

# 歯っぴースマイル通信



しんぷく 歯科  
〒899-4343  
鹿児島県霧島市国分野口西20-17  
TEL (0995) 46-6699

## みなさま、こんにちは。

こんにちは。受付助手の中村沙耶加です。

厳しい寒さの冬も終わって、だいぶ暖かくなり色とりどりのお花も綺麗に咲いてきました。

春は気持ち的にも自然と明るくなりますね！

そんな春も楽しいことばかりではなく、出逢いと別れの季節であります。

期待と不安の混じった新しい生活をスタートされている方も多いのではないのでしょうか。

慣れないことばかりで戸惑うこともあると思いますが、

自分の限界を決め付けずに一生懸命物事に取り組めば、きっと自分の成長や

今後の人生にも役立つと私は信じています。

年月が経っても常に初心を忘れずに日々を過ごしていきたいですね。

みなさんにとって幸せなことがたくさん訪れる春になりますように…心から祈って

おります。



中村

## おすすめの店

皆さん、こんにちは。

受付の郡山です。最近ではポカポカ暖かい日が続くようになってきましたね。

寒いのが苦手な私にとっては嬉しい季節がやってきました。

暖かくなってくると外に出かけたくなる気持ちが日に日に増してきます。

そして、美味しいものもたべたくなりますね。

そこで一件オススメのお店を紹介させていただきます。

国分駅の近くにある『blecafe(ブレカフェ)』さんです。

パスタやピザはもちろん美味しいのですが、  
なによりお勧めしたいのがクレープです♪

その中でもメニューに載っていない？

裏メニューなのかな？『バターシュガー

クレープ』がシンプルで抜群に美味しいです。

もしメニューに載っていない時は

店員さんに聞いてみてください (\*^U^\*)

郡山



### blecafe

〒899-4332 霧島市国分中央1-3-9  
馬場ビル1F

< JR国分駅近く >

TEL : 0995-48-7366

営業時間 11:30~ (L.O. 22:30)

定休日 木曜日





# 大切な自分の歯を守るために

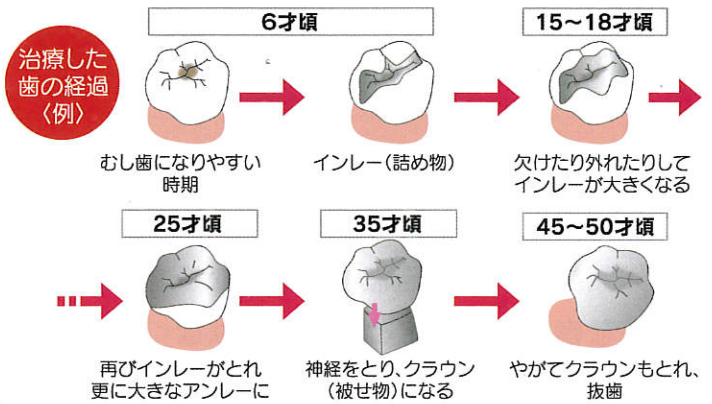


皆さんは、一度治療した歯はもう二度と虫歯にならないとお思いではないですか？  
歯医者に務めて患者様と接する中で『しっかり銀歯をかぶせて歯磨きもちゃんとしてるのに、  
なんで虫歯になるんですか？

一度冠せた歯は虫歯にならないかと思っていた。』  
と言うお声を聞く事が多々あります。  
銀歯は厚生労働省の報告により4、5年が寿命と言われており  
ブリッジなどの繋げた冠せものは7、8年といわれています。  
そして一度治療した歯はだいたい治療を6、7回繰り返すと  
抜歯まで至ると言われているのです。

そう考えると、どのようにして歯を守っていかないと  
いけないのかという。。。

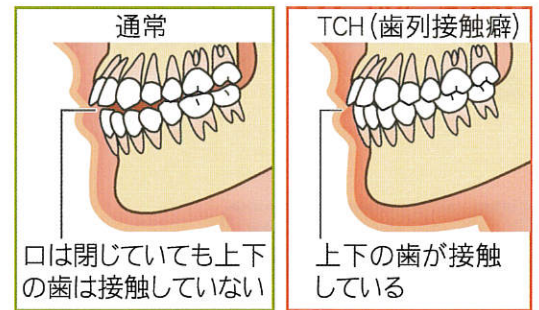
**一度治療した歯を再発しないようにすればいいだけです！**



しかし再発の原因には人それぞれ異なっています。

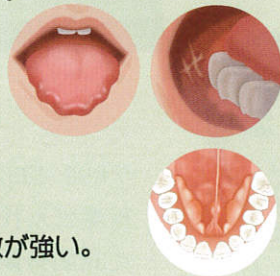
大きな原因にはお口の清掃不良、冠せ物の種類、そしてもう一つがあまり知られていませんが、歯ぎしり食いしばりなどの咬合の問題です。歯ぎしり食いしばりと聞くと一般的に、寝ている時や何か夢中になっている時にするものと思っている方も多いと思いますが、今TCHとよばれる歯列接触癖の方が多くといわれています。

TCHはなにかというと、人は普段上下の歯は接触していません。上下の歯が接触するのは会話をする時や食事中などです。しかしこれ以外に、上下の歯を無意識のうちに接触させてしまう癖をTCH(Tooth Contacting Habit)歯列接触癖といいます。これらの咬合の問題が原因で、冠せ物の境目から亀裂が入ることにより唾液と一緒に菌が入り一度冠せた歯が虫歯になるのです。



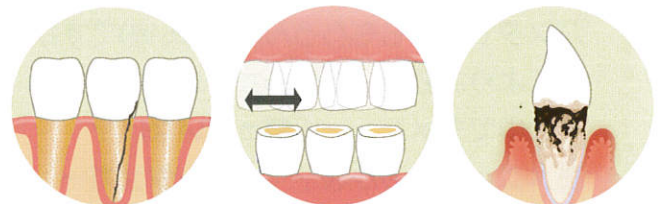
## ブラキシズムチェック

- 家族に歯ぎしりを指摘された。
- 朝起きるとアゴが疲れている。
- 歯がすり減り光沢がある。
- 歯が欠けやすい。折れやすい。
- 舌や頬に圧痕がある。
- 骨隆起がある。
- 治療がよく壊れる。  
(セラミックの歯が欠ける、詰め物がかける等・)
- 就寝前より朝の方が知覚過敏が強い。



チェック項目の一つでも当てはまっていればブラキシズムをしている可能性が高いです。自分でブラキシズムをしていると自覚がなくそのままほっとしておく

- 歯が磨耗し虫歯のリスクが高くなる！
- 顎関節症になる！
- 歯が折れる！
- 歯周病が悪化する！



このような場合は虫歯の再発の危険性も高く、自費の治療をしても補償がきかないケースもあります。そうならないようにするためにマウスピースを作成したり、日頃から意識し、歯ぎしりをしないようにして一生使うご自分の歯を自分自身で守るようにしましょう！

**何か気になることがありましたら、スタッフまでお声掛けください。**

