

# スマイルアップニュースの一覧

 <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：SUN005 歯ぎしりに要注意</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：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：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>	 <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 ブレークコントロール</p>
 <p>商品番号：SUN025 保険診療と自費診療</p>	 <p>商品番号：SUN026 カラダの不調をかみ合わせ</p>	 <p>商品番号：SUN027 定期健診が大事な理由</p>	 <p>商品番号：SUN028 歯の変色や黄ばみ対策</p>	 <p>商品番号：SUN029 しっかり噛めるお口の環境</p>
 <p>商品番号：SUN030 家族のお口の健康は大丈夫</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：SUN003 インプラントを提案する理由

A 4版 2つ折り / 仕上がりサイズ：A 5 (148mm×210mm)



## 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、腫れに関し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。

## SMILE UP NEWS

「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

### 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。



どちらも周囲の歯に負担がかかるため、将来、治療が必要になったり、歯の寿命に影響します。

### 例えばこんな感じです



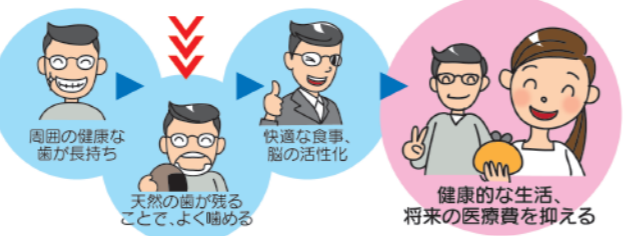
歯を失った場合の治療法には、ブリッジ・入れ歯・インプラントがあります。日本では、ブリッジと入れ歯は保険が適用されることもあり、一般的な治療になっています。しかし、ブリッジや入れ歯とインプラントでは周囲の健康な歯へ与える影響に大きな違いがあります。

### 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



# 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わばっていたり痛みがある、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、しっかり歯型に合わせていない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だしたら早めにご相談ください。

## 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！



## 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せんか？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。歯ぎしりというと、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し続けることにより、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**  
歯が欠けたり割れたりする原因に歯ぎしりが大きく関わっており、これによって歯を早期に失うこともあります。
- 4 知覚過敏を起こす**  
歯の根元に力がかかり続けることで、その部分がくびれ、知覚過敏を起こしやすくなります。また歯が磨り減ったり、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続けます。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。就寝中の歯ぎしりから歯を守ろう！



## 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、転倒を防いだり姿勢もよくなる
<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！

ぴ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います。合わない入れ歯を使っていると、口内炎や歯ぐき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。

お口のお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

SMILE UP NEWS

しっかり噛めない  
違和感がイヤ  
見た目が気になる

# 入れ歯の悩みを解決できる入れ歯をご紹介します

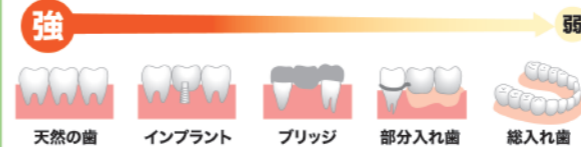
快適な入れ歯づくりはお任せください！



## 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



**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過ぎを防ぎダイエットに
- 唾液の分泌が増えむし歯予防に

お口のお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

## 入れ歯やブリッジの問題点を解消するインプラント治療

インプラントでしっかり噛めるお口の環境を



## 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や自費（保険適用外）のものがあります。保険の入れ歯は、安価に作る事ができますが、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に選べる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> ピ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	

## インプラント治療

インプラント治療とは、むし歯や歯周病などで歯を失った部分の顎の骨にインプラント（人工歯根）を埋め込み、その上に被せ物をする事で噛む機能を回復する治療のことです。インプラントは主にチタンでできており、金属アレルギーなどを起こしにくい、体にとても優しい治療法です。



日本では健康保険が適用される入れ歯やブリッジが主流ですが、インプラントは周囲の歯を削ったり負担をかけない、自分の歯に近い感覚で噛めるなど、入れ歯やブリッジの問題点をほぼ解消できる理想的な治療法です。

**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法です。

**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う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、医科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。

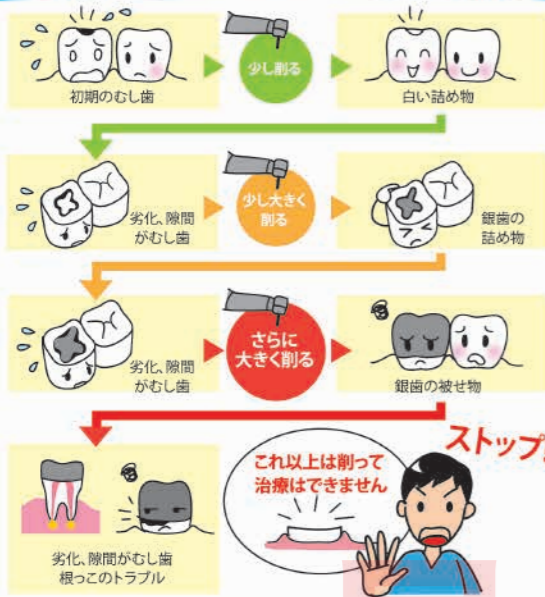




一度削った歯をさらに削らないために健診を!

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。そうなるとうち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。定期的に健診を受けていれば、むし歯もごく初期の段階で発見できる可能性が高くなります。治療した歯の異常も早期発見できます。そのため、治療で歯を削る必要があっても最小限で済む可能性が高くなり、歯を長持ちさせることにつながります。

「歯を削って治療」の繰り返しには限界があります



初期のむし歯はできる限り削りません!



注目のセラミック治療

プレスセラミック

噛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。



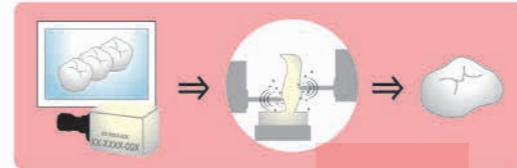
ジルコニア+セラミック

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OKです。



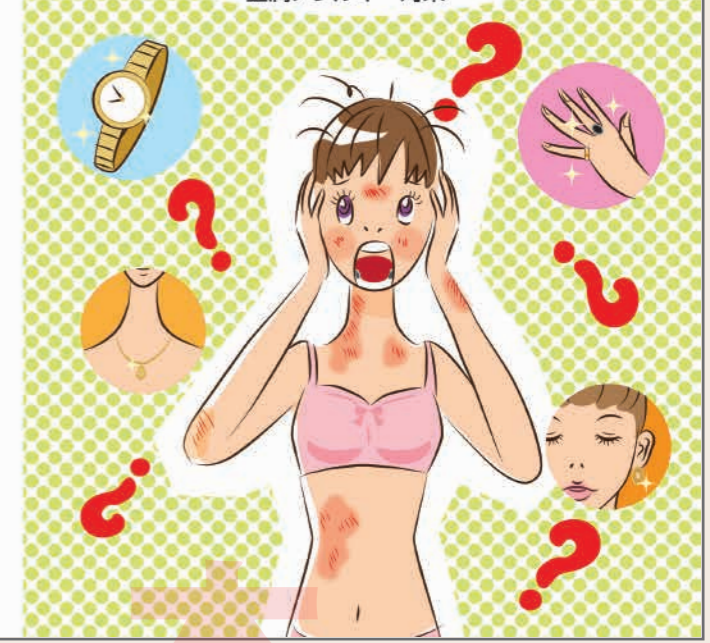
CAD/CAM

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製作します。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。



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



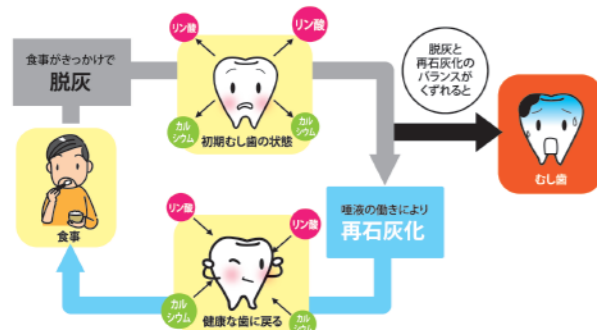
ごく初期のむし歯は削らない理由

むし歯に関して、ひと昔前までは「疑わしいものに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だり、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

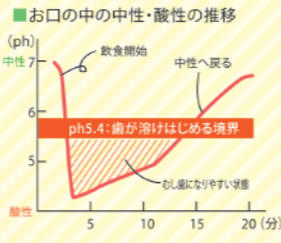
ホームケアとプロケアの両立

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なるほどむし歯になりやすく、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。

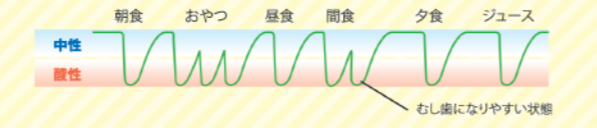


食事やおやつの間隔に注意

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も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



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

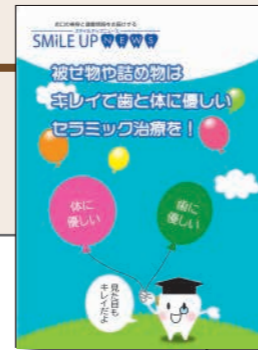
保険治療で使われる金属



ノンメタル治療では







**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に使われている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**

日本：銀歯ですか？

先進国：白い歯はステータスです。銀歯はマイナスポイントです。

**2、保険制度の違い**

日本：保険制度の充実  
1割負担 3割負担  
保険がきく治療で治療します。

先進国：保険がきかないから治療費がかなり高くなるんです。保険ってマズい。

**3、銀歯の費用の違い**

日本：銀歯のほうが安い。

先進国：銀歯も高い。見た目のいいセラミック。

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**

**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！**

体に優しい

歯に優しい

見た目もキレイだよ



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？

**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こすことがあります。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こ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ため口が閉められず唾液が乾く、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。

**セラミック治療を提案する理由**

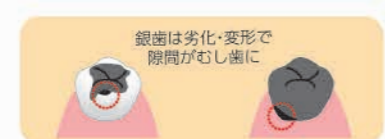
セラミック治療というと、天然の歯に近い透明感や色調を再現できるため「歯を白く美しくできる審美的な治療」というイメージを持っている人が多いと思います。しかし、歯科医師がセラミック治療を勧める一番の理由は、見た目の美しさ(審美性)よりもむしろ「歯を長持ちさせ、健康面にも良い」というメリットがあるからです。

**セラミック素材は、体に優しく劣化や変色がない**

**劣化・変色しないので、美しさを維持できる**  
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・着色などがないため、年月が経っても治療後の美しさを維持します。



**むし歯が再発しにくい**  
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。



**歯や歯ぐきの変色、金属アレルギーの心配がない**  
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。



**衛生的で、口臭の原因になりにくい**  
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い衛生的です。



**だから再治療が減り**

歯を長持ちすることに繋がる

天然の歯が残ることで、よく噛める

快適な食事、脳の活性化

健康的な生活、将来の医療費を抑える

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デメリットです。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。歯を大きく移動す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ると、顎の筋肉のバランスも良くなり、調和のとれた顔立ちになります。  
**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低くなります。また、歯磨きもやりやすくなるので、むし歯や歯周病になりにくくなります。  
**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、「食べ物や噛む力(咀嚼力)」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があります。矯正で歯並びを整え、自分自身に自信が持てるなど、心理的に良い影響があります。



# 商品番号：SUN012 拡大鏡を使った精密な治療

A 4版 2つ折り / 仕上がりサイズ：A 5 (148mm×210mm)

## 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、歯にくっつけ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菌も減り、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



# 商品番号：SUN013 歯が丈夫でも健診は必要

A 4版 2つ折り / 仕上がりサイズ：A 5 (148mm×210mm)

## 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、歯磨きをこ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。この違いは何なんでしょうか。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ます。例えば、生まれ持った歯質への抵抗力、そして唾液の性質などがあります。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言われています。
- 歯ぎしり**  
歯ぎしりをしていると、歯に非常に強い力がかかります。すると、歯にヒビが入ってしまうことがあります。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(かみ合わせで歯が噛み合わない状態)などでは、口が開きやすくなるため、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、飲食物に包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。

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

## 歯は丈夫だから 健診はいらない その考えは危険です!



見本

SMILE UP NEWS

**○ 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。肉眼で見ると見えない部分も、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、肉眼で見ると見えない部分も、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。**

**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。**

- 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がりになり、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、根っこの管が複雑な形の場合、管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ところを削ることなく、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。

**数倍よく見えます** ※拡大鏡の倍率で変わります

**例えば、肉眼ではこれくらいが**

SMILE UP NEWS

**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から「自分は歯が丈夫だ」と思い、「歯医者に行く必要なんてない」と思うかもしれませんが、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。

**定期的なチェックを受けましょう**

**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でいると、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ったり、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、お手入れが不十分が多くなり、中年以降に急に歯周病が進んで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、見た目で分りにくいむし歯や、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でなく、がん検診も含まれています。口の中にできた他の病気や異変をチェックすることも大事な健診の役割なのです。全く歯医者に行かないでいると、このような異変を見逃してしまい、手遅れになってしまうこともあります。

**やっぱり健診は大事!**

**歯が丈夫でも歯医者へ行く機会がない方**

- 歯石が付着
- 初期の歯周病に
- 歯周病が進行
- 痛みなどの症状はなし
- 歯周病が重症化
- 歯ぐきから出血
- 歯がグラグラなどの症状が

**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
- 歯ぐきは健康
- 歯も長持ち
- 何でも歯で咬める
- 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かない」という方へ教えてあげてください。





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えよう。歯垢を落とすだけでは歯が白くならないと、歯の漂白剤やホワイトニング剤を使う人が増えています。歯の漂白剤やホワイトニング剤は、歯の表面を漂白する効果がありますが、歯の内部まで漂白することはできません。また、歯の漂白剤やホワイトニング剤は、歯の表面を漂白する効果がありますが、歯の内部まで漂白することはできません。また、歯の漂白剤やホワイトニング剤は、歯の表面を漂白する効果がありますが、歯の内部まで漂白することはできません。

**日** 本では社会的にあまり歯の色に無頓着な人が多く、歯の色にコンプレックスを持っていない人が多いです。歯の漂白剤やホワイトニング剤は、歯の表面を漂白する効果がありますが、歯の内部まで漂白することはできません。また、歯の漂白剤やホワイトニング剤は、歯の表面を漂白する効果がありますが、歯の内部まで漂白することはできません。また、歯の漂白剤やホワイトニング剤は、歯の表面を漂白する効果がありますが、歯の内部まで漂白することはできません。

SMILE UP NEWS

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。



SMILE UP NEWS

キレイで体に優しい  
ジルコニアを使った  
歯科治療

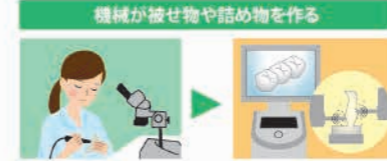


セラミックやジルコニアの被せ物を作る  
CAD/CAMシステム

このシステムができたことにより、苦し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、骨への負担が少なく、バランスが保てる

オールジルコニア    セラミック+ジルコニア    ブリッジ

**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だといえるでしょう。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で入れたい
- 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

SMILE UP NEWS

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われています。

白い、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、ゆっくりじ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ができます。
- 後戻りが少ない：低濃度の薬剤で、ゆっくりじ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ができます。

**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、むし歯の治療を勧める事があります。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。





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

老化に伴い、口元の筋肉は他の筋肉と同じように衰え、たるんでいきます。口元が下がると、ほうれい線が目立つようになります。また、口元のたるみは、口元の印象を悪くし、口元の印象を大きく影響してきます。

若見えポイント  
口元にあり、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口の筋肉を使いましょう。

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。

口元を引締めると、口元のたるみがなくなり、口角が上がり、若々しく見えます。

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。

口元を引締めると、口元のたるみがなくなり、口角が上がり、若々しく見えます。

## 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。特に会話をしている時は、口元に目がいける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。

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

抗生薬 免疫

むし歯の治療経験の多い方や、矯正治療を行っている方など、むし歯リスクの高い方。歯周病の治療が一旦終了している方も、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。



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

### 体の健康にはお口の健康が 欠かせません。

#### 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もあります。歯に関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**  
眠っている際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の膿を作る場合があります。歯の周囲組織の病気である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。

## 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。特に歯周病でお口の環境が悪くなると、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。

### 歯周病でお口の環境が悪くなると、 次のような病気を起こす可能性が!

- 認知症**  
アルツハイマー型認知症で亡くなった人の脳内からは、高い確率で歯周病菌の毒素が検出されるという調査結果があり、歯周病がアルツハイマー型認知症の発症に関連性があるのではないかと考えられています。
- 動脈硬化**  
歯周病菌の影響で、動脈硬化が進みやすくなり、脳梗塞や虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)の原因となります。
- 慢性肺炎**  
唾液中に含まれる歯周病菌が食事中や睡眠中に気管の方へ行ってしまい、肺炎を起こして、特に高齢者では生命に関わる場合があります。
- 早期低体重児出産**  
妊婦さんが重度の歯周病だと、胎児に影響が及び、低体重児出産や早産を起こしやすくなる事が分かっています。
- 肥満・メタボリックシンドローム**  
歯周病菌の出す毒素は、肝臓や脂肪組織に脂肪を溜め込む働きがあると考えられており、それが肥満やメタボリックシンドロームを引き起こすのではないかとされています。
- 関節リウマチ**  
歯周病菌が関節の中で炎症を引き起こして、関節リウマチを起こしている可能性があると言われています。
- 糖尿病**  
糖尿病の人は歯周病が悪化しやすいのですが、最近ではその逆の関係、つまり歯周病があると糖尿病が悪化しやすくなる、ということもわかってきました。

いくつか例をあげましたが、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していきましょう。









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。それゆえ、本日は予防が可能な病気なのですが、「歳をとったら歯周病で歯が抜けるのは仕方ない」と、諦めている人も多いようです。しかし、歯周病はただ歯が抜けるだけの病気ではなく、もっと怖い病気なのだということが最近だんだんとわかってきました。

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。むし歯の場合、むし歯がひどい歯だけ抜くこととなりますが、歯周病の場合、歯を支えている骨が下がってしまうため、歯を抜くことになる場合、数本同時に失うパターンが多いのが特徴です。



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。歯周病が関係していると言われている病気としては、心臓疾患、脳梗塞、糖尿病、誤嚥性肺炎、低体重児出産・早産、アルツハイマー型認知症などが挙げられます。これは歯周病細菌が、血管の中に入り込んで身体中を巡ったり、気管から肺の方に歯周病細菌を誤嚥してしまうことにより引き起こされると言われています。このほかにも色々な病気が歯周病と関係していることが明らかになってきています。



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。全身の健康のためにも歯周病予防に取り組みましょう。

SMILE UP NEWS

お口の変化を感じていませんか？  
年齢とともに口の中の環境も変化します



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かかってしまう場合があります。事情があつてしばらく通院できない場合は、治療計画を変更するなどの対応も可能なので、早めにお知らせください。また、やむをえず治療を中断してしまった場合は、状態が悪化する前に受診しましょう。

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。できる限り短い通院期間、少ない通院回数で、快適なお口の環境に戻すためには、予約通りの受診も大事なポイントです。

例えば

**予定通り治療が進んだ場合**  
通院は5回、治療期間は1ヶ月程度で終了

治療 治療 治療 治療 治療

1ヶ月程度

**たびたび予約変更があった場合**  
通院は7回、治療期間は2ヶ月程度で終了

治療 治療 治療 再治療 治療 再治療 治療

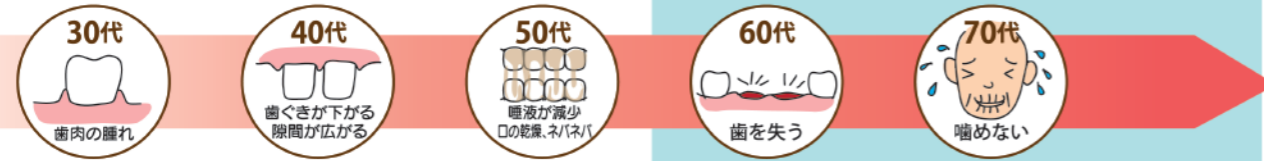
2ヶ月程度

SMILE UP NEWS



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、お口の中に関しては例外ではなく、加齢による変化が現れ様々なトラブルが起きてきます。若いうちに歯のお手入れをサボると、歳をとってからそのツケが回ってくる可能性が高くなるので、若いうちから毎日のブラッシングを丁寧にすること、定期的な健診や歯石取りをしっかりとおこなうことが大切です。



30代～ 歯周病に注意！

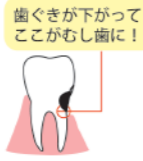
40歳を過ぎるくらいになると歯周病が悪化する人が増えてきます。これには加齢による免疫力の低下や唾液の減少などが関係しています。歯周病は初期の頃には自覚症状がありませんが、40代くらいで進行した状態となり、次々と症状を自覚する人が増えてきます。

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、歯ぐき下がりが、歯根が露出した部分にむし歯ができるものを言います。一般的に歳をとると、むし歯にはかかりにくくなるのですが、歯根の表面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などの対策が必要です。



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。そうすると栄養状態が悪くなり体力の低下につながります。

次のトラブルにご注意！

**歯周病が悪化する**  
歯周病が悪化して、歯がグラグラしてきたり、噛めない、抜けてしまふ、といったトラブルが起こるようになります。

**むし歯が増える**  
唾液が減ってしまうことから歯垢が停滞し、むし歯にもかかりやすくなります。特に歯ぐき下がって露出した歯根、詰め物や被せ物の内部は注意が必要です。

**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うまく働かず、口内炎、口角炎を起こしやすくなります。また、口腔カンジダ症にもかかりやすくなります。

**入れ歯が合わなくなる**  
歯ぐき下がると、歯がすり減ったりして、入れ歯はだんだんと合わなくなってきます。入れ歯が合わないまま使っていると、歯ぐきはさらに悪化してしまい、粘膜にも傷が付きやすくなります。

**口臭がきつくなる**  
唾液が少なくなり、食べかすや歯垢がたまることでお口の中が細菌の温床になってしまいます。また、きれいにお手入れできていない入れ歯からも匂いが出やすくなります。

**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。

SMILE UP NEWS

**「治療途中の状態での放置」はトラブルの原因に！**

歯科治療というのは何回も通院が必要な場合が少なくありません。痛みなどの症状がなくなったり、仕事などで忙しいと、「そのうち再開するから…」と思って治療を中断して、ズルズル時間が過ぎてしまう…なんてことになると後で大変なことになる場合もあります。治療は中断すると、その状態のままでは、どんどん悪化してしまうのです。次のようなトラブルにならないように治療は最後までしっかり受けることがとても大事です。

**歯周病治療を中断すると…**  
歯周病は重症になればなるほど治療期間が長くなるため、症状がある程度治まると中断してしまう方がいます。歯周病治療を途中で中断された方が、再度治療のために来院された時は、以前より悪化していることが多く、歯を抜くことになるケースもあります。

**仮歯のまま中断すると…**  
仮歯はプラスチック素材で吸水性があり軟らかいため、仮歯のまま治療を中断すると、仮歯がすり減ってかみ合わせに影響したり、臭いむし歯の原因になったりします。

**歯を抜いたまま放置すると…**  
歯が抜けたままの状態を放置すると、周囲の歯が傾いたり移動して、かみ合わせが悪くなったり、その部分の歯ぐきが腫れたり、と様々な悪影響が出てその後の治療も大変になります。

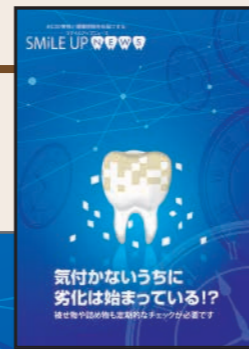
**被せ物などを装着せずに放置すると…**  
型取りをしたあと完成した被せ物や詰め物は、早めに装着したほうが良いのですが、予約の変更で期間が開いたり、治療を中断してしまうと、歯が欠けたり移動して被せ物などが合わず、作り直しになることがあります。

**歯の根っここの治療を中断すると…**  
歯の根っこの治療は治療期間が長くかかることが多く、治療を中断してしまう理由の一つですが、ここで中断してしまうと、神経を抜いた管から細菌が繁殖し、根っこの先端に膿が溜まり腫れや痛みの原因になります。



# 商品番号：SUN023 被せ物もチェックが必要

A 4版 2つ折り / 仕上げりサイズ：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!?

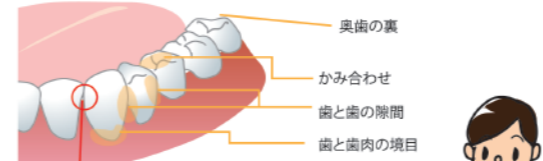
被せ物や詰め物も定期的なチェックが必要です

# 商品番号：SUN024 プラークコントロール

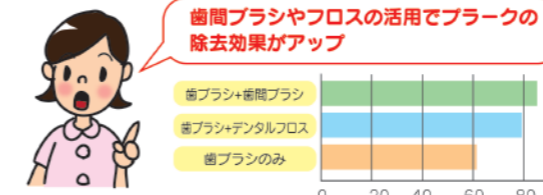
A 4版 2つ折り / 仕上げりサイズ：A 5 (148mm×210mm)



## 磨き残しが多い部分は丁寧に

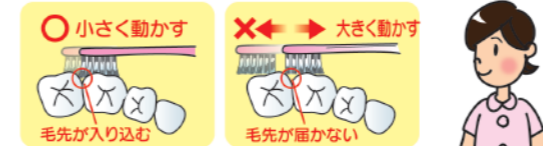


歯ブラシだけでは歯と歯の間に歯垢や食べかすが残ってしまいます。歯間ブラシやフロスを活用しましょう。



歯間ブラシやフロスの活用でプラークの除去効果がアップ

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。



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?



## 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

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

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...

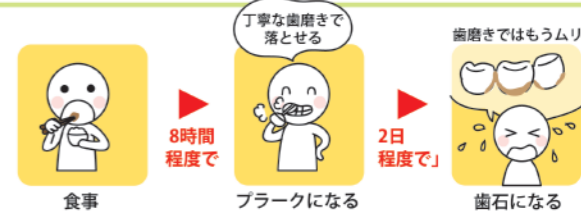
歯磨きでキレイにしても...

年月の経過とともにボロボロに

セラミックにおまかせ!

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。

## 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と行ったとしても、歯垢はどうしても落とせない場所というの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は言えません。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によっても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。





### 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 → 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言えるでしょう。

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、本人が気づか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補正しようと、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され、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、そのずれを補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、口が開きづらくなる、というようなものが挙げられます。
- 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！



# 商品番号：SUN027 定期健診が大事な理由

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

### 定期健診が大事な理由

定期健診を受けていますか？

**YES.** **NO.**

**歯が長持ち。将来もたくさん残っている**

**将来残っている歯が少ない可能性が！**

#### トラブルの原因は早く見つけることが大事

自覚症状がなくても以下のようなトラブルの原因が潜んでいる場合があります。発見が遅れて症状が進行すると歯の寿命を短くするだけでなく、治療の際には通院回数が増え、治療期間も長くなり、治療費の負担も増えます。

**初期のむし歯**

初期のむし歯は自覚症状がなく、黒くなっていないので鏡で見てもわかりません。

**神経が無い歯**

どこがむし歯？

神経が無い歯は健康な歯より、脆くなります。また、その歯に何らかの異常があっても自覚できません。

**初期の歯周病**

初期の歯周病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可能性があります。

**二次カリエス**

詰め物や被せ物と歯の隙間に細菌の棲みかとなり、むし歯になる可能性があります。

**支える歯**

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かかるため定期的なチェックが重要です。

**被せ物などの劣化**

劣化した被せ物などは、むし歯や歯周病、かみ合わせなどに影響します。

# 商品番号：SUN028 歯の変色や黄ばみ対策

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

### 歯の変色や黄ばみの原因と対処法

え？ なんか口元見られても？

歯の変色や黄ばみのお悩みはお気軽にご相談ください

#### 差し歯の変色は、作り替えが必要

プラスチック製の白いカップなどの製品が、年月の経過とともに変色するようになり、保険の差し歯も表面はプラスチックなので、年月の経過とともに変色します。このような差し歯の変色は、差し歯を作り替えるしかありません。

**保険の差し歯** **変色**

内面に金属を使う差し歯は、次のような現象が起こる場合があります

**「ブラックマージン」**

歯ぐきが下がって金属部分が見える

**「メタルタトゥー」**

金属成分が溶け出して歯ぐきが黒くなる

差し歯を作り直す際は、次のような特性を持つセラミックの素材がお勧めです。

- 変色や着色がほとんどない
- 金属アレルギーの心配がない
- 汚れや歯垢が付きにくく衛生的

歯の変色や黄ばみの原因は、年齢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て、色が濃くなった内側の象牙質が透過することで歯が黄ばんで見えます。黄ばんだ歯は、老けて見えたり不健康そうに見えたりと見た目の印象に影響します。このような加齢による黄ばみや歯の変色を改善したい、本来の歯の白さより白くしたい、といった方はホワイトニングがお勧めです。

#### 年齢とともに変色して見える原因

**昔** **現在**

20代: 象牙質、エナメル質

30代: 象牙質の色が濃くなる

40代: エナメル質が磨耗

#### ホワイトニング

若々しくキレイな白い歯で

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

### 将来後悔しないために定期健診を受けて歯を長持ちさせよう

日本では歯の病気を予防する目的で歯医者に通う人より、歯に不具合を感じた時だけ行くという人が多数のようです。定期的に健診を受けた方は、むし歯や歯周病の原因になる歯石や歯垢を取り除いたり、自覚症状がない疾患も発見でき早期に治療できるので歯が長持ちします。歯は物を噛む以外にも大事な役割があり、歯がたくさん残っていることで様々なメリットもあります。歯は一本抜けると、お口の中のバランスが崩れ、どんどん歯を失いやすくなりますので、一つひとつの歯を大切にしましょう。

#### 不具合を感じた時だけ受診する方は歯を失うリスクが高くなります

定期健診を受診

不具合を感じた時だけ受診

健診を受けておけば...

何でも食べられるから食事が楽しい!

食べにくい...歯は大事な

歯には食べ物を噛み砕く以外に、からだの健康や日々の快適な生活のために重要な多くの役割があります。

- 食べ物を噛み砕き、消化吸収を助ける
- 「歯ざわり」「歯ごたえ」で食事を楽しむ
- 噛んだ時の感触で異物に気づく
- 噛むことで表情筋が鍛えられ表情が豊かになる
- 歯が無いとかみ合わせに影響し体のバランスにも影響する
- 噛んだ刺激が脳を活性化させる
- 歯が無いと隙間から空気がもれ発音が悪くなる

歯がたくさん残っていると食事が快適

栄養が十分に摂れ健康が保てる

健康なカラダは医療費の負担も減る

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

### 歯の変色や黄ばみは見た目の印象に影響

自分の歯というのは鏡で見ると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。笑顔から溢れる白くキレイな歯は、それだけで顔を若々しく、格段に魅力的に見せてくれます。歯の変色や黄ばみのお悩みはお気軽にご相談ください。

#### 歯のクリーニングで、本来の白さを取り戻す

毎日歯磨きをしていても、飲食物や磨き残しによって歯は黄ばんでしまいます。このような黄ばみには定期的な歯のクリーニングがお勧めです。歯のクリーニングは、歯磨きでは落とすきれいな汚れや着色を取り除き、本来の歯の白さを取り戻します。また、歯磨きでは困難な部分も徹底した清掃を行い、歯の表面をツルツルに磨くことで歯垢が付きにくくなり、むし歯や歯周病の予防にもつながります。

着色 汚れ

**クリーニング**

- 汚れや着色が取れて本来の白さに
- 表面がツルツルで着色しにくくなる
- 徹底した清掃でむし歯や歯周病の予防になる





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**

## 楽しい食事、健康なカラダには しっかり噛める お口の環境が大事

### しっかり噛む効果

「よく噛む」という行動は、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」ということが昔に比べると減っています。普段の食事に繊維質の野菜や噛みごたえのあるものも適度に取り入れ、できるだけよく噛むということを心がけましょう。

#### 顔の若さを保つ

よく噛むと、口の周りの筋肉が引き締められ、顔のたるみ、ほうれい線、二重アゴ、などの対策や小顔効果が期待できるといわれています。

#### 肥満防止に

ゆっくりよく噛んで食べることで満腹中枢が満たされ、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。

#### むし歯・歯周病・口臭の予防に

よく噛むと唾液が多く分泌されます。唾液には食べ物を消化する働きだけでなく、口の中を清潔に保つ役割も果たしています。そのため、よく噛んで唾液がたくさん出るとは、むし歯や歯周病の予防につながります。

#### 脳の活性化

よく噛むと脳が刺激され、血行もよくなります。血行がよくなると栄養と酸素が十分に供給され、脳が活発になる効果が期待できます。また、噛む刺激が脳に伝わることで認知症予防にもつながるとも言われています。



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**

## 家族のお口の健康は大丈夫?

お口のトラブルは体の健康に影響します

### 受診の先延ばしは辛い思いをすることに

むし歯や歯周病など、症状が進行してから治療には様々なデメリットがあります。できるだけ早めに受診しましょう。

違和感が... ちよっと様子を見るか... → 後手に立たずだね → もっと早く受診しておけばよかった...

#### 治療が痛くなる

炎症が強いため麻酔が効かないかも...

#### 歯を失う

これは抜くしかありませんね

#### 治療の回数が増える

初期の状態 治療2回程度かな → 進行した状態 治療4回以上かかるかも

#### 治療費が増える

今月の通院は4回目



## 噛めない状態を放置しないで しっかり治療することが大事

歯が抜けたままであったり入れ歯が合っていないなど、しっかり噛めない状態では食べ物を噛み砕いたり噛み切ることが困難になります。このような状態では栄養が十分に摂れず、体力や免疫力が低下、体の不調といったように全身の健康に影響します。また、「美味しい、楽しい」といった食べる楽しみが減り、精神的な健康に影響したり「体のバランスが悪くなり転倒リスクが高くなる」「脳への刺激が減る」といった影響がでる恐れもあります。

1日3食の場合、1年で1095食、間食を含めると1年に食べる機会はさらに多くなります。噛めない状態のまま放置せず、しっかり治療して快適に何でも食べられるお口の環境を取り戻すことは、楽しい食事、健康な体づくりにとても大事です。

### しっかり噛めないと様々な影響が

- 噛み切れない
- 噛み砕けない
- 食べづらい
- 脳への刺激が減る
- 胃腸に負担がかかる
- 体のバランスが悪くなる

### 以下の状態ではしっかり噛むことができません

- 歯が抜けたまま
- 入れ歯が合っていない
- 被せ物や詰め物が合っていない
- 歯周病で歯がぐらぐら
- むし歯で歯がボロボロ

### しっかり治療して快適に食事できる環境を!

- 入れ歯の調整、被せ物の作り直し
- 入れ歯の調整、保形入れ歯
- 詰め物や詰め物のやり直し
- 歯石取りなど歯周病の治療
- むし歯を取り除き被せ物や詰め物

SMILE UP NEWS

## 家族や身近な方に 次のような症状がある時は 受診を促しましょう!

お口に何らかの異常を感じていても「痛くない」「まだ大丈夫」「特に困らない」など、ご自分では大したことないと思って放置すると取り返しのつかないことになることもあります。そんな時、家族や身近な方がいち早くお口の異常を察知して、受診を促してあげること、大切な人のお口の健康を守ってあげられる可能性があります。

- ◆食べ物がつまりやすい  
食後に毎回食べ物が詰まっているという場合、歯が欠けている、詰め物が取れている、歯周病が悪化して歯が動いている、というようなことが疑われます。
- ◆口臭がひどい  
起床時の口臭など、時々起こる口臭というのは誰にでも起こりうるものなので問題ありませんが、常に強い口臭がある場合、歯周病やひどいむし歯になっている可能性があります。
- ◆歯茎が腫れている  
全体的に歯茎が腫れている場合、歯周病による炎症が疑われます。部分的に腫れている場合、特定の歯に何らかの病変が起こっている可能性があります。
- ◆歯がしみる  
歯がしみる場合、疑われるのはむし歯、もしくは知覚過敏です。知覚過敏はむし歯ではありませんが、歯周病が悪化することにより歯茎が下がって起こることも多いため、さらなる悪化を防ぐためにも早めの受診が大切です。
- ◆歯茎から出血する  
歯磨きのたびに歯茎から血が出る場合は歯周病の疑いがあります。
- ◆歯石がついている  
歯石がついている場合、放置すると歯周病を悪化させる恐れがあるため、早めの除去が必要です。
- ◆歯ぎしりがひどい  
歯ぎしりが長期的に続くと、歯が折れる、歯周病が進む、など歯を失う原因になります。歯を守るために歯科医院でマウスピースを作るなどの対処をおすすめします。