

カムカム! ファミール

皆様、こんにちは！いつも「カムカム! ファミール」を読んでもくださりありがとうございます。
前号に続き、歯周病の治療において最も大切な「歯周基本治療」についてお話させていただきます。

前号で、歯周病の原因は歯周病菌であり、その菌が固まると歯石になり、歯科医院で専用器具のキュレットを用いて除去（SRP）しないとうまく取れないことをお伝えしました。

キュレットは歯石除去用の専用器具で、歯茎の間に入りやすいように細長い柄の先に幅の狭い刃先がついています。

この刃先を歯と歯茎のわずかな隙間から挿入し、歯茎より奥の歯根の表面についた歯石をこそぎ取っていきます。歯茎の奥の見えないところを治療するため、歯石を探知する能力と、その歯石を除去する技術が必要になります。

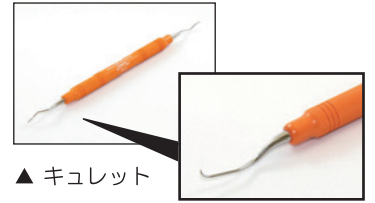
また、繊細に歯石を取るため、毎回刃先を丁寧に研いで、歯根を傷めずに歯石が除去できるように時間をかけて準備をしています。

この歯石除去治療（SRP）は一度にあまり多くの歯で行えないので、全体を何回かに分けて行います。

歯がほぼすべて（28本）残っている方であれば、歯周病の進行度によって異なりますが、治療（SRP）は3～6回ほどかかります。

歯についている歯石を一本一本丁寧に除去していくので、回数がかかるのです。

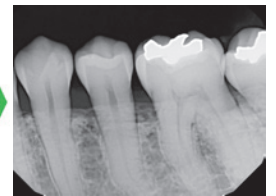
しかし、この歯石除去治療（SRP）を行うと、腫れていた歯茎は炎症がおさまり、きれいな歯茎に戻ってきます。歯茎から膿が出ていて口臭の原因になっていたところも膿が止まり、口臭もなくなってきます。治療回数も多く、痛みを伴うこともあり、患者さんにとっては大変な治療ですが、歯周病治療においては一番重要な治療です。一緒に頑張ってきれいな歯茎を目指しましょう！



▲ キュレット



▲ 治療（SRP）前



▲ 治療（SRP）後

＼ 歯石除去できました！ /

先日、歯科衛生士の細川が、当院で3人目の日本臨床歯周病学会認定歯科衛生士試験に合格しました。

細川はこれで3つの学会認定資格を取得しました。全国でも3つの認定資格を保有している歯科衛生士は極わずかしかいません。

当院の歯科衛生士は、皆様の健康のために日々努力しています。

医療法人QOL ファミール歯科 院長 原 博章

診療カレンダー

★ … 勉強会の為、午後の受付は15時からです。

4月 休診日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	★16	17	18	★19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月 休診日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	★14	15	16	★17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

6月 休診日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	★11	12	13	★14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	30	24	25	26	27	28
						29

< 4月のスケジュール >

- 5日（金） 院長 不在
- 6日（土） 矯正相談日
- 18日（木） 休診 / PM 矯正診療日
- 19日（金） 院長 不在
- 27日（土） 院長 不在

< 5月のスケジュール >

- 2日～6日 休診
- 9日（木） PM 受付16:30まで
- 11日（土） 矯正相談日
- 16日（木） 休診 / PM 矯正診療日

< 6月のスケジュール >

- 1日（土） 矯正相談日
- 13日（木） PM 受付16:30まで
- 14日（金） 院長 不在
- 15日（土） 休診
- 20日（木） 休診 / PM 矯正診療日
- 21～22日 院長 不在
- 28～29日 院長 不在

歯ざしいしていませんか？ 皆さんは、夜寝ている時に歯ざしりをしていると誰かに指摘されたことはありませんか？

睡眠中の歯ざしりは「歯が欠ける」「歯周病が悪化しやすくなる」「顎の関節が痛くなる」など、口の中や周辺に悪影響を及ぼすことが知られています。睡眠中の歯ざしりへの一般的な対処法はマウスピースによる歯の保護など、歯ざしりによる被害を緩和する対症療法です。しかし、歯ざしり自体を減らす方法はまだ見つかっていません。

2023年5月に岡山大学歯学部の研究で「睡眠中の歯ざしりは食物繊維摂取量と関連している可能性がある」ということが発見されました。睡眠中の歯ざしりは、睡眠の質が低いと起こりやすいことは以前から注目されていましたが、歯ざしりに影響する栄養素について報告されたのは世界で初めてのことでした。

この研究では143名の大学生を対象に口腔内診査と自己記入式質問票調査を行い、睡眠中の歯ざしりの有無の調査が行われ、歯ざしりの有無は筋電計を用いて診断されました。また、過去1か月の35種類の栄養摂取量を調査・推定し、睡眠中の歯ざしりをしている学生と、していない学生で栄養摂取量を比較した結果、**食物繊維摂取量が少ないほど睡眠中の歯ざしりを起こしやすい傾向であることが分かりました。**

すなわち、睡眠中に歯ざしりをする大学生は、歯ざしりをしない大学生と比較して、食物繊維の摂取量が少なかったのです。

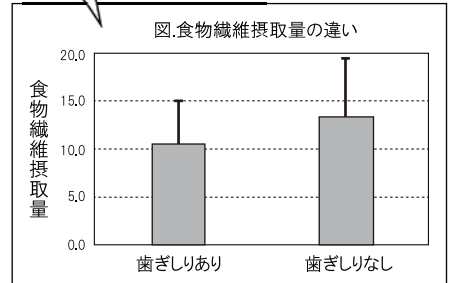
この研究はさらなる検証が必要な段階ではありますが、今後の研究によって、食物繊維の摂取で睡眠中の歯ざしりを減少できることが期待されます。

当院でも歯ざしりに悩まれる患者さんは多数いらっしゃいます。

もちろん、マウスピースを使用していただき歯や顎を守ることも大切ですが、日々の食事についても今一度見直してみてもいいかもしれません。

【参考文献】Nutrients Associated with Sleep Bruxism

睡眠中の歯ざしりをしている大学生は食物繊維摂取量が少ない！！



私もこの研究に参加しました！
Dr. 吉田



歯科医師「吉田 有希」がファミリー歯科での研修を終了しました。



短い間でしたが、ありがとうございました。ファミリー歯科で学んだことを活かして、新しい職場でも頑張ります！

ありがとう
ございました！

NEW \ 歯科医院でしか買えない！ /
「モンダミン ハビットプロ」を新しく入荷しました！

「おロクチュクチュ、モンダミン♪」でお馴染みのモンダミンから、歯科専売の「ハビットプロ」を入荷しました！ノンアルコールなので、低刺激！水で薄めなくても良いので、手軽に使用出来ます。歯肉炎の原因菌を殺菌、歯肉のハレと炎症、出血を防ぎ、歯垢の付着も防ぎます。数量限定で100mlのお試しサイズもご用意しておりますので、気になる方はお気軽にスタッフまでお声掛け下さい♪



ノンアルコール

【サイズ展開】100ml・380ml・1080ml

歯科医師の「山本 浩貴」と「眞部 遥」、歯科衛生士の「渡邊 加奈子」がファミリー歯科を卒業しました。



私が治療に携わった患者様がファミリー歯科へ継続して来て頂き、少しでも長くお口の健康を保って頂けると嬉しいです。6年半、ありがとうございました。
山本 浩貴



日々の診療から本当に多くのことを学び、成長させてもらいました。今までありがとうございました。
眞部 遥



私が診てきた全ての方に対して、家族のように大切に診療してきたつもりです。少しでも皆様のお口の健康にお力添え出来ていれば幸いです。13年間、ありがとうございました。
渡邊 加奈子