210mm)



## ホワイトニングで歯を白く 歯が白いと印象がぐっと若返ります

**Q** なぜ、年齢とともに歯が変色するの？

個人差はありますが、年齢を重ねるとともに歯の表面を覆っている透明のエナメル質が磨耗し、年々色が濃くなった内側の象牙質の色が透過しやすくなり、歯が黄ばんで見えるようになってきます。そのため加齢による黄ばみは、歯磨きなどでは防ぐことが出来ません。



歯を白くするホワイトニングのご相談もお気軽にどうぞ

## SMILE UP NEWS



笑ったときに見える白い歯があなたの印象を変える！

キレイな口元でイメージアップを 口元をキレイにする4つの方法を紹介します

# 商品番号：SUN002 差し歯の素材で印象が変わる

A 4版 2つ折り / 仕上がりサイズ：A 5 (148mm×210mm)



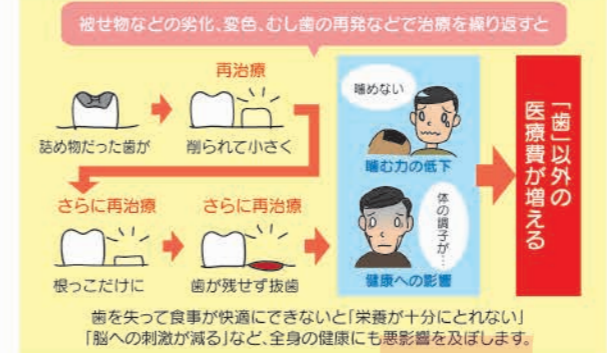
## 保険、自費、どっちがお得？

治療費の比較は将来のコストも考えよう！

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。



さらに



## SMILE UP NEWS

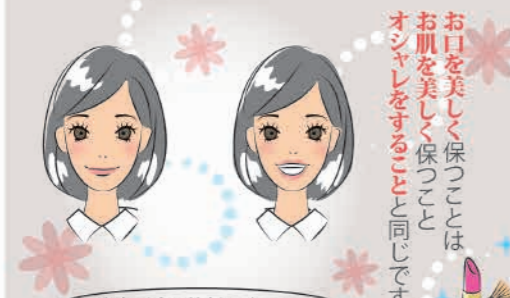
## 差し歯の素材で見た目の印象が変わる



保険の差し歯とセラミックの差し歯 将来を考えると得なのはどっち？

## SMILE UP NEWS

## 白い歯の笑顔で第一印象がアップ！



お肌を美しく保つことはオシャレをするのと同じです。お肌を美しく保つことはオシャレをするのと同じです。

印象が良い笑顔はどっち？

口元にコブレットが... 歯を白くしたり、口元を美しくする方法は色々あります。お気軽にご相談ください。

## キレイな口元、白い歯で好感度アップ！

- 被せ物で色と形を整える**  
セラミック素材は天然の歯に近い差し歯を作ることができるため、見た目も自然な前歯の被せ物に適しています。1本だけの場合でも、前歯全部でも対応できるので、前歯の隙間、変色、形など様々なお悩みに対応できます。
- 天然の歯を本来の白さに**  
歯のクリーニングは日常の歯磨きでは落ちない汚れ、コーシーやお茶等の着色を除去し、本来の歯の白さを取り戻します。また、歯の汚れや着色を取り除く効果だけでなく、歯の表面に付着したバイオフィルム（細菌の膜）を除去し、むし歯や歯周病を予防する効果もあります。
- 変色した歯を輝く白い歯へ**  
ホワイトニングは次の方にお勧めです。  
◎本来の歯の白さより、もう少し白くしたい方  
◎元々の歯が変色している方  
◎加齢による歯の変色を改善したい方  
年齢とともにお肌が変化するように、歯も年齢とともに変色してきます。最近では老若男女を問わずホワイトニングを希望される方が増えています。
- つけ爪のような板で、色と形を整える**  
歯の表面を薄く削り、つけ爪のようなセラミック素材の板を歯の表面に貼り付けます。歯を削る量が少なく、天然の歯のような仕上がりで周囲の歯との違和感もありません。

## どちらの差し歯が自然に見えますか？



セラミックを使ったタイプ (保険適用外)		保険適用の素材		
<b>全てセラミック</b> 透明感があり天然の歯のように美しい白い歯です。ほとんど変色せず、金属アレルギーの心配もありません。劣れや歯垢が付きにくいので衛生的です。	<b>セラミック+ジルコニア</b> 透明感があり天然の歯のように美しい白い歯です。ほとんど変色せず、金属アレルギーの心配もありません。劣れや歯垢が付きにくいので衛生的です。内側がジルコニア製。	<b>セラミック+金属</b> 天然の歯のように美しい白い歯です。ほとんど変色もありません。内側が金属製なので丈夫で、噛む力が強い方に適しています。	<b>ハイブリッド</b> セラミックとプラスチックの複合材。セラミックより美しきは劣りますが、美しさを兼ね備えています。過度な咬み砕きや歯にやさしい素材です。内側に金属を使用するタイプもあります。	<b>プラスチック</b> 保険が適用されるため費用が少なく済みます。歯垢が付きやすく、歯と歯茎の隙間がむし歯になりやすい。歯磨きをするため金属アレルギーの方は不向きです。前歯の表面は特殊なプラスチックなので、見た目が自然な感じになり、年月とともに変色します。
<b>全てセラミック</b> 自然の歯のように美しい白い歯です。ほとんど変色もありません。内側が金属製なので丈夫で、噛む力が強い方に適しています。	<b>ハイブリッド</b> セラミックとプラスチックの複合材。セラミックより美しきは劣りますが、美しさを兼ね備えています。過度な咬み砕きや歯にやさしい素材です。内側に金属を使用するタイプもあります。	<b>セラミック+金属</b> 天然の歯のように美しい白い歯です。ほとんど変色もありません。内側が金属製なので丈夫で、噛む力が強い方に適しています。	<b>ハイブリッド</b> セラミックとプラスチックの複合材。セラミックより美しきは劣りますが、美しさを兼ね備えています。過度な咬み砕きや歯にやさしい素材です。内側に金属を使用するタイプもあります。	<b>プラスチック</b> 保険が適用されるため費用が少なく済みます。歯垢が付きやすく、歯と歯茎の隙間がむし歯になりやすい。歯磨きをするため金属アレルギーの方は不向きです。前歯の表面は特殊なプラスチックなので、見た目が自然な感じになり、年月とともに変色します。

保険の差し歯とセラミックの差し歯、違いは見た目だけではありません。

差し歯は作り直すこともできます。今の差し歯が気になる方はお気軽にご相談ください。



分からないこと不安なことは  
何でもおたずねください。

インプラントに関してよくある質問

Q.インプラント治療は痛みや腫れがありますか？

A.インプラント治療は外科手術を伴います。手術中は麻酔を行いますのでほとんど痛みを感じることはありませんが、麻酔が切れた後は抜歯後のような痛みが出ます。ですが、処方される痛み止めを早めに飲んでおくことによって、痛みを抑えることができますのでご安心ください。また、腫れについても抜歯後のように数日間はあることがありますが、手術後の反応によるものですので自然に引いていきます。

Q.インプラントをした後の食事で気をつけることは？

A.インプラント手術後は傷口を感染させない、出血させないために傷口を開かせないことが大事です。そのため、インプラントを入れた側ではしばらく物を噛まないように気をつけましょう。また、辛い物、硬い物、熱い物、アルコール、香辛料のような刺激物などは傷口の痛みや腫れ・出血の原因になります。傷口が落ち着くまではこれらの物は控え、あまり噛まなくても済むような豆腐やおかゆ、スープなどを中心に食べるようにすると良いでしょう。

Q.インプラントを埋め込んだ後、仮歯は入れてもらえる？

A.インプラントを埋め込んだ後は、通常、骨とインプラントがくっつくのを数ヶ月待たなければならず、その間は最終的な被せ物を入れることができません。ですが、見た目に問題が出る場合には仮歯を入れることが可能です。インプラントの両隣の歯の移動を防ぐ目的で仮歯を入れることもあります。仮歯がどのようなものかは、お気軽におたずねください。



「もっと早くしておけばよかった！」  
入れ歯からインプラントに変えた方は  
知っている、インプラントの快適さ！



歯を失った後の治療として  
**インプラント治療を  
提案する理由**

**インプラント治療を  
提案する理由**



歯を失った場合の治療法には、ブリッジ・入れ歯・インプラントがあります。日本では、ブリッジと入れ歯は保険が適用されることもあり、一般的な治療になっています。しかし、ブリッジや入れ歯とインプラントでは周囲の健康な歯へ与える影響に大きな違いがあります。

入れ歯やブリッジは周囲の歯に負担が！

入れ歯の場合は入れ歯を安定させるためのバネを周囲の歯に引っかけます。



ブリッジは歯が無い部分のダメージを支えるために、両隣の健康な歯を削る必要があります。

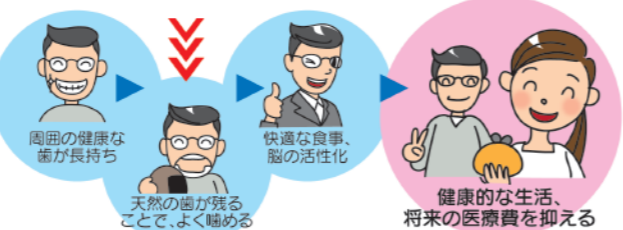


インプラントは周囲の歯に負担をかけない

インプラントは天然の歯が歯ぐき(歯槽骨)に支えられているように、歯槽骨にチタンを埋め込み、その上に被せ物(歯冠)を取り付けます。そのため、天然の歯のようにしっかり噛め、見た目もよく、ブリッジや入れ歯のように周囲の健康な歯への負担がありません。



このことが次のように、将来の体とお口の健康につながります。



入れ歯で苦労した方は知っている！インプラントの快適さ



例えばこんな感じです



忙しくても定期的な健診を！

「健診」がとっても大事なワケ

歯は毎日の食事にかかせない道具です。定期的な健診で、自覚症状がない隠れた疾患の早期発見と早期治療が大切です。



- 初期のむし歯はまだ黒くなっていないので鏡で見てもわかりません。痛みなどの自覚症状もありません。
- 25歳以上の約8割がかかっていると言われている歯周病。初期状態は自覚症状がありません。気づいた時にはかなり進行している場合も。
- 過去に治療して詰め物や被せ物をしてしている歯も注意が必要です。詰め物や被せ物と歯の隙間が細菌の棲みかとなり、むし歯(2次う蝕)になる可能性があります。
- 歯を失って、ブリッジや入れ歯をしている場合は、支えとなる歯への負担が気になります。
- 神経を抜いた歯は、健康な歯よりも弱くなります。また、その歯に何らかの異常があっても自覚できません。歯の根の部分に異常がないレントゲンでのチェックも大切です。

気がつかない症状

初期のむし歯  
黒くなっていないので自分では見えない。



神経を抜いた歯  
神経を抜いた歯は異常があっても自覚できません。



2次う蝕とは…

年月の経過やその他の要因で、被せ物や詰め物に隙間ができることがあります。隙間からむし歯菌が入り込み、むし歯を発生させます。



**その検査必要？**  
検査に関する疑問を解決！



**痛みなし！  
違和感もなし！**  
それでも健診が大事なわけ



**検査が大事なワケ**

銀歯が取れたり、歯が痛くて歯医者さんに行ったのに、なぜかその歯だけじゃなくて歯ぐきの検査までされてしまった！という経験のある人も多いかと思います。

「お金稼げ？」と思ってしまう人もいるかもしれませんが、このような検査はきちんとした治療を行うためにはやらなければならない、とても大事な検査なのです。



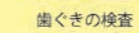
「むし歯の治療で歯医者さんに行ったのに、歯ぐきの検査までされた」とだけ聞くと、確におかしくなってしまうかもしれません。でも、これはきちんとした治療に欠かせない検査です。歯ぐきの検査は、歯ぐきの状態を確認し、歯ぐきの状態を改善するための重要な検査です。

また、歯医者さんは久しぶりで行くという人は、歯石が多く溜まっているものがあります。歯石があるとむし歯の原因になります。歯石を除去し、歯ぐきを清潔に保つことが大切です。また、歯ぐきの検査は、歯ぐきの状態を確認し、歯ぐきの状態を改善するための重要な検査です。

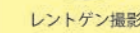


「痛い歯だけ治して、これはいいのに」と思われる方もいると思いますが、歯の健康は歯ぐきの健康と関係しています。歯ぐきの健康な状態を維持することは、歯の健康を維持するために不可欠です。

また、歯医者さんは久しぶりで行くという人は、歯石が多く溜まっているものがあります。歯石があるとむし歯の原因になります。歯石を除去し、歯ぐきを清潔に保つことが大切です。また、歯ぐきの検査は、歯ぐきの状態を確認し、歯ぐきの状態を改善するための重要な検査です。



歯ぐきの検査



レントゲン撮影

# 商品番号：SUN005 歯ぎしりに要注意

A 4版 2つ折り / 仕上がりサイズ：A 5 (148mm×210mm)

## マウスピースで就寝中の歯ぎしり 食いしばり対策

**眠**っている間に上下の歯が合わさることは誰にでもあります。しかし、その程度がひどければ、悪影響が起こる前に対処することが大切です。歯ぎしりを周囲の人に指摘されたことがある、歯が大きく磨り減っている、歯の知覚過敏がある、朝起きた時に顎の周囲がこぼわって痛みがある、といった方は就寝時にマウスピースをつけるという対策があります。

マウスピースは市販品もありますが、しっかり歯型に合っていないとかみ合わせや歯並びに悪影響を及ぼす場合があります。歯科医院で歯型をとって作る、自分のお口に合ったマウスピースを使いましょう。



## 歯ぎしりが原因で、歯がくさび状に欠ける場合もあります

歯の根元（歯のエナメル質と象牙質の境目付近）がえぐれたように削れてしまっている症状のことを「くさび状欠損」といい、「歯ぎしり」や「食いしばり」が原因でなることもあります。

くさび状欠損になると、見た目にも影響しますし、くさび状に削れた部分に歯ブラシの毛先が当たって痛む、冷たいものを飲んだ時にしみるなどの知覚過敏の症状が出ます。さらに何年も放っておくと、大きくえぐれて歯が折れてしまう事もあります。



くさび状欠損は、かみ合わせを調整し、寝ている間にマウスガードを装着するなどして、進行を予防できる事があります。歯の根元のすり減りが気になりましたら早めにご相談ください。

お口の美容と健康情報をお届けする  
スマイルアップニュース  
SMILE UP NEWS

## 音がしない歯ぎしりに要注意

あなたも気づかないうちに歯ぎしりしてるかも！

歯科医院で作るマウスピースで就寝中の歯ぎしりから歯を守ろう！



# 商品番号：SUN006 入れ歯の悩みを解決する入れ歯

A 4版 2つ折り / 仕上がりサイズ：A 5 (148mm×210mm)

## 入れ歯には大事な役割があります

作った入れ歯を付けないでいると入れ歯が合わなくなるだけでなく、お口の中にも様々な悪影響を及ぼします。入れ歯には大事な役割があります。作った入れ歯はちゃんとつけましょう。

### 入れ歯の役割

<b>「噛む力の維持」</b> しっかり噛めることが胃腸の負担を減らし、脳の活性化につながる	<b>「身体バランスを保つ」</b> かみ合わせが安定することで、顎や全身のバランスが保たれ、転倒を防止し姿勢もよくなる
<b>「残っている歯の保護」</b> 残っている歯が移動したり傾いたりして、かみ合わせが悪くなることを予防	<b>「発音や表情を良くする」</b> 歯が抜けたままだと発音しづらい音もはっきり発音でき、表情も豊かになる

## 入れ歯も定期的なチェックが大事！

びたっと合っていた入れ歯も、年月の経過と共にお口の中の状態が変化すると、合わなくなってしまう。合わない入れ歯を使っていると、口内炎や歯ぐきに傷ができ痛みを生じたり、汚れがたまりやすくなったり、残っている歯を悪くしてしまう事もあります。

入れ歯と残っている歯を長持ちさせるためにも定期的なチェックとお手入れが大事です。

お口の美容と健康情報をお届けする  
スマイルアップニュース  
SMILE UP NEWS



## 入れ歯の悩みを解決できる入れ歯をご紹介します

快適な入れ歯づくりはお任せください！

## 歯ぎしりは早目の対処が大事です

**皆**さんは歯ぎしりをしていますか？実は、歯ぎしりは自分で自覚している人もいれば、自分で全く気がついていない場合も結構あります。歯ぎしりという、歯をギリギリこすり合わせるイメージがあるかもしれませんが、音がしない歯ぎしりもあります。この場合は本人のみならず周囲の人にも気づかれにくいので、放置されて様々なトラブルの原因になることもあるので要注意です。「私は大丈夫」と思っているアナタも実は歯ぎしりに気がついていない可能性があります。

### 歯ぎしりの種類

歯ぎしりには次のようなタイプがあります。

<b>グライディング</b> 上下の歯をギンギンとこすり合わせる一般的なタイプ	<b>クレンチング</b> 音がしないタイプ 無意識に歯を強くかみしめたり、くいしばるタイプ
<b>タッピング</b> 歯をカチカチとすばやく合わせるタイプ	<b>ナッシング</b> 一定の場所だけギリギリこすり合わせるタイプ

### 歯ぎしりの対処法

歯ぎしりの具体的な対処法としては、歯ぎしりを起こす原因となっているストレスやアルコールの過剰摂取、逆流性食道炎などの原因を改善したり、就寝時は歯や顎の関節を強い力からガードするマウスピースをしたり、という方法が行われます。

### 歯ぎしりにはこんな悪影響が

歯ぎしりは体重ほどの力が歯にかかり続けると言われており、それによって次のような悪影響が及ぶ可能性があります。

- 1 歯が異常にすり減る**  
上下の歯をギリギリ続けることにより、歯がすり減り、歯の高さが低くなって、いずれ見た目も老けて見えるようになります。
- 2 歯周病が進行する**  
歯周病を悪化させる要因に「過剰な力」があります。歯ぎしりを放置することで歯周病の進行が一気に加速する可能性があります。
- 3 歯が欠けたり割れたりする**  
歯の根元にかみ合わせが強くかかることで、その部分がくずれ、知覚過敏を起こしやすくなります。また歯がすり減ったり、歯に亀裂が入ったりすることで知覚過敏になります。
- 4 知覚過敏を起こす**  
歯の根元にかみ合わせが強くかかることで、その部分がくずれ、知覚過敏を起こしやすくなります。また歯がすり減ったり、歯に亀裂が入ったりすることで知覚過敏になります。
- 5 顎の関節に悪影響を及ぼす**  
強く噛み続けることで、周囲の筋肉が緊張状態になり、顎の関節にも大きな負担がかかります。そのため、口が開きにくくなったり、顎の周囲に痛みが出る原因になります。
- 6 その他**  
肩こり、頭痛など全身への影響。就寝中の周囲の方への影響。

## あきらめないで、まずはご相談ください。

今使っている入れ歯は、金属のバネが見えて見た目が気になる、合わなくて痛い、違和感が気になる、食べたい物が食べられない、でも仕方ない...とあきらめていませんか？

### 自費の入れ歯は、より自分に合ったタイプの入れ歯を作ることが可能です。

入れ歯には保険適用のもの（保険適用外）のものがあります。保険の入れ歯は、安価に作ることはできますが、使用できる材料、設計に制限があり、「噛む機能の回復」を主眼においた入れ歯ということになります。そのため、見た目や快適さなどに関しては満足な結果が得られないこともあります。それに対し、自費の入れ歯は費用は高額になりますが、使う材料や設計も自由なため見た目や使い心地など、より自分に合ったタイプの入れ歯を作ることが可能です。

入れ歯でお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

### 様々なタイプの入れ歯が悩みを解決！

<b>Type 1</b> 磁石の力でしっかり固定	<b>Type 2</b> 金属の床で違和感が少ない
<b>Type 3</b> 金属のバネがなく気づかれにくい	<b>Type 4</b> ビタッとくっつくシリコン製
<b>Type 5</b> インプラント併用タイプ	



# 商品番号：SUN007 しっかり噛めるインプラント

A 4版 2つ折り / 仕上げりサイズ：A 5 (148mm×210mm)



### 噛む力は大事

お口の役割のひとつ「噛む」役割。おいしく食事をとるためにも「噛む力」がしっかりと備わっている事は大切です。しかし、歯を多く失うと「噛む力」は弱くなり、美味しく快適に食事ができないばかりか、バランスの良い十分な栄養がとれず全身の健康にも影響を及ぼします。「噛む力・機能」を回復するためには、歯を失ってしまった部分を補う治療法も重要なポイントです。インプラントは噛む力が天然の歯に近い快適に食事ができます。

#### 噛む力の比較

強 ← → 弱

天然の歯    インプラント    ブリッジ    部分入れ歯    総入れ歯

#### 噛む効果

- 唾液の分泌が増えることで消化や吸収をよくする
- 噛むことで脳も活性化
- 表情筋が鍛えられ表情も豊かに、美肌効果も
- 満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぎダイエットに
- 唾液の分泌が増えむし歯予防に

### 入れ歯やブリッジの問題点を解消するインプラント治療

SMILE UP NEWS

お口の美容と健康情報をお届けする  
スマイルアップニュース

インプラントでしっかり噛めるお口の環境を

Apple, Carrot, Meat, Lazily, Rice cracker, Corn

# 商品番号：SUN008 初期のむし歯は削らない

A 4版 2つ折り / 仕上げりサイズ：A 5 (148mm×210mm)



### 一度削った歯をさらに削らないために健診を!

削る必要があるむし歯は削って治療しますが、歯を削るとその部分を補うために、詰め物や被せ物を入れます。この状態がずっと維持できればよいのですが、詰め物などは劣化しますし、再びむし歯になることもよくあります。そうなると治療が必要になり歯を削ることになります。「削って治療」の繰り返しには限界があります。

#### 「歯を削って治療」の繰り返しには限界があります

初期のむし歯 → 少し削る → 白い詰め物

劣化、隙間がむし歯 → 少し大きく削る → 銀歯の詰め物

劣化、隙間がむし歯 → さらに大きく削る → 銀歯の被せ物

これ以上は削って治療はできません

ストップ!

### 初期のむし歯はできる限り削りません!

SMILE UP NEWS

お口の美容と健康情報をお届けする  
スマイルアップニュース

ごく初期のむし歯なのでできる限り削らずに治しましょう!

## インプラント治療

### POINT 1 しっかり噛める

入れ歯の場合、食材によっては噛み砕いたり、噛み切ったりすることが困難なことがあります。インプラントは自分の歯に近い感覚で噛めるから、食事も快適でも何でも食べられます。栄養も十分に摂れるため、健康な体を維持でき、病気の予防や将来の医療費の抑制につながります。

### POINT 2 周囲の歯に負担をかけない

入れ歯やブリッジは周囲の健康な歯を削ったり、支えにしたりします。その負担が影響して、将来支える歯の治療が必要になったり、歯の寿命にも影響します。インプラントは周囲の歯に負担をかけない理想的な治療です。

### POINT 3 見た目がキレイ

保険治療の入れ歯やブリッジは、機能回復が主な目的なので見た目が不自然だったり、入れ歯のバネが見えたりします。インプラントの被せ物は、セラミック素材を使用することで天然の歯と同じように仕上がるので、見た目もキレイです。

### POINT 4 体に優しい素材

インプラントで使われる金属は純チタンで、医療では人工関節でも使用される、金属アレルギーが起こりにくい金属です。保険治療の入れ歯やブリッジで使われる金属は、金属部分がイオン化して溶け出し、金属アレルギーの原因になる可能性があります。

### ごく初期のむし歯は削らない理由

むし歯に関して、ひと昔前までは「疑わしいものはとにかく削ったほうが良い」というような認識が一般的でした。しかし、最近では「削らずに済むものは、なるべく削らない」という流れになってきています。「そのままだと、むし歯が大きくなるのでは？」と心配されるかもしれませんが、ごく初期のむし歯で再石灰化の見込みがある歯であれば、歯科医師の管理のもと環境を整えることで、むし歯の進行を防いで、再生することもあります。

### 歯を修復する再石灰化の働きとは

お口の中は食事のたびに酸性に傾いて、歯のミネラル成分（リン酸・カルシウム）が溶け出す脱灰が起こり、その後、唾液の作用により唾液中のミネラルが歯に沈着する再石灰化を繰り返しています。この脱灰と再石灰化のバランスは、私たちの食生活や生活習慣によって大きく左右されます。脱灰のスピードに再石灰化が追いつけなければ、初期のむし歯ができ、その後適切な対処をしなければ、歯に穴が空いて本格的なむし歯へ進展してしまうのです。

### むし歯の進行を防ぐためのポイント

#### ホームケアとプロケアの両立

むし歯は3つの要素「歯の質」「糖質」「細菌」が重なった状態が長く続くとむし歯になりやすくなります。逆に、この状態を短くすることがむし歯予防につながるといえます。そのためには、歯磨きや食習慣の改善、歯科医院でのフッ素塗布や歯のクリーニングなどホームケアとプロケアの両立が重要です。

#### 食事やおやつの間隔に注意

右のグラフはお口の中の中性と酸性の変化をあらわしたものです。お口の中は普段は中性に保たれていますが、食事することで酸性になり、むし歯になりやすい状態になります。その後、唾液の働きで30分くらい経つと中性に戻ります。食事の時間が長かったり間食が多いと、下図のように酸性になる時間が長くなり、むし歯になりやすい状態が増えることとなります。むし歯予防には、何も食べていない時間をつくることも大切です。

#### 食事の回数が多いと酸性の時間も増える

朝食    おやつ    昼食    間食    夕食    ジュース

中性    酸性



注目のセラミック治療

プレスセラミック

唾む力が強いと割れやすい、という従来の欠点を補ったプレスセラミックは、透明感のある美しさと強度を備えています。奥歯の詰め物にも適応できます。



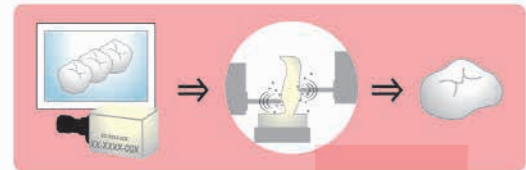
ジルコニア+セラミック

美しさと強度を備えた、人工ダイヤモンドとも言われるジルコニアの表面にセラミックを施した被せ物で、これまでは金属でしかできなかった本数の多いブリッジも満応できます。



CAD/CAM

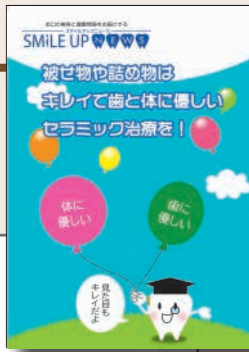
コンピュータによって被せ物などを設計し、セラミックのブロックを機械で削り制作します。歯科技工所のコストがない分、比較的リーズナブルにセラミックの白い歯を入れることができます。



SMILE UP NEWS

えっ、銀歯が金属アレルギーの原因に?

注目のセラミック治療で金属アレルギー対策



SMILE UP NEWS

被せ物や詰め物は  
キレイで歯と体に優しい  
セラミック治療を!



むし歯治療 = 銀歯  
先進国では日本だけ

近年は口元の見た目への関心が高くなってきたこと、銀歯が金属アレルギーを起こすリスクが周知されてきたことなどにより、セラミック治療を希望する人が増えてきています。日本の保険制度では、奥歯がむし歯になると小さなむし歯でない限り、ほとんどが銀歯になるので、日本人にとって銀歯というのは「ベーシックな治療」という認識になっているかもしれません。しかし、日本のように銀歯が当たり前の先進国はありません。その理由には、次のような違いがあるからです。



1、歯に対する意識の違い



2、保険制度の違い



3、銀歯の費用の違い



セラミック治療を提案する理由

セラミック治療というと、天然の歯に近い透明感や色調を再現できるため「歯を白く美しくできる審美的な治療」というイメージを持っている方が多いと思います。しかし、歯科医師がセラミック治療を勧める一番の理由は、見た目の美しさ(審美性)よりもむしろ「歯を長持ちさせ、健康面にも良い」というメリットがあるからです。

セラミック素材は、体に優しく劣化や変色がない

<p><b>劣化・変色しないので、美しさを維持できる</b></p> <p>保険の前歯は表面がプラスチックのため変色しますが、セラミックは劣化・変色・着色がないため、年月が経っても治療後の美しさを持続します。</p>	<p><b>むし歯が再発しにくい</b></p> <p>セラミックは変形によって「歯との間に隙間を作る」ということがないので、再度むし歯になるリスクが減ります。</p>
<p><b>歯や歯ぐきの変色、金属アレルギーの心配がない</b></p> <p>銀歯の場合、金属イオンが溶け出し、歯や歯ぐきを黒く変色させたり、金属アレルギーの原因になることがあります。セラミック素材はそのような心配がありません。</p>	<p><b>衛生的で、口臭の原因になりにくい</b></p> <p>セラミックは唾液を吸収したり、傷がつかないため、細菌が繁殖しづらく、口臭の原因になりにくいのも特徴です。また、汚れや歯垢が付着しにくく衛生的です。</p>

だから再治療が減り

銀歯にはこんなリスクが!

歯科の治療では銀歯をはじめ、金属を使うことが多くありますが、歯科の保険治療で使用されている金属は、金属アレルギーを起こすことがあるという点で大きな問題になってきています。保険治療では、ある程度の大きさのむし歯の治療となると、ほとんどの場合、銀歯を選択せざるを得なくなります。しかしこの銀歯は、唾液など様々な影響でイオン化して溶け出し、歯茎が黒ずんだり、体内に取り込まれてアレルギー反応(しょうせきのうほうしょう)や、アトピー性皮膚炎、蕁麻疹、その他難治性の皮膚炎などの様々なアレルギー症状を起こしたりすることが最近分かってきました。口の中に症状が出ないことも多いため、歯科治療で使った金属が原因で、知らず知らずのうちに金属アレルギーになっていることもあります。



金属アレルギーになる前に、ノンメタル治療でやりかえを!

ノンメタル治療とはメタルフリー治療とも呼ばれ、「金属を一切使わない治療」という意味を表しています。金属アレルギーは、現在発症してなくても、ある日突然発症する可能性があります。また、発症しても気がつきにくいのが厄介なところです。既にお口の中にある銀歯などの金属をノンメタル治療でやりかえることで、金属アレルギーの原因を取り除くことができます。気になる方は、お気軽にご相談ください。



金属アレルギー対策

<p><b>保険治療で使われる金属</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>銀歯</li> <li>前歯の内面</li> <li>被せ物の土台</li> <li>入れ歯のパネ</li> </ul>	<p><b>ノンメタル治療では</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ジルコニア</li> <li>セラミック</li> <li>ハイブリッドセラミック</li> <li>レジン(プラスチック)</li> <li>セラミックジルコニア</li> <li>グラスファイバーレジン(プラスチック)</li> <li>金属のパネがない入れ歯</li> </ul>
---	--



**歯並びの状態が原因で不正咬合に!**

かみ合わせが悪い状態を「不正咬合」といい、歯並びの状態も大きく影響します。不正咬合は体に様々な不調を起すことがあります。以下に、不正咬合による代表的な体の不調を挙げていますが、これ以外の不調を起すことも考えられます。気になる方はご相談ください。

**むし歯・歯周病**

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。また、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。



**頭痛・肩こり・首の痛み・腰痛**

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。



**顎関節の痛み・雑音**

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が出る「顎関節症」の原因になることがあります。



**口臭**

磨き残しが多い、出っ歯などでかみ合わせが悪いと口が開けられず唾液が乾く、といったことで細菌が繁殖し口臭の原因になります。



**肥満**

よく噛めないことにより、丸のみや早食いになり肥満の原因になることがあります。



**胃腸への影響**

うまく咀嚼できなかったり、唾液による消化が十分に行われないことで、胃や腸に負担がかかりやすくなります。



お口の美容と健康情報をお届けする

スマイルアップニュース

**SMILE UP NEWS**

**歯並びはキレイなほうがいい!**

キレイな歯並びは笑顔も素敵



かみ合わせが原因で体が不調に?

SMILE UP NEWS

歯並びが気になるけど、矯正器具が目立つのは恥ずかしい、という理由で矯正治療に踏み切れない人は多いようです。確かに矯正治療は「器具が目立つ」というイメージが強いかもしれませんが、最近は目立たないように矯正する方法がいくつかあり、大人で矯正をする方も増えています。

**いろいろな矯正治療の方法**

**ブラケット矯正**

最もスタンダードな矯正方法です。歯の1本1本に「ブラケット」という矯正器具を取り付け、そこにワイヤーを通して引っ張る事で矯正します。歯の表面に器具を取り付けるため、見た目が悪くなるのが難点です。過去の十分な実績があり、信頼性の高い矯正治療の方法です。



**裏側ブラケット矯正**

歯の裏側(舌側)にブラケットを取り付ける矯正方法です。通常のブラケット矯正のように表に金属が出ないので、見た目が悪くならないのがメリットです。しかし、表にブラケットを取り付けるよりも、技術的に難しくなり、治療期間が長くなります。また、費用も割高になります。

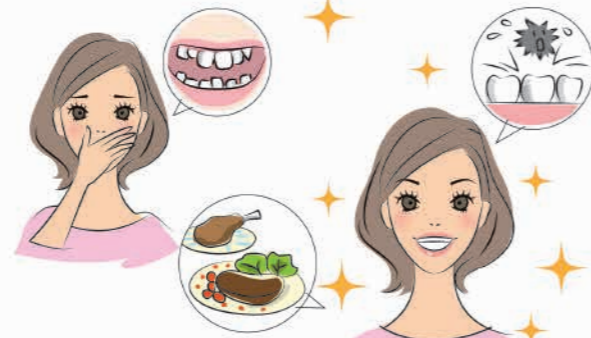


**マウスピース矯正**

取り外し可能なマウスピースを使った矯正方法です。矯正専用のマウスピースを交換して、歯を徐々に移動させます。歯の凹凸が軽度の矯正が可能です。歯を大きく移動させる必要がある矯正には向いていません。



**矯正治療で歯をキレイに並べるメリット!**



矯正治療の目的は、歯を理想的な位置に治していく事です。歯並びを整える事で見た目の美しさ以外にも、様々なメリットがあります。

- 見た目が美しくなる**  
キレイな歯並びになり、見た目が美しくなります。矯正によって、かみ合わせも良くなり、顎の筋肉のバランスも良くなり、顔の輪郭が整うようになります。
- むし歯や歯周病になりにくくなる**  
歯並びが整うと、むし歯や歯周病などのリスクが大幅に減ります。
- 美味しく食べられる**  
矯正をすると、歯のかみ合わせが良くなるので、「食べ物を噛む力(咀嚼能力)」が増し、美味しく食事をする事ができます。また、しっかり咀嚼すると、消化吸収が良くなり胃腸の負担も減ります。
- 心理的効果**  
歯並びが悪いことで見た目にコンプレックスを持ち、心理的に悪い影響を与えている事があります。矯正で歯並びが整うと、自分に自信が持てるなど、心理的に良い影響があります。

**拡大鏡を使った精密な治療は2次カリエスのリスクを減らします**

「カリエス」とはむし歯のことで、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、歯にくっついているセメントの劣化、治療の精度の悪さ、そして不十分な歯磨きが重なることで起こります。拡大鏡を使った治療は、詰め物や被せ物と歯の適合状態を精密に確認できるため除根も減り、2次カリエスのリスクを減らします。

**その他の2次カリエス対策**

**歯垢をためないようにする**

まずはむし歯の原因となる歯垢をためないことが大事です。毎日の歯磨きはもちろんのこと、間食や糖分に気をつけるなど、食生活にも注意を払いましょう。



**劣化しにくい材料を選ぶ**

保険適用の材料は歯垢が付きやすく、劣化して歯との間に隙間ができてやすい欠点があります。保険はききませんが、セラミック素材を選ぶことで劣化せず歯垢が付きにくくなるので、2次カリエスのリスクを大幅に下げることができます。



**歯科医院で定期的にチェックを受ける**

詰め物や被せ物を入れた後のお手入れも大事です。毎日の歯磨きだけでは完全に汚れを落とすことは不可能で、蓄積した汚れがむし歯を作ってしまう原因になります。歯科医院で定期的に歯のクリーニング、詰め物や被せ物のチェックを受け、もし問題があれば早期に対処することも重要です。



お口の美容と健康情報をお届けする

スマイルアップニュース

**SMILE UP NEWS**

**小さなむし歯も見逃さない!**

拡大鏡を使った精密な治療を行っています



**○ しっかりチェックできる**

細かい部分までよく見えるため、小さなむし歯やその他の問題を見落とすことがなくなります。肉眼で見ると原因が分からないケースでも、拡大鏡を使うことで原因がはっきりするケースもあります。



**○ 歯を削る量が減る**

肉眼であればむし歯の状態を見やすくするために、健康な部分まで削らなければならないケースでも、拡大鏡を使うことでよく見えるため、歯を削る量を最小限にとどめることができます。つまり、健康な部分を極力残す治療が可能になります。



**○ 詰め物、被せ物の精度が上がる**

拡大鏡で詰め物や被せ物の適合状態をより精密に確認できるため、より長持ちする詰め物や被せ物を入れることが可能になります。



拡大鏡を使うと、肉眼で見ると数倍よく見えるようになり、治療の精密さや質が格段に向上します。

**拡大鏡を使った治療は、患者様に様々なメリットがあります。**

数倍よく見えます ※拡大鏡の倍率が変わります

例えば、肉眼ではこれくらい

**○ 細かい汚れも取り除ける**

歯石除去や歯のクリーニングの際、細かい汚れも見逃さなくなるため、より完璧に近いきれいな仕上げになり、歯や歯茎をより健康な状態に保つことができます。



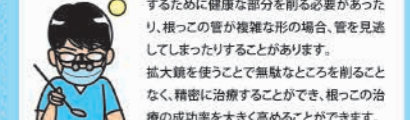
**○ 痛みを軽減できる**

歯を削る量を少なくできるので、麻酔をしなくても痛くなく治療ができるケースが増えます。



**○ 歯の根の治療の精度が上がる**

歯の根の治療というのは非常に見えにくいので、肉眼で行う場合、奥の部分を見やすくするために健康な部分を削る必要があったり、根っこの壁が複雑な形の場合、壁を見逃してしまったりすることがあります。拡大鏡を使うことで無駄な部分を削ることなく、精密に治療することができ、根っこの治療の成功率を大きく高めることができます。





歯が強い人と弱い人、何が違う？

あまり歯磨きを頑張っているわけでもないのに「むし歯にならない人」がいる一方、歯磨きをごまめにやっているのに「むし歯ができてしまう人」がいます。この違いは何なのでしょう。歯の強さ(むし歯のなりにくさ)を決める要素には次のことがあります。

歯の強さが決まる要素

- 体質**  
歯の強さを決めるものに体質が関係していることもあり。例えば、生まれ持った細菌の抵抗力、そして唾液の性質などが関係しています。唾液が少なく粘りこいむし歯になりやすい傾向があります。
- むし歯菌の数**  
むし歯菌は細菌感染症です。ほとんどは乳幼児期に親から感染します。感染する年齢が低いほどむし歯菌の量が多くなり、その後の人生でむし歯になりやすくなると思われています。
- 歯ぎしり**  
歯ぎしりをしていて、歯に非常に強い力がかかると、歯にヒビが入ってしまうことがあり、そこから細菌が侵入してむし歯になりやすくなります。
- 歯並び・かみ合わせ**  
歯並びが悪いとすみずみまで磨くことが難しくなるため、むし歯のリスクが高まります。また、出っ歯や開咬(かみ合わせでも前歯がかみ合わない状態)などは、口が閉めにくいことにより口の中が乾燥し、唾液の作用が働きにくくなるため、むし歯になりやすくなります。
- 食事の仕方**  
間食が多い人や、糖質の摂取量が多い人、酸っぱいものを好んで食べる人はむし歯菌がつく酸や、酸っぱい食べ物に含まれる酸で歯が溶けやすくなります。また、繊維質を取らず、やわらかいものばかり食べている人は歯垢が溜まりやすく、むし歯になりやすい傾向があります。

SMILE UP NEWS

歯は丈夫だから健診はいらない その考えは危険です!



歯が丈夫な方でも健診が必要な理由

歯が丈夫な方でも歯科健診を受けた方がいいことをご存知ですか? これまでほとんどむし歯にならなかったことがない「自分は歯が丈夫だ」と思い、「歯医者に行く必要なんてない」と思ってもいいかもしれません。しかし、その考え方はとても危険です。実は歯医者へ行く機会が少ないと様々なリスクがあるのです。

歯医者へ行く機会が少ない方のリスク

**1. 歯周病が重症化して歯を失うことになる**  
歯が丈夫でも、歯を支える骨などが弱ってしまう「歯周病」にかかってしまうことはあります。歯周病はかなり進行しなければ症状を出さないため、「歯が丈夫だから」と歯医者に行かないと、気づかないうちに重症化して歯を失うことになってしまいます。特に、歯磨きをしないでむし歯になりやすい、というようなタイプの人は、お手入れが不十分で歯垢が多く、中年以降に急激に歯周病が進行してしまうことがあります。

**2. 見えづらい位置からむし歯が進行している**  
むし歯には「黒い」「穴が開く」「痛い」というイメージがありますが、見た目では気づきにくいむし歯や、痛みを出さないむし歯も多くあります。明らかにむし歯と分かる頃には、ひどく進行してしまっている場合が多いので注意が必要です。

**3. 口の中のガンなどの病気の発見が遅れる**  
歯科の健診ではむし歯と歯周病のチェックだけをするのではなく、口の中にできた他の病気や異常をチェックすることも大事な役割なのです。全く歯医者に行かないと、このような異常を発見してしまい、手遅れになってしまふこともあります。



やっぱり健診は大事!

**歯が丈夫で歯医者へ行く機会がない方**

- 歯石が付着
- 初期の歯周病に

**お口のトラブルや健診で歯医者へ行く機会が多い方**

- お口のトラブルを早期発見でき、経過観察や簡単な治療で歯を削る量も最小限で済む。歯石を取ることで歯周病を予防。
- 早期発見
- 歯周病予防

お口のトラブルや健診で歯医者へ行く機会が多い方

- 歯ぐきは健康
- 歯も長持ち
- 何でも食べられる健康なお口の環境を維持

歯は丈夫でも、歯周病が進行している可能性があります。歯周病が重症化すると治療も難しく治療期間も長くなり、歯を抜くことになる場合もあります。「歯は丈夫だから、ずっと歯医者には行ってない」という方へ教えてあげてください。

見た目をキレイにする様々な治療法

- 歯のクリーニング**  
歯のクリーニングは日常の歯磨きでは落ちない汚れ、コーヒーやお茶などの歯の着色が落ちて本来の歯の白さを取り戻し、歯の表面がツルツルになることで着色しにくくなります。また、歯の表面に付着したバイオフィーム(細菌の膜)も取り除くことで、むし歯や歯周病、口臭の予防効果もあります。
- ホワイトニング**  
笑ったときなど自然と見える歯の色が黄ばんでいたり着色していると、見た目の印象に影響します。ホワイトニングは次の方にお勧めです。  
○本来の歯の白さより、もう少し白くしたい方  
○元々の歯が変色している方  
○加齢による歯の変色を改善したい方
- セラミックの被せ物**  
セラミック素材は天然の歯に近い差し歯を作ることができるため、見た目が大事な前歯の被せ物に適しています。1本だけの場合でも、前歯全部でも適応できるので、前歯の隙間、変色、形など様々なお悩みに対応できます。
- ラミネートベニア**  
歯の表面を薄く削り、つけ爪のようなセラミック素材の板を歯の表面に貼り付けます。歯を削る量が少なく、天然の歯のような仕上がりで周囲の歯との違和感もありません。

歯の色や形、歯並びなど、見た目の気になることもお気軽にご相談ください。

SMILE UP NEWS

前歯のコンプレックスを解消!

手軽に、キレイになるダイレクトボンディング

歯が丈夫な方でも健診が必要な理由

歯が丈夫な方でも歯科健診を受けた方がいいことをご存知ですか? これまでほとんどむし歯にならなかったことがない「自分は歯が丈夫だ」と思い、「歯医者に行く必要なんてない」と思ってもいいかもしれません。しかし、その考え方はとても危険です。実は歯医者へ行く機会が少ないと様々なリスクがあるのです。

歯医者へ行く機会が少ない方のリスク

**1. 歯周病が重症化して歯を失うことになる**  
歯が丈夫でも、歯を支える骨などが弱ってしまう「歯周病」にかかってしまうことはあります。歯周病はかなり進行しなければ症状を出さないため、「歯が丈夫だから」と歯医者に行かないと、気づかないうちに重症化して歯を失うことになってしまいます。特に、歯磨きをしないでむし歯になりやすい、というようなタイプの人は、お手入れが不十分で歯垢が多く、中年以降に急激に歯周病が進行してしまうことがあります。

**2. 見えづらい位置からむし歯が進行している**  
むし歯には「黒い」「穴が開く」「痛い」というイメージがありますが、見た目では気づきにくいむし歯や、痛みを出さないむし歯も多くあります。明らかにむし歯と分かる頃には、ひどく進行してしまっている場合が多いので注意が必要です。

**3. 口の中のガンなどの病気の発見が遅れる**  
歯科の健診ではむし歯と歯周病のチェックだけをするのではなく、口の中にできた他の病気や異常をチェックすることも大事な役割なのです。全く歯医者に行かないと、このような異常を発見してしまい、手遅れになってしまふこともあります。



やっぱり健診は大事!

**歯が丈夫で歯医者へ行く機会がない方**

- 歯石が付着
- 初期の歯周病に

**お口のトラブルや健診で歯医者へ行く機会が多い方**

- お口のトラブルを早期発見でき、経過観察や簡単な治療で歯を削る量も最小限で済む。歯石を取ることで歯周病を予防。
- 早期発見
- 歯周病予防

お口のトラブルや健診で歯医者へ行く機会が多い方

- 歯ぐきは健康
- 歯も長持ち
- 何でも食べられる健康なお口の環境を維持

歯は丈夫でも、歯周病が進行している可能性があります。歯周病が重症化すると治療も難しく治療期間も長くなり、歯を抜くことになる場合もあります。「歯は丈夫だから、ずっと歯医者には行ってない」という方へ教えてあげてください。

ダイレクトボンディングとはどのような治療?

ダイレクトボンディングとは、天然歯のような色をした歯科用の特殊なプラスチックを、歯の表面に直接(=ダイレクト)、くっつける(=ボンディング)治療です。ダイレクトボンディングでは、やわらかいプラスチックを治療したい部分に盛って、その後特殊な光でしっかりと固めて、強固に接着させます。天然歯の色合いのプラスチックを複数使用して色を調整できるため、見た目が天然歯と区別のつかない仕上がりになります。

ダイレクトボンディングは、次のようなケースでオススメです。

- 前歯が少し欠けてしまった時
- 前歯のすきっ歯を埋めたい時
- なるべく歯を削らずにきれいに治したい時
- 小さなむし歯をきれいに治療したい時
- 過去に詰めかぶせ物やプラスチックの詰め物をきれいにやり直したい時

ダイレクトボンディングのメリット

- 歯をほとんど削らずに済む  
ダイレクトボンディングは他の治療と比べ、歯を削る量が圧倒的に少ないのが大きな特長です。むし歯がない場合には全く削らずに治療することも可能です。
- 1日で治療が完了する  
ダイレクトボンディングは1日で治療が終わらせることができます。
- きれいな仕上がりになる  
歯に合った色を組み合わせて、天然歯と区別のつかない仕上がりになります。
- 修理が簡単にできる  
欠けたり外れてしまったとしても、簡単に修理をすることができます。
- セラミックなどよりも安価  
すきっ歯を埋める治療などの場合、セラミックの被せ物を使用するよりもかなり値段を抑えて治療をすることができます。

キレイで安く速い! 修理も簡単にできる!

ダイレクトボンディングの注意点(デメリット)

- 変色しやすい  
ダイレクトボンディングはプラスチック素材を使用するため、年月が経つと変色しやすくなります。
- 歯垢が付きやすい  
プラスチック素材であるため、年月が経つと表面に細かい傷がついて、歯垢が溜まりやすくなります。
- 欠けたり外れたりすることがある  
噛み方、力のかかり具合によって欠けたり、外れてしまふこともあります。





白い歯に対する海外との意識の違い



**日** 本では歯を白くしたい、と希望する人の多くは、歯の色に特にコンプレックスを持っていない人や、特に美意識の高い人であると言われます。周囲を基準として、それほど歯が白くても人との見かけに大きな差が感じられないという人も少なくありません。欧米、特にアメリカでは歯並びがきれい、かつ歯が真っ白いのがスタンダードとみなされ、美しい歯をしている人として賞賛されています。

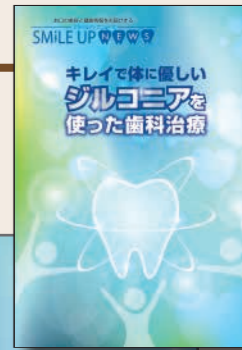
**日** 本では社会的にあまり歯のきれいに重点が置かれていません。そのため、歯並びが悪いのは個性と捉えられていたり、歯の色にも暗黒な人が多くいます。日本がずっと出ないのあれば、それでも問題ないです。しかし、ますます国際化社会になり、日本人も他の先進国の人と同等に扱われるためには、歯の美しさを「目」を向けていた方がよいと言えるのではなからうでしょうか。



ホームホワイトニングで手軽に白い歯をゲット!



笑顔から溢れる白い歯は、笑顔をも魅力的に見せます。



キレイで体に優しいジルコニアを使った歯科治療

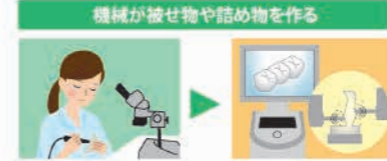


セラミックやジルコニアの被せ物を作る CAD/CAMシステム

このシステムができたことにより、古い型取りから解放されるばかりか、コンピュータが全ての作業を行うことで、これまで型を取ってから完成するまでに1週間ほど待たなければならなかったのが、最短1日で歯を被せられるようになったのです。しかもコンピュータが正確に測定して作るため、適合が良いため特徴です。



3D光学カメラでスキャン



機械が被せ物や詰め物を作る



ジルコニアを使った被せ物が注目されているワケ



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、耐熱性に大変優れた安定した性質で、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、歯科の領域でも被せ物やブリッジなどの治療に取り入れられているセラミックです。

**ジルコニアの特徴**

- 白くて美しい：透過性があり、天然の歯のような美しさを再現できる
- 丈夫で長持ち：劣化や変色の心配がなく、傷もつきにくい、割れにくく壊れにくい
- 体に優しい：金属アレルギーの心配がない、汚れや歯垢が付きにくいので清潔
- 軽い：金属に比べて軽いため歯の骨への負担が少なく、バランスが保てる



ジルコニアを使った歯科治療のメリット

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割れてしまうような場所の治療も、全く金属を使わず行えるようになりました。ジルコニアの最大の利点は、完全メタルフリーの治療が行えることで、金属を使った治療で起こりうる金属アレルギーの心配がないことといえるでしょう。つまり、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なのです。

ジルコニアは次のような人に特にオススメです

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



自宅で手軽にできる歯のホワイトニング

「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く

らしい、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のです。

ホームホワイトニングの基本的な流れ

- 1. カウンセリング**  
お口の中のチェックと、カウンセリングを行います。使用する薬剤の濃度などを決定します。歯科治療が必要な場合は、初回の来院でマウスピースの型取りまでを行い、2回目の来院でホームホワイトニングキットをお渡しする事ができます。
- 2. 歯科治療やクリーニング**  
※必要な場合のみ  
対象の歯にむし歯があると、ホームホワイトニングを行う事ができません。必要があれば、予めむし歯の治療を進める必要があります。また、ホワイトニング効果を高める為に、歯の表面のクリーニングをお勧めする事があります。
- 3. マウスピースの作製**  
歯の型をとり、マウスピースを作製します。
- 5. メンテナンス**  
ホワイトニングは、どうしても後戻りがあります。白さをキープするためには、数ヶ月に1~2回程度ホームホワイトニングを行う事をオススメします。
- 4. ホームホワイトニング**  
自宅でホワイトニングを行います。ご希望の白さになるまで続けていただく事ができます。

歯のホワイトニングをするには、歯科医院で行う「オフィスホワイトニング」と自宅で行う事ができる「ホームホワイトニング」があります。「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ピース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。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です。

**ホームホワイトニングの特徴**

- 自宅で自分の好きなタイミングでできる**  
自分の空いた時間にホワイトニングを行う事ができるので手軽です。忙しい方にもオススメです。
- 低濃度の薬剤を使用するので刺激が少ない**  
低濃度の薬剤で、ゆっくりゆっくり白くしていく方法ですので、効果が現れるまでに時間がかかる事がありますが、色の後戻りも少ないという利点があります。「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ます。
- 後戻りが少ない**  
低濃度の薬剤で、ゆっくりゆっくり白くしていく方法ですので、効果が現れるまでに時間がかかる事がありますが、色の後戻りも少ないという利点があります。「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ます。
- 痛みが少ない**  
ホワイトニングは、ピリピリとした刺激を伴う事がありますが、ホームホワイトニングは低濃度の薬剤を使用するため刺激が少ないのが特徴です。



口元の筋肉を鍛えて魅力的な笑顔を!

老化に伴い、口元の筋肉は他の筋肉と同じように衰え、たるんできます。口角が下がると、ほろい顔が目立ち、ほろい印象になります。また、あごのラインもたるんできて、だんだんと重アゴになり、まるでブルドッグのような顔になってしまったりもします。一方、歯を取り、口角が上がっている人は、若々しく見えるものです。このように、口元というのは第一印象の見た目に大きく影響して



若見えポイントにあり

口の周りには口輪筋という筋肉があり、唇の表情をつくる筋肉や、噛む時に使う筋肉など、様々な筋肉とつながっています。「よく噛んで」「表情が豊か」な人は自然に口元の筋肉が鍛えられるので、口角が上がります。若々しく見えます。口元を引き締める事は、お顔全体のリフトアップや若返りにもなるのです。日常生活の中でも意識して唇の筋肉を使いましょう。

SMILE UP NEWS  
歯のクリーニングで口元のイメージアップとむし歯や歯周病の予防を



歯みがきで取れない汚れや着色は歯のクリーニングでキレイに!

自然な白い歯を取り戻してイメージアップを

笑ったときなど自然と見える歯の色が、黄ばんでいたり着色していると、見た目の印象に影響します。特に会話をすると、口元に目がいく事が多いので口元のお手入れは重要です。

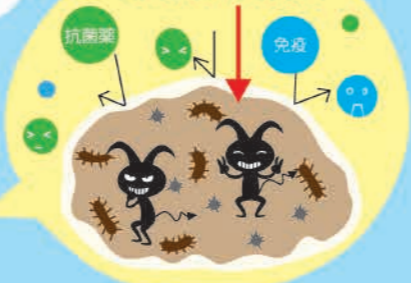


歯のクリーニングは歯の表面の着色やヤニを除去し、本来の歯の白さを取り戻します。さらに歯の表面がツルツルになることで着色しにくくなり、お口の中がスッキリして口臭予防にもつながります。

歯のクリーニングはむし歯や歯周病の予防効果も

しっかり歯磨きしていても取れない汚れ、磨き残しはあります。これを放置すると、むし歯や歯周病の原因になります。そこで有効なのが歯のクリーニングです。歯のクリーニングは普段の歯みがきでは取り除けない「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」の細かい汚れを徹底的に除去することができます。また、細菌が膜になって増殖しバイオフィーム(細菌の膜)を形成すると、日常の歯みがきでは取り除く事が難しくなってしまいます。歯のクリーニングは、そんなバイオフィームも取り除く事ができ、むし歯や歯周病の予防になります。

バイオフィームの中



歯の質自体の変色や黄ばみを改善したい場合は「ホワイトニング」がお勧めです。お気軽にご相談ください。



むし歯の治療経験の多い方や、矯正治療を行っている人など、むし歯リスクの高い方。歯周病の治療が一息終了している方も、再び歯周病が進行状態にならないよう、定期的に歯のクリーニングを受ける事をおすすめします。



歯科と不定愁訴の関係

不定愁訴(ふていしゅうそ)というのは、体に何らかの自覚症状があるけれども、検査をしても何も異常が認められず、はっきりしないものを言います。代表的な症状としては、体の痛み、耳鳴り、頭痛、倦怠感、原因不明の湿疹のようなものがあります。実は体の様々な不定愁訴の原因が、歯科的な問題から来ている場合があります。歯に關係ない場所の調子が悪いのにまさか歯が原因だと想像もつかないかもしれませんが、次のようなことが体の不調の原因になることがあります。

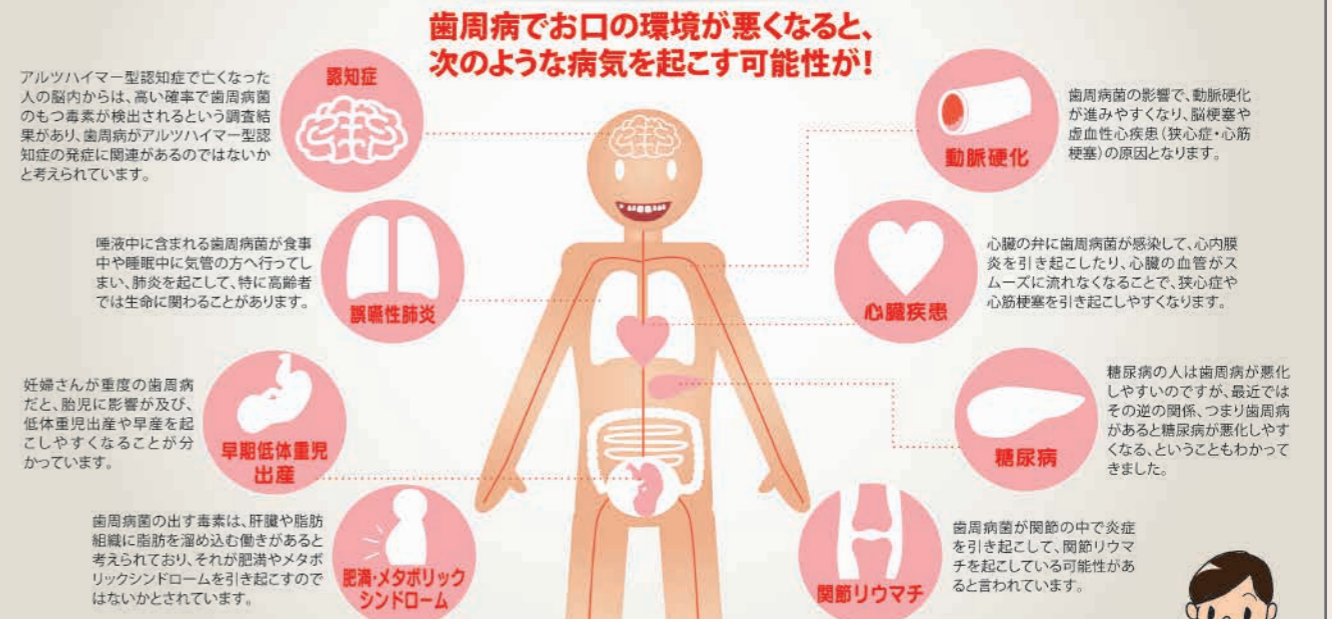
- かみ合わせ・歯並び**  
かみ合わせのずれが原因で顎の関節や筋肉に負担がかかり、それが頭痛や肩こり、首の痛みなどを引き起こすことがあります。
- 歯ぎしり**  
眠っている間の歯ぎしりが原因で、歯に痛みや知覚過敏を起こしたり、顎関節、顎の筋肉に負担がかかることで、頭痛や肩こりの原因になったりすることがあります。
- 歯科金属**  
歯の詰め物や被せ物に使われている金属が原因で、原因不明の湿疹などのような体の皮膚疾患を起こすことがあります。これは金属が唾液中にイオンとなって溶け出し、血中に入り込んでたんぱく質と結合し、アレルギーの原因となってしまうためと考えられています。
- 口の中の感染**  
歯の根っこが細菌に感染し、膿だまりができてしまうと、それが原因で手の平や足の裏にたくさん膿の袋を作ることがあります。歯の周囲組織の病気で歯周病もこのような症状を起こすことがあることが指摘されています。

SMILE UP NEWS  
体の健康にはお口の健康が欠かせません。



最近分かってきた、お口の環境と体の関係

お口のお手入れが悪いと、むし歯や歯周病を引き起こし、歯を失うことになってしまったり、よく噛めないことで内臓に負担がかかってしまいます。特に歯周病でお口が悪くなると、次のような病気を起こす可能性があることがわかってきました。



いくつか例をおげましたが、他にも歯周病と関連性が高いと考えられる病気は次々と見つかっています。お口の環境を整えることで多くの病気を未然に防げる可能性が出てきます。皆さんもぜひ、全身の健康のためにもお口のケアを念入りに行いましょう。



お口の美容と健康情報をお届けする  
スマイルアップニュース  
**SMILE UP NEWS**

### 定期的な歯石除去で歯周病と口臭の対策を

**■歯石は口臭の原因に**  
歯石の表面には常に汚れや細菌がくっついていて、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。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くなってしまう。そうすると空気が嫌いで悪臭のガスを出す細菌が増えてしまいます。

**■歯周病も口臭の原因に**  
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。歯周病が悪化すると臭いが強い口臭の原因になるだけでなく、細菌や毒素が血管に入り込んで体中を回って悪さをし、全身の病気を引き起こす原因になることもあります。

日々の歯磨きを頑張っても歯石を落とすことは不可能です。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、口臭や歯周病を予防するためには、歯科医院で定期的に歯石を落として、健康なお口の環境を維持することが大切です。

みんな笑顔だけど本当は臭ってる？  
口臭予防は大人のエチケット  
誰にでもある口臭、セルフケアとプロケアが大事です

お口の美容と健康情報をお届けする  
スマイルアップニュース  
**SMILE UP NEWS**

### 歯がしみる、歯ぐきの腫れや出血…異変を感じたら早めの受診を！

みなさんは歯科の定期健診を受けていますか？もしくは歯や歯ぐきに何か異変を感じたら早めに受診していますか？もし「痛くなってから歯医者を受診する」という人は、将来歯を早く失ってしまうことになるかもしれません。歯が痛くなってからの受診には次のようなデメリットがあります。

- 1 歯の神経がダメになってしまう**  
むし歯が進むと歯の神経が炎症を起こして痛みが強くなってきます。この状態までくると、歯の神経はひどい炎症を起こしている状態なので、神経を取る必要があります。神経を取ると歯が栄養がいかなくなり、歯はいわば「死んだ状態」となります。そのため歯が残ったとしても、もろくなってしまい歯が長持ちしなくなります。
- 2 治療が痛くなる**  
歯が痛い状態というのは、神経が炎症を起こし興奮している状態です。このような状態では麻酔が効きづらく、治療のものがかなり苦痛を伴うこともあります。
- 3 抜歯になってしまうことがある**  
むし歯が進んで歯根の周囲に膿を溜めたり、歯周病が進んで膿んだ状態になると、状況によっては抜歯をしなければならなくなります。しかし、このような状態になるまで強い痛みを出さないこともあるため、軽めの症状の時に早めに受診することが大事です。

歯を長持ちさせたい場合は定期健診を！  
痛みを感じたら早めに受診することは大事ですが、一番いいのは特に歯に不具合がなくても、定期的に健診とメンテナンスを受けることです。いつまでも健康な歯を保っている人はこのことを実践している人が多いものです。

知覚過敏？  
それとも他に原因が？  
歯がしみる！

お口の美容と健康情報をお届けする  
スマイルアップニュース  
**SMILE UP NEWS**

### 気になる口臭の原因と対策

口臭は、誰にでも必ずあるものですが、自分の口臭は自分では気づかないものです。仮に自分の口臭がひどかったとしても、他人から指摘されることはほとんどないので、気になる方も多いのではないのでしょうか。ひどい口臭が続くと人間関係に影響が出ることもあります。まずは口臭の原因にどのようなものがあるのかを知り対策しましょう。

**口臭対策には欠かせない舌苔(せつたい)のケア**  
舌苔とは舌の上に付着している白っぽいもので、セルフケアで対処できます。

舌苔がうっすら臭い状態なので落とす必要はありません。  
舌苔が分厚い  
舌ブラシで取り除く  
やさしい歯ブラシでそっとなでるように取り除く

**生理的口臭とは**  
健康な人でも時と場合によって起こる口臭のことです。主に唾液の減少が原因で引き起こされます。例えば、朝起きた時、お腹が空いている時、緊張やストレス状態にある時などが挙げられます。

**生理的口臭の対策**  
「とにかく口の中を潤す」ことです。唾液が減ると、口の中の細菌が唾液で洗い流されないので増殖し、ニオイを増やします。口が潤いて「おっぺいするかも」と感じたら、水を飲む、お茶を飲む、口をゆすぐ、といった対応をすると良いでしょう。

**口臭の種類**

- 飲食や喫煙に伴う一時的な口臭
- 実際に口臭がなくとも、本人は口臭があると思込んでいる状態の心因性口臭
- 誰にでも起こる生理的口臭
- 何らかの病気が原因で起こる病的口臭

**病的口臭とは**  
歯周病やむし歯、歯ぐきに埋まっている親知らず、舌の上に厚く付着している舌苔などが主な原因で引き起こされます。生理的口臭よりもニオイが強烈に出ることが特徴です。

**病的口臭の対策**  
病的口臭の対策としては、やはり原因となっている病気の治療をすること、これは口臭対策というより、お口の健康そのものの問題として、できる限り早めに対処しなければなりません。また、治療を終えた後も、定期的にプロケアを受けることが口臭予防につながります。

お口の美容と健康情報をお届けする  
スマイルアップニュース  
**SMILE UP NEWS**

### 歯がしみる主な原因

冷たい物や熱い物を飲んだり食べたりしたとき、冷たい風が当たったとき、歯磨きのときなどに歯がしみたり経験のある方も多いと思います。そのような場合の多くは知覚過敏が原因ですが、むし歯や歯の破折、かみ合わせなどが原因で歯がしみる場合は治療が必要になります。

**知覚過敏とは**  
知覚過敏は多くの場合、歯周病や間違った歯磨き、加齢などにより歯ぐき下がりが、歯の根この部分が露出することによって起こります。知覚過敏は自然に落ち着くこともありますが、症状が続く場合は他のことが原因になっている可能性もあるので一度受診しましょう。

歯ぐき下がりが根この部分が露出

**歯がしみる症状が続く場合は早めに受診を！**

歯周病、間違った歯磨き、加齢

根この部分は歯質が弱く、むし歯になりやすいので、歯科医院で定期的にフッ素を塗ることをおすすめします。

**むし歯**  
むし歯は、むし歯菌が作り出す酸が歯を溶かし進行するにつれ、その部分からしみる症状を起こします。まずは冷たいものや甘いものがしみて、だんだんと温かいものがしみるようになり、治療をしなければ症状はだんだんと悪化していきます。

**歯の破折**  
歯にヒビが入っていたり、欠けているとその部分からしみる場合があります。見た目にも欠けている場合は自分で原因もわかりやすいのですが、ヒビの場合は、歯ぐきも下がっておらず健全な歯のように見えることが多いため、しっかりと検査をする必要があります。

**くさび状欠損**  
かみ合わせが悪かったり、歯ぎしりやくいしばりの癖があると、特定の歯に力がかかり続け、歯の根元(歯のエナメル質と象牙質の境目付近)がえぐれたように削れてしまうことがあります。これをくさび状欠損といい、歯がしみる原因になるだけでなく見た目にも影響します。さらに何年も力がかかり続けると、えぐれた部分が大きくなり歯が折れてしまうこともあります。



歯周病が怖い理由

歯周病は、日本人のほとんどと言っても良いくらい、多くの人がかかっている病気であり、生活習慣病の要素が強い病気だと言われています。

歯を一緒に失ってしまう

むし歯も歯を失う病気の代表的なものです。歯を失うことに関しては歯周病の方が怖いといえます。



色々な病気を引き起こす可能性がある

歯周病というと歯を失うだけの病気と思われていましたが、歯周病が体の色々な病気に関係していることがわかってきました。



歯周病は毎日の適切なケア、食習慣や生活習慣の改善、歯科医院での定期的なケアによって予防することが十分に可能です。



お口の変化を感じていませんか？ 年齢とともに口の中も変化します



お口の中も少しずつ変化します

誰でも加齢とともに体は少しずつ変化していくものですが、お口の中に関しても例外ではなく、加齢による変化が現れ様々なトラブルが起きてきます。



30代～ 歯周病に注意！

40歳を過ぎるくらいになると歯周病が悪化する人が増えてきます。これには加齢による免疫力の低下や唾液の減少などが関係しています。

歯周病の主な自覚症状



40代～ 根面う蝕に注意！

加齢や歯周病の進行にともない歯ぐきが下がると、根面う蝕が起きやすくなります。根面う蝕とは、歯ぐきが下がって、歯根が露出した部分にむし歯が起きることをいいます。



60代～ お口の機能低下に注意！

加齢とともに体の機能が低下するように、お口の機能も低下します。お口の機能が低下すると、噛む飲み込むといった機能が低下して食べる楽しみが減り、食欲も落ちます。

次のトラブルにご注意！

Grid of 6 boxes describing oral issues: 1. 歯周病が悪化する (歯ぐきが腫れたり、歯がグラグラしたり...), 2. むし歯が増える (唾液が減って歯垢が溜まり...), 3. 粘膜トラブルが起こりやすくなる (唾液が減って粘膜保護作用が弱くなる...), 4. 入れ歯が合わなくなる (歯ぐきが腫れたり、歯がすり減ったり...), 5. 口臭がきつくなる (唾液が少なくなり、食べかすが歯垢にたまる...), 6. むせやすくなる (お口の筋力低下などにより、食事の際などにむせやすくなります。)



治療の中断は、治療費と時間が余計にかかる

自己判断で治療を中断してしまうと、治療のやり直しが必要になり、治療費用や通院回数が増える場合があります。

次のような場合は早めにお知らせください。



早い回復のためには、予約通りの受診が大事

予約変更などで受診の間隔が長くなると、治療のやり直しが必要になったり、回復が遅れたりする場合があります。

Comparison of treatment progress: '予定通り治療が進んだ場合' (5 visits, 1 month) vs 'たびたび予約変更があった場合' (7 visits, 2 months).

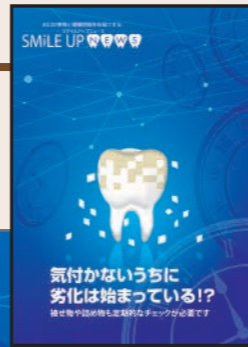


自己判断で治療を中断すると様々なトラブルの原因に！

Infographic explaining why stopping treatment is bad. Central text: 「治療途中の状態での放置」はトラブルの原因に！ Surrounding text: 1. 緊急処置のまま中断すると... 2. 仮歯のまま中断すると... 3. 歯を抜いたまま放置すると... 4. 歯の根っここの治療を中断すると... 5. 被せ物などを装着せずに放置すると...

# 商品番号：SUN023 被せ物もチェックが必要

A 4版 2つ折り / 仕上がりサイズ：A 5 (148mm×210mm)



## 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。下の平均使用年数は目安としてお考えください。

### 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		5年	10年	15年
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。

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。

お口の美容と健康情報をお届けする  
スマイルアップニュース  
SMILE UP NEWS

## 気付かないうちに劣化は始まっている!?

被せ物や詰め物も定期的なチェックが必要です

# 商品番号：SUN024 プラークコントロール

A 4版 2つ折り / 仕上がりサイズ：A 5 (148mm×210mm)

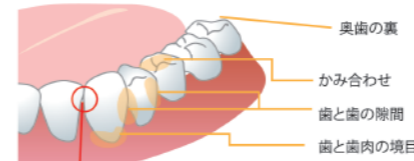


お口の美容と健康情報をお届けする  
スマイルアップニュース  
SMILE UP NEWS

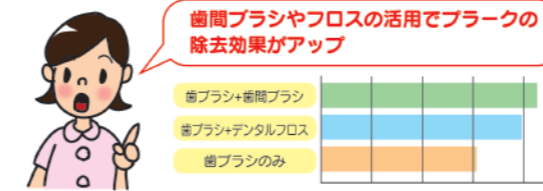
## プラークコントロールが大事な理由

プラークコントロールって歯磨きだけじゃないって知ってた？

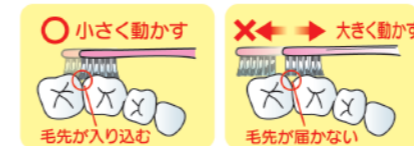
### 磨き残しが多い部分は丁寧に



歯ブラシだけでは歯と歯の間に歯垢や食べかすが残ってしまいます。歯間ブラシやフロスを活用しましょう。



ポイント! ゴシゴシではなく小さく動かしたほうが毛先が歯の間に入ります。



## プラークはむし歯や歯周病を引き起こす原因に だからプラークコントロールが重要



### プラークコントロールとは

プラークコントロールという言葉は歯磨き粉のCMなどでよく耳にする言葉ですが、「歯磨き」という意味だと思っている人も多くはないでしょうか。プラークコントロールのプラークは英語で歯垢のことです。歯垢は歯の表面に溜まる食べかすではなく、細菌の塊(集合体)です。歯の表面に溜まったプラークはむし歯や歯周病を引き起こす原因になります。そのため「歯垢がつかないようにコントロールすること」それがプラークコントロールと呼ばれるものです。毎日の歯磨きはプラークコントロールの基本ですが、食生活や定期健診など歯磨き以外のことも含まれます。

### プラークが歯石になる前に取り除くことが大事

歯石は歯の表面に溜まったやわらかいプラークが唾液中のミネラル成分によって固まったものです。プラークを放置すると2日程度で歯石に変化するとされています。歯石の表面はザラザラしており無数の穴やほみがあるため、細菌が付着しやすくむし歯や歯周病のリスクが高まります。歯石は一旦歯に付いてしまうと歯磨きでは取ることができないため、プラークが歯石になる前に丁寧な歯磨きで取り除くことがとても大事です。

### プラークコントロールを 実践しよう

歯科医院で定期的な歯のクリーニング  
毎日の歯磨きをしっかり行っても、歯垢はどうしても落とせない場所というが出てきてしまいます。そのような場所からトラブルを起こさないようにするために、定期的に歯医者に通い、隅々までクリーニングをしてもらうことが大切です。

### 正しい歯磨き

歯磨きと言っても、しっかりと磨けなければプラークコントロールができていないとも言えません。歯の隅々まで丁寧に歯垢を落とすことが大切です。そのためには歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間清掃用具の使用も必要です。

### 食生活にも注意

食事の仕方、どんなものを食べるかなどもによって歯垢のつき方は変わってきます。糖分を多く取る、間食が多い、寝る前に食べる習慣がある、という人は歯垢が溜まりやすく、歯磨きを1日に3回行ったとしても歯垢が溜まりがちで、トラブルを起こしやすくなります。

## 被せ物や詰め物も劣化します

詰め物、被せ物、被せ物などを歯にくっつけるセメント、被せ物の下にある金属の土台など、治療に使用した材料は年月の経過とともに劣化します。そして、劣化した状態を何年も放置すると、様々な影響がでてきます。被せ物・詰め物の状態は患者様ご自身ではわかりません。劣化した被せ物・詰め物は早い段階で発見し、やりかえることで歯を長持ちさせます。何年も歯科医院へいってない方はチェックが必要です。ご家族にそのような方がいる場合は、早めの健診を勧めてあげてください。

### 劣化した詰め物や被せ物の影響

<p>隙間からむし歯に(2次カリエス)</p>	<p>プラークが溜まり歯周病に</p>	<p>かみ合わせに影響</p>
<p>はずれやすくなる</p>	<p>土台が腐食し根っこ部分に影響</p>	<p>変色した目が見えにくい(特に前歯)</p>
<p>口臭の原因になる</p>	<p>金属の腐食が原因で歯ぐきが黒ずむ</p>	<p>金属イオンが溶け出し金属アレルギーの原因に</p>

### 口の中は食事のたびに戦いです



### 食事のたびに歯は傷だらけ...

天然の歯は修復されるけど...

天然の歯の部分は、唾液の働きで再石灰化され修復されますが、詰め物や被せ物は修復されません。そうなんだ...

歯磨きでキレイにしても...

え〜? それって仕方ないの? 歯磨きしても詰め物や被せ物の隙間に歯垢が溜ってしまいます。

年月の経過とともにボロボロに

セラミックにおまかせ!

セラミック素材の詰め物や被せ物は歯垢がつかず劣化も付きにくいのでおすすめです。

定期健診で被せ物や詰め物のチェックを受けることは大事です。



### 将来の医療費も考えよう

#### 被せ物や詰め物の使用年数の目安

	5年	10年	15年
銀歯の被せ物・詰め物	■	■	■
セラミックの被せ物・詰め物	■	■	■

※セラミックの場合、期に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。

上の表は、お口の状態やかみ合わせの力などによっても変わりますが「被せ物は何年くらいもつか」を表したものです。例えば、治療してから15年後までを考えると、銀歯は15年の間に3回程度の作り直しや再治療が必要になる可能性があります。

保険診療（銀歯）は1回の治療費は安く済みますが、長い年数で考えると自費診療（セラミック）より再治療の回数が増え、そのたびに数回の通院が必要になるため時間や通院の手間といったコストもかかります。また、再治療を繰り返すと、大切な歯を削ることになり歯の寿命にも影響します。

#### 長い年数で考えた場合のコストの比較

変色・劣化・破損などで作り直し  
もうこれ以上の削って治療は無理です

保険診療 → 治療終了 → 作り直し → 作り直し → 作り直し

自費診療 → 治療終了 → 歯も長持ち

自費診療は、保険が全くなかいないことに加え、高性能な材料、精密で高度な治療技術、設備、などを含めたコストも反映されるため保険診療より治療費の負担は大きくなります。しかし、そのコストの分、将来の再治療が減り治療費や通院のコストがなくなる、歯を削らなくて済むため歯が長持ちする、金属アレルギーの心配がなくて体に優しい、快適で見た目も美しいため満足できる、といったメリットも考慮して費用を判断する必要があります。

## 保険診療と自費診療の違いを知ってベストな治療を!



### 悪い歯並び以外に、次のようなことがかみ合わせに影響する場合があります

- ★歯が無いまま放置
  - ・周囲の歯が傾いたり移動してかみ合わせに影響します。
- ★むし歯や歯周病を放置
  - ・歯周病で歯がグラグラしたり、むし歯で歯が崩壊すると反対の歯とうまくかみ合いません。
- ★不適合な被せ物や入れ歯など
  - ・入れ歯がすり減ったり、被せ物が合っていないと、かみ合わせに影響します。
- ★日常での悪い姿勢やクセ
  - ・頬づえをつく、足を組む、など
- ★歯ぎしりや食いしばり
  - ・歯がすり減ってかみ合わせに影響するだけでなく、歯の寿命にも影響します。

定期的な健診を受け、悪い部分はしっかり治療することも大事です。

## カラダの不調/かみ合わせが原因かも

### 何が違うの？

## 保険診療と自費診療

歯科治療には保険診療と自費診療があります。日本の保険診療は大変充実しており、歯に問題が起こった際は少ない費用で様々な治療が受けられるのは、先進国の中で日本くらいと言ってもいいでしょう。一方、自費診療は保険がきかない治療で、保険診療に比べると治療費の負担は増えますが、保険診療にはない多くのメリットがあります。

日本の保険診療は、すばらしいですね！

自己負担  
実際にかった医療費  
保険負担

#### 保険診療とは

保険診療は、歯の痛みを取り除いたり、歯を削って被せ物をしたり、というような症状の改善や機能の回復を目的としたものです。つまり保険診療は何かの病気があった場合に、食べたり会話したりといった日常生活に支障がないように治すためのものであり、それ以上のものではありません。

保険診療の治療費は加入している保険で決められた割合の費用負担で済むので、その時点の治療費は抑えることができます。しかし、使用する材料や治療内容のルールも事細かく決められており、その内容以外のことを行うことはできません。そのため、審美的な面では「差し歯の色が不自然」「入れ歯のバネが見える」など、場合によっては満足いかない場合もあります。

#### 自費診療とは

自費診療は保険診療のような細かな制約はありません。そのため、病気の治療に対しても治療法の縛りなく、最新の治療法などを受けることができます。病気以外の治療、例えば歯をより美しく見せる審美治療や歯の健康を増進する予防のための診療なども受けることができます。

#### 自費診療のメリット

自費診療は保険診療のような制約がないため、治療方法、材料、治療技術などの選択幅が広がり、一人ひとりに合った最適な治療が受けられます。そして、保険診療とは違い、より時間をかけた高精度な治療が行えるため、一般的に、自費診療で治療したところは保険診療の場合よりも長持ちし、歯を長期間美しく、健康的な状態に保つことが可能になることも魅力といえます。将来の歯と体へのメリットがあるのが自費診療だと考えてみましょう。

治療のついでに歯を白くしたい  
自分に合った最適な治療が受けられる  
将来を考えると丈夫で変色しない素材がいいな

金属アレルギーが心配だから金属を使わない治療で  
ブリッジとインプラント、どっちがいいかなあ

隣の歯に比べると不自然な感じが...  
入れ歯のバネが見える

### かみ合わせが原因で起こるからだの不調

かみ合わせというのは、上下の歯のかみ合う具合のことを言います。歯並びとかみ合わせはよく混同されがちなのですが、歯並びは単に歯の並び方を指しており、歯並びが良くても上下のかみ合わせが悪いということもあります。歯並びが悪い場合は、見た目にも影響するため矯正治療に踏み切る人も多くなります。一方、かみ合わせが悪い場合というのは、見た目が悪くなるとは限らず、本人が気がならない場合がよくあるため、放置されがちです。しかし、かみ合わせというのは歯並びと同じくらい、あるいはそれ以上に大切なものです。原因不明の体の不調にかみ合わせの問題が関係していることは珍しくありません。気になる方はお気軽にご相談ください。

バツと見の歯並びはいいのですが、このかみ合わせがよくないですね

#### かみ合わせは全身のバランスに関係

かみ合わせの良し悪しは噛む筋肉のバランス、顎の関節の状態にも関わってきます。かみ合わせが悪いと、噛む筋肉のバランスが悪くなったり、下顎の位置がずれてしまい、顎の痛みや口が開きにくいなどの不調につながります。そして、かみ合わせが悪いことで起こる顎の筋肉の不調を修正しようと、周囲の筋肉にも大きな負担がかかります。そのことが、頭痛や肩こり、首の痛みを引き起こし、全身の不調にまでつながることがあります。また、かみ合わせは体のバランス感覚にも関わっていると言われ、しっかりと噛める人の方が歯を取った時に転倒しにくく、寝たきりになるリスクが低いと言われています。

#### かみ合わせの悪さや顎の筋肉の負担が原因でどんな不調が？

- 腰痛  
顎のずれが起こると、そのずれを修正しようとして体にもずれが生じ、姿勢が悪くなります。そうすると、腰の筋肉の過緊張を引き起こしたり、腰椎のずれや圧迫によって痛みを起こすこともあります。
- 顎関節症  
顎の筋肉の負担が異常になると、顎の筋肉自体や顎の関節に影響を及ぼします。症状としては顎の痛み、口の開け閉め時に起こる顎関節の雑音、口が開きづらく、痛みを伴うようなものも挙げられます。
- 頭痛・首の痛み・肩こり  
頭部の筋肉、首の筋肉、肩の筋肉など、顎の筋肉の周囲の筋肉にも影響が及んで、慢性的な頭痛や首の痛み、肩こりなどの原因になります。
- 歯痛のような痛み  
顎の筋肉の緊張によって起こる筋肉の痛みが、近接する歯の痛みとして感じられることもあります。
- その他の症状  
めまいや耳鳴り、不眠症、イライラ、疲労感、などの様々な症状を引き起こすことも報告されています。

ロが開かない！  
なんかが音がする！