

# おいかわ歯科

## 院内新聞 43号

厳しい寒さが続いておりますが、皆様はいかがお過ごしですか。  
室内で過ごすことが多くなりますので、運動不足にならないよう注意したいものです。  
院内新聞43号が出来上がりましたので、ぜひご覧ください。

Q & A

先生！教えて！



お昼ご飯のあとは歯みがきタイム。  
でも最近、歯磨き中の飛沫が心配…。  
新型コロナは唾液から感染するんでしょ？  
よい磨き方はないかなぁ。



新型コロナウイルスに感染している人の唾液には、ウイルスが混入していることが分かっています。ですから、唾液への接触を避けることが予防のひとつとなります。  
職場などで歯磨きをする際に感染リスクを不安に思われる方が多くいらっしゃると思いますので、**学校や職場向けにお口を閉じた歯みがきを紹介しましょう。**

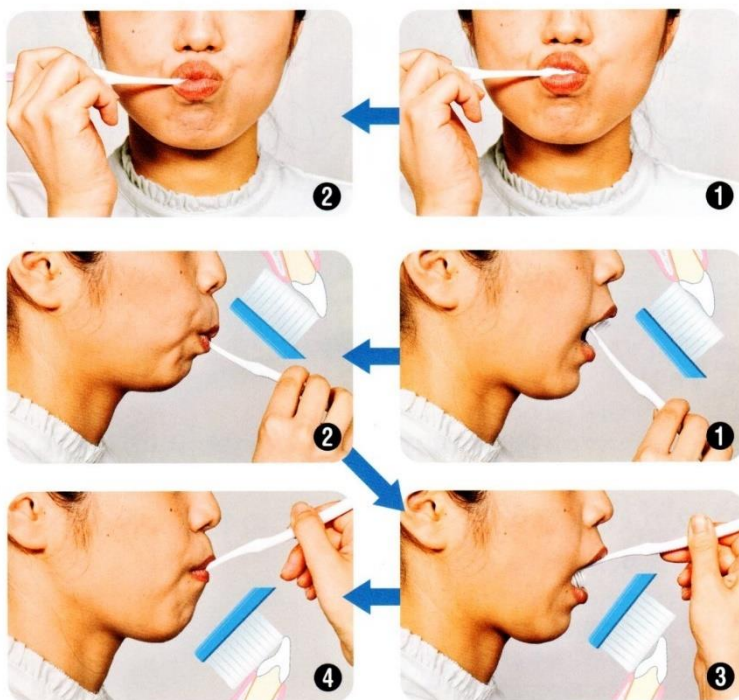
お口を閉じて飛沫を抑える歯磨き方法をお教えします！  
ポイントは「**口の閉じかた**」と「**歯ブラシの当て方**」です。



まずはお口を閉じることを意識します。  
ただし、ギュッと力を入れて閉じるのではなく、くちびるを軽く触れ合わせるイメージです。

歯ブラシは小さきみに動かします。

どんな歯ブラシがいい？

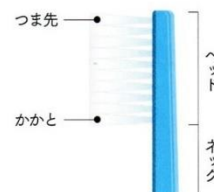


### 前歯の表側

- ①ふつうにみがくと、歯ブラシのヘッドがお口の外に出てしまいます。
- ②口を「ウー」の形にし、ヘッドをくちびるで覆うようにすれば、お口を閉じてみがけます。

### 前歯の裏側

- ①③歯ブラシのつま先でみがくと、お口が閉じられず飛沫が生じやすいです。
- ②④歯ブラシのかかとを当てるようにすれば、お口を閉じてみがきやすいです。



ヘッドが薄く、ネックが細い歯ブラシだと、くちびるで覆いやすく、かかとを歯の裏側に当てやすいですよ。  
皆さん試してみてください。

歯ぐきが下がってきたあなた。

# こわ～い 根面のむし歯 にご用心!



歯周病や加齢などにより、歯ぐきが下がって露出した歯の根にできるむし歯です。歯の根面にできるむし歯は、せっかく残せていた歯を失いかねない怖い病気なのです。しかも、自覚症状がほとんどなく、患者さんが気付かないうちに進行しやすいうえ、むし歯ができる場所が治療しづらいため、歯科も対応に苦慮します。

根面のむし歯は、歯の噛むところ(エナメル質)にできるむし歯とくらべて非常に厄介。どういう性質をもつものかご説明しましょう。

## 1 早期の発見が非常に難しい

Quiz どこがむし歯になっているでしょう?

むし歯になっていない根面

むし歯になりはじめた根面



- 根面のむし歯は、初期の発見が非常に困難です。
- 根面の象牙質はもともと黄みがかっていて、できはじめのむし歯は色がうっすら変化する程度。専門家の目でも判別に苦労します。

Answer



黒い部分がむし歯です。サホライドという薬剤を塗ったところ、黒く変色してわかりやすくなりました。



## 2 自覚症状がほとんどない

●根面のむし歯には、「しみる」「痛い」といった自覚症状はほとんどありません。くちびるで隠れる位置にできるので鏡でも見にくく、むし歯になっていることに気づかないまま進行しているケース

も多いです。●根面のむし歯は数年かけて徐々に進むこともあれば、短期間で急速に進むこともあります。どちらの場合も痛みは出にくいです。



歯ぐきが下がって露出した歯の根にできるのが、根面のむし歯です。

## 3 セルフケアが難しい

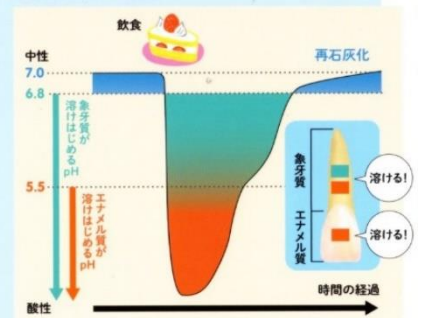
●根面は歯ブラシが届きにくい場所で、みがき残しが多くなりがちです。当てているつもりでも当たっていない、ということもよくあります。

## 4 象牙質は酸に弱い

●お口のなかのpHがある一定値を超えて低下すると、エナメル質と象牙質が溶けはじめます(脱灰)。エナメル質が溶けはじめるpHは約5.5ですが、象牙質の溶けはじめるpHはそれよりも高く、研究によって幅があるもののpH6.0~6.8といわれます。つまり、歯の根の象牙質はエナメル質よりも酸に弱いのです。

●お口のなかでは、溶けた歯を修復する唾液の作用(再石灰化)が働いているので、歯がそのまま溶けていってしまうことはありません。ですが、歯が溶けるpHになっている時間が長いほど、それだけむし歯になりやすくなります。

飲食後のpHの変化



根面のむし歯は治療が難しく、その後も長持ちしにくいのです。

## 5 治療が難しい

●噛むところのむし歯は、進行した場合、細菌に侵された病変部を除去して、進行を止めてから詰め物や被せ物を入れます。ですが根面のむし歯はそうした対応が難しいのです。

うかつに削ると破折のキケンあり

歯の根に深く広くむし歯ができている場合、むし歯部分を残らず除去しようとすると、歯が折れてしまう可能性が高いです。



歯ぐきのなかに広がっていることも

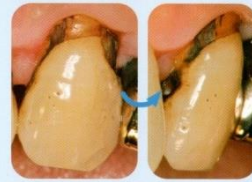
根面にできたむし歯は、歯ぐきのなかの象牙質に広がっていくことがあります。器具が届かないため、むし歯部分を除去できませんし、詰め物をするのも困難です。



歯ぐきのなかにむし歯が広がっている!

歯のまわりを囲むように広がっていく

根面のむし歯は、歯のまわりをぐるりと囲むように(環状に)進行することもあります。これもむし歯部分の除去を難しくしています。



同じ歯を角度を変えて見たところ(サホライドによりむし歯部分を黒く変色させています)。

## 6 治療後も長持ちしにくい

●根面のむし歯が広がっているとき、歯の根の治療をして被せ物を入れることがあります。こうした場合、①歯周病によりあごの骨が減っている、②そのため歯ぐきより上に出ている部分が増えてバランスが悪くなっている、③根の歯質が減っている、④歯の神経が取り除かれているなどの理由で、どうしても予後が悪くなります。



進行した根面のむし歯。



むし歯部分を除去するときに歯の噛むところも除去されます。



土台をつくり被せ物を入れます。

あごの骨や歯質にダメージがあるので長持ちしにくい。

根面のむし歯は非常に厄介。治療も難しいからこそ、進行の抑制や予防が大切です。そのためには、歯科の定期受診とフッ素の利用が欠かせません!



## 定期健診とフッ素で進行抑制と予防を!

定期受診でむし歯ができているか、進行していないかチェックしてもらうのと、フッ素(フッ化物)の利用が進行抑制と予防に大切です。歯みがき剤にくわえ、フッ素洗口液を併用するのがおすすめです。

早期に発見できるほど、歯を長く残せる可能性が高まりますので、定期的に歯科医院にいらしてください。

# 誕生日コメント



昨年12月の誕生日に院長からNORTHFACEのロンTとニット帽を頂きました。シンプルな色とデザインなので使いやすく、どの服とも合いそうなのでたくさん着られそうです。

どこかに出かける時は、頂いた服を着て出かけたいなと思います。ありがとうございました。河野



30歳を過ぎると誕生日があまり嬉しくなくなってしまうようになってしまいました(笑)これからの楽しみであるスノーボードで使えるようにと、10月の誕生日に院長からは電波の腕時計をいただきました。これをつけて休日を楽しみたいと思います。助川



10月に誕生日を迎えました。アルマーニをいただきました。シンプルなデザインなのでこれからたくさん活躍しそうです。中里



10月、勤務してすぐの誕生日だったのですが、そんな私にまでプレゼントを用意して頂き、とてもビックリしました。ありがとうございました。佐藤

院長からスワロフスキーの素敵なピアスをいただきました。ありがとうございました。今まで助手でしたが、年末から受付になりました。皆様宜しく願い致します。井上



11月に誕生日を迎えました。今年は、ノースフェイスのフリースを頂きました。息子の陸上の応援に着て行きたいと思います。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。壁屋



11月の誕生日にスワロフスキーのキレイなボールペンを頂きました。ありがとうございました。矢野



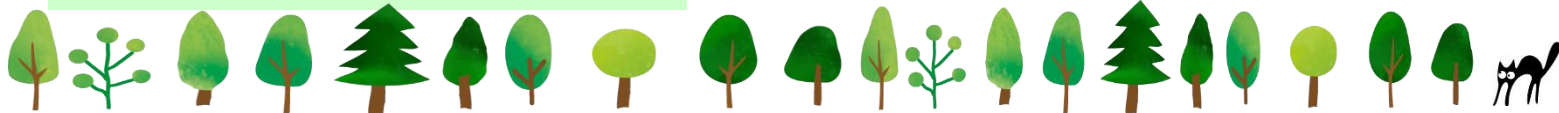
昨年の11月の誕生日はリクエストさせていただいた登山ウェアをいただきました。寒くなってきたので大活躍しています。ありがとうございます！飯嶋



# 退職者コメント



私事ではありますが、この度退職することとなりました。優しく声をかけてくださる患者様に支えられ、個性豊かで楽しいスタッフに囲まれ、今日まで楽しくやってこれました。退職後はしばらくゆっくりと過ごして、趣味の登山にでも精をだそうと思います。今まで大変お世話になりました。飯嶋



# 新しいスタッフを紹介します😊

名前:佐藤恵美(歯科衛生士)

出身地:栃木県

趣味:手芸・スノーボード

コメント:末の子が小学生になり、昨年の10月から復職しました。皆さまの健康にお役に立てるよう努力していきますので、よろしく願いいたします。





# 院長 61 歳のお誕生日おめでとうございます！！

日頃の感謝の気持ちを込めてお祝いさせていただきました。



早速、県の歯科医師会の会議に行くときに使わせてもらいました。ありがとう！！  
これからもよろしく！  
健康は口腔ケアが一番です！



「歯」のネクタイなんて、及川先生らしくて、素敵だと思いませんか。つけた姿、早く見てみたいです。



## コロナワクチン 3 回目接種しました

1/20・23・27・30 の 4 日間に分散して行ってきました。腕の痛みや微熱が出たスタッフもいましたが、無事に接種が済みました。小埜は発熱・頭痛がひどくて一日お休みしちゃいました。



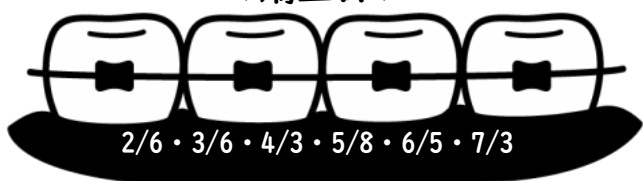
先生の愛犬が描かれた手書きのメッセージカード。スタッフの娘さんが描いてくれました！

## 院長参加講習会、学会など

(令和 3 年 9 月・10 月・11 月・12 月)

9/2 栃木県歯科医師会役員会	11/2 宇都宮市介護認定会議
9/7 宇都宮市介護認定会議	11/3 栃木歯科学会→夜間診療
9/9 栃木県歯科医師会広報委員会	11/10 栃木県歯科医師会常務理事会
9/15 CT インプラント勉強会	11/11 栃木県歯科医師会役員会 →郡市会長会議、政連役員会
9/16 臨時代議員会(栃木県歯科医師会)	11/14 JOSG 例会(矯正) in 東京
9/23 日本歯科医学会(リモート)	11/18 栃木県歯科医師会広報委員会
10/2・3 ICOI インプラント学会(リモート)	12/7 宇都宮市介護認定会議
10/7 栃木県歯科医師会役員会	12/9 住友ベークライト検診→県歯役員会
10/21 栃木県歯科医師会広報委員会	12/15 栃木県小児医療協議会(県庁)
10/26 矯正 JOSG 勉強会	12/16 栃木県歯科医師会広報委員会
10/28 後期高齢者歯科健診シュミレーション	12/19 歯周病管理リモート講習会
	12/22 1才6ヶ月健診→後記高齢者検診打ち合わせ

## ◆矯正日◆



まだまだ不安な毎日が続きますが、患者さんが安心して治療ができるように、感染対策を万全にしてスタッフ一同お待ちしております。本年も宜しくお願い致します。

