



地域一番の歯科医院を目指しています。

32

## 山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたいな、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください。バックナンバーも待合室にあります。

2008年6月号



### ◎冷たいものが歯にしみるのですが (><)



虫歯でなければ「**知覚過敏**」の可能性が高いです。

#### 知覚過敏とは？

知覚過敏とは正しくは**象牙質知覚過敏症**といって冷たい飲み物を飲んだときにしみる症状をいいます。このほかにも歯磨きのときに一時的に歯が痛むとか、熱い飲み物がしみるというのも知覚過敏の症状です。

歯の表面が削れたり歯根が露出することで、しみやすくなります。唾液中のカルシウムや歯髄の働きによって痛みを感じないことや軽減されることもあります。放っておくと症状が悪化して痛みが持続するようになり、歯髄炎という病気になることもあります。

#### 知覚過敏の原因は？

なぜ歯の表面が削れたり歯根が露出するようになるのでしょうか。知覚過敏の原因は**力を入れて歯磨き**をしたり、歯周病など様々な原因が考えられます。歯磨き粉には研磨剤が含まれていて、力いっぱい歯磨きをしたときに、歯のエナメル質が削れてしまうことがあります。歯磨きで歯肉を傷つけることで知覚過敏になることもあります。

また、眠っているときに**歯軋り**をしている人も歯に負担がかかって歯根のセメント質が割れたりはがれやすくなります。

#### 知覚過敏の治療

##### 1. 歯磨き

知覚過敏対応の歯磨き粉で歯磨きをします。フッ素入りの歯磨き粉でも効果があります。軽症の場合はこれだけでも効果があります。（当医院オススメは「メルサージュ ヒスケア」です。医院で販売しております。）

##### 2. 薬を塗る

歯の象牙質に薬剤を塗って刺激が伝わりにくいようにします。歯磨き治療を合わせると効果が表れます。

##### 3. 詰め物を詰める

歯の表面が削れていたたり、損傷が大きい場合は詰め物を詰めて刺激が伝わるのを防ぎます。

##### ▲ 歯の神経を抜く（抜髄）

サンプル有♪



メルサージュ ヒスケア(税込997円)  
知覚過敏予防歯磨き剤



今回の裏面の担当は松本依子（左）と魚住佳世（右）です。彼女たちスタッフも頑張っています。

山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571  
<http://www.ne.jp/asahi/yamamoto/shikaiin/>

低カロリー・高タンパクな豆腐ムースを紹介します

材料

絹ごし豆腐 1丁  
ゼラチン 小さじ2杯  
レモン汁 小さじ3杯  
砂糖 30g

作り方

○ ミキサーで豆腐1丁をドット状にします

○ 50ccの水にゼラチンを入れ、電子レンジで1分ほど、沸騰しない程度に溶かします

○ 溶かしたゼラチンとレモン汁と砂糖をドット豆腐の中に入れ、30秒ほどミキサーにかけます  
(ゼラチンが先に固まらないよう、ゼラチンだけ先にミキサーにかけると良いかもしれません)

○ 容器に移し、固まるまで冷蔵庫で冷やします

以上!

レモン汁が味の決め手です! 砂糖も低カロリーのを使えば更に良いです  
簡単で美味しいので、是非作ってみてください!

担当: 魚住



口噛むとこんなに幸せになれる!

口噛む事の意外な効果

・1度の食事で「口噛む」回数(オーストラリア時代には4000回、戦前には400回、現在600回と激減してきた。しかし、最近その「口噛む」事の、健康への効果が目直されてきた。

- ①虫歯の予防 → 「口噛む」事の1番の良さは、唾液が「良く出る様になる事」。(日に1500ccも分泌される唾液は、その流れて「口の中を自浄する作用を持つ。また食物中の胃酸を中和する作用で虫歯、歯周病の予防をしてくれる。更に、唾液から浸透してくるカルシウム、フッ素による歯の修復(再石灰化)が行われる。
- ②癌がんを1~2割おさえる?! → 唾液に含まれる「ペロオキシターゼ」という酵素が、癌がん性物質が作りだす活性酸素を消していく。約30回(30秒)で、毒性が1~2割減
- ③目覚め防止 → よく噛むと、脳血管が伸びる長さ、脳に血液とともにブドウ糖、酸素などの栄養素が流れる。すると、網様体から目覚め信号が出る。脳は覚醒し、目覚め防止になる。
- ④肥満予防 → よく噛み、味覚が刺激されると「アドレナリン」という物質が分泌される。この物質は、全身の細胞の活動を活性化させる。そのため、熱のエネルギーがでて、肥満予防になる。
- ⑤視力UP!! → よく噛むと、水晶体の厚みを調節する筋肉の老化を間接的に防止する為、視力の回復につながる。
- ⑥姿勢が正しくなる → 噛むために必要な筋肉はアゴだけでなく、首筋、胸、背中にある12種類の筋肉を使って下顎を動かしている。よく噛むと、それらのすべての筋肉が「運動」。上半身が自然と、まっすぐに伸びていく!