ワクワク
たのしい

歯の
まめ知識

はじめに

聞きたいことは、山ほどある。
でも診療室では緊張のため、
なかなか聞くことができない。
そんなあなた。

こんなこと聞いていいのかしら？
と考えてしまい、なかなか疑問を解決できない。
そんなあなた。

あなたの疑問に、少しでもお答えできれば
こんなに嬉しいことはありません。

一生自分の歯で、美味しく食事がしたい。
豊かで実りある、楽しい人生を過ごしたい。
歯の治療に対し、ある程度の知識を得たい。
納得した上で、最良の治療を受けたい。

そんなあなたの素朴な疑問・興味に、
分かりやすくお答えしたいと思っています。

ご興味のあるあなたは、是非最後までお読み下さい。
きっと、あなたのモヤモヤが解消され、
より積極的に治療を受けて頂くことが、
出来るようになるでしょう。

また、ここに記載されていない内容で
他に気になることがあれば
当院スタッフにお気軽にお声をおかけください。

あいファミリー歯科クリニック
ワクワク楽しい
AI-FAMILY DENTAL CLINIC

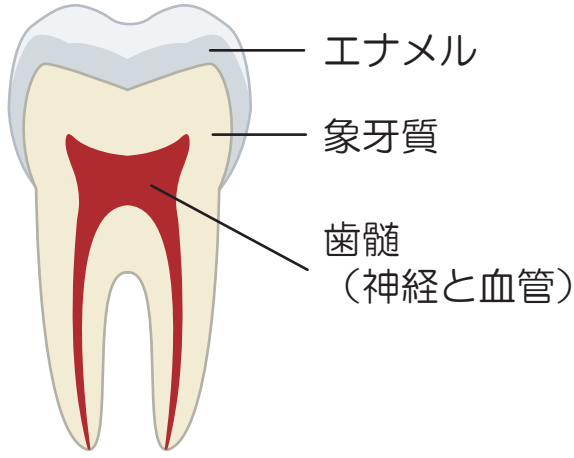
歯のまめ知識

虫歯って何だろう

虫歯は虫歯菌による細菌感染症です。
最初はエナメル質の脱灰
（カルシウム成分が溶けること）から始まり、
歯の表面が白く濁ってきます。

その後の脱灰が進むと、
実質欠損（穴）ができてきます。

エナメル質は無機質が多く、
欠損が生じにくいのですが、
このあと中の象牙質にまで虫歯が及ぶと、
象牙質の方が、たんぱく質が多いために
虫歯が一気に進行しやすくなります。

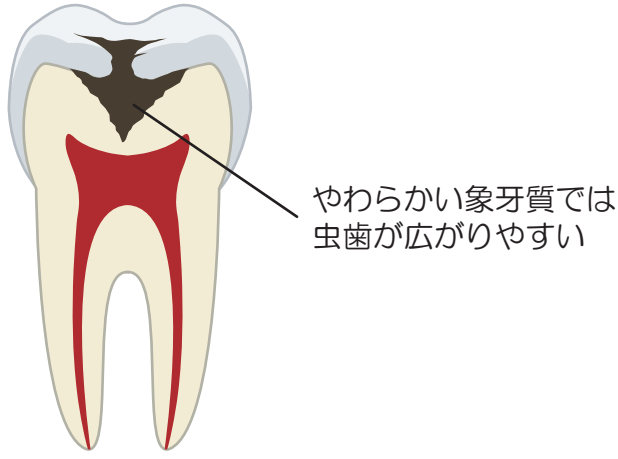


一見あまり大きくない虫歯が・
内部で大きく広がっていることがあるのは・
このためです。

さらに虫歯が進行すると、象牙質の
さらに内部にある歯髄（神経）に近づいてきます。
ここまで来るといよいよ痛みが出始めます。

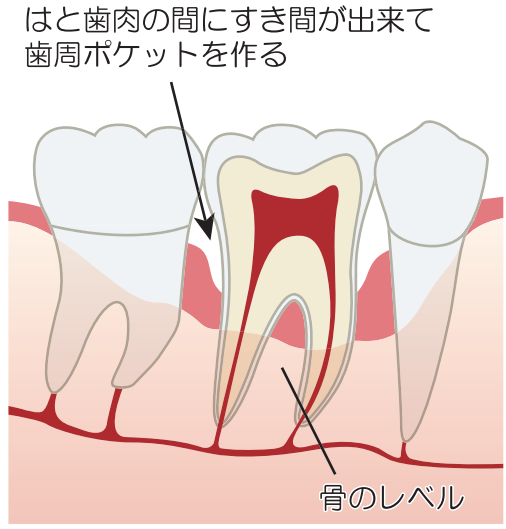
はじめは冷たいものがしみたり、
甘いものがしみたりする程度ですが、
歯髄に近づくにつれて何もしなくても
痛むようになってきます。

対応としては虫歯になっている部分を削り、
プラスチックや金属材料で詰めます。



歯のまめ知識

歯周病って何だろう



歯周病も虫歯と同じく、細菌感染による病気です。
歯周病菌は歯と歯茎のすきまの
(ポケットと呼ばれる)部分に住み着き、
毒素を出します。

その毒素により、歯茎はやせ、
アゴの骨が溶かされていきます。
歯周病の怖いところは、痛みを出すことなく
あごの骨を全体的に溶かしていくところです。

骨は外からは見えないため、
歯がぐらぐらすることで初めて気が付きます。

しかし、そのときにはぐらぐらしている歯だけでなく
全体的にアゴの骨が溶かされているため、
ほとんどの歯もぐらぐらし始めるのです。

そのため、抜かなければならない歯が多数になり、
最悪の場合、気が付いたら歯がたくさんなくなっている上、
残っている歯もぐらぐらしている、といった状況になりかねません。

歯周病の原因は、歯の周りについた細菌です。
また、この細菌は一度きれいに除去しても
24時間以上経過すると再び爆発的に増え始めます。

また、歯石があるとそこに入り込んで取れなくなります。

そこで、対処法としては、

・一日一回は徹底的にブラッシングする
・歯石をつけないように定期的にメンテナンスをする

ということが重要となってきます。

歯のまめ知識

あなたは虫歯タイプ？歯周病タイプ？

虫歯になりやすい人、・
なりにくい人っているのですか？
という質問を受けたことがあります。

実は、います。

普段何もしていない状態では・
お口の中は弱アルカリ性になっています。
しかし、物を食べたり飲んだりすると、・
口の中は酸性に傾きます。

すると、歯の表面のカルシウムが溶け出します。
これを脱灰といいます。

少々のことでは見た目には何も変わりませんが、
脱灰が進むと、歯が白っぽくなってきて、・
黒い色が着き始め、穴が開いてきます。

このように酸性の状態が続くと虫歯になります。
ではどのようにして弱アルカリの状態に
戻るのでしょうか？
もうお分かりですね。

そう、唾液が弱アルカリに戻してくれるのです。

この能力には個人差があります。
また、唾液自体の量も個人差があります。

食事の間隔も重要です。
食事をすると口の中はすぐに酸性になります。・
・
しかし唾液によって弱アルカリに戻るには
時間がかかります。

ですので、お菓子や甘い飲み物をだらだらと
飲んでいると口の中は常に酸性状態、
つまり常に虫歯が出来る状態なので
同じ量を食べるなら一度に食べて
だらだらと食べないことです。

また、歯並びがよくないと・
必然的に磨きにくい部分が出てきます。
そうするとどうしても虫歯になりやすい
部分が出てきます。
歯の硬さも関係します。

歯の表面にはエナメル質といって
とても固い部分がありますが、
この成熟度も人によって異なります。

カルシウムがしっかりと結晶化していると
透明度が上がり、内部の象牙質の
やや黄色っぽい色が見えます。

しかし、結晶化が甘いとにごって白っぽくなります。
結晶化が甘いと虫歯になりやすくなります。
・
このように虫歯になりやすい人、
なりにくい人はあるのです。

歯のまめ知識

咬む力の大きさ

咬む力は人によってまちまちですが、
ご自身の歯の先端を見てください。

平らになっていたり、
刃物でスパッと切ったようにとがっていたり、
つるつるになって光っていたりしませんか？

それらはいずれも歯が強く当たって
すり減った跡なのです。

咬む力は人によって違いますが、
普段生活していると、自分の体重か
それ以上の力がかかります。

また、夜寝ている間には、
ほとんどの方が食いしばったり、
歯ぎしりをしたりします。

そのときには普段の3～5倍の力が
かかると言われています。
このように歯にはとても大きな力が加わります。

何年もこのような力がかかっているのに
歯が倒れないのが不思議なくらいです。

しかし、歯周病が進行して、
歯を支える骨や歯茎がやせてしまうと…
もうお分かりですよね？

歯にかかる力は相当なものです。
これに耐えられるのは、
歯を取り巻く歯茎や骨のおかげなのです。

ところが、もうやせてしまったんですが…とか、
歯が割れてきている、という方の場合には、
力をコントロールすることが必要になります。

具体的には、ナイトガードといって、
マウスピースのようなものを着けてもらうことです。
これによって、歯に余分な力がかかることを
防ぐことができます。

また、強く咬みこんでも
歯よりもやわらかいナイトガードのほうが
磨り減ってくれるので歯自体の保護にもなります。

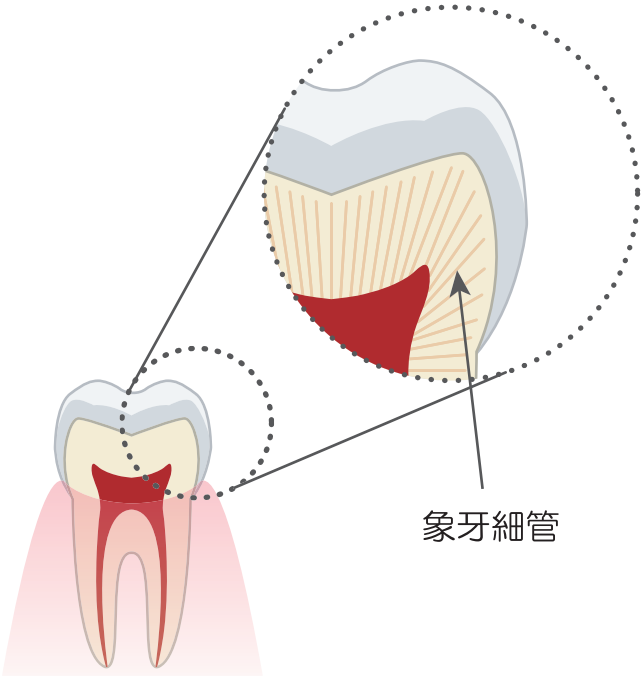
歯のまめ知識

知覚過敏のお話

冷たいものを飲んだり、風が当たるとキーンとしみる、
といった経験をされたことがあると思います。
これがちょっとした刺激でも
起こるようになるのが知覚過敏です。

知覚過敏は、歯の内部にある神経に
刺激が伝わりやすくなって生じる症状です。

歯は表面からエナメル質、象牙質、歯髄とありますが、
象牙質には象牙細管と呼ばれる
とても細い管があります。



エナメル質が欠けて象牙質がむき出しになると、
その管が表面に出ます。

この管はさらに内部の歯髄まで通じているので、
刺激が歯髄まで伝わりやすくなってしまいます。

これによって知覚過敏が生じているのです。
エナメル質はとても硬い部分なのですが、
かみ合わせや強いブラッシングなどで、
欠けてしまうことがあります。

ではこの知覚過敏は
どうすればよいのでしょうか？

一般的な方法は、薬を塗ることです。

この薬は象牙質の管の中に
カルシウムの結晶を作って、
管をふさいでしまおうとするものです。
薬を塗るだけなので痛みがないのが特徴です。

しかし、この薬は効果がすぐに出るもの
ではなく、繰り返し使うことで
徐々に効果が出てきます。

もう一つは詰めてしまうことです。
虫歯を削った後に詰める材料があるので、
これを用いて欠けてしまっている部分を
埋めてしまいます。

これによって表面に出てしまっている
象牙質の管をふさいでしまう方法です。

しかし、これは歯茎のタイプによっては
使えないこともあります。

ひどいときには歯茎が下がってきて
しまいますので注意が必要です。

あいファミリー歯科クリニック
ワクワク楽しい
AI-FAMILY DENTAL CLINIC

歯のまめ知識

親知らずって何だろう

真ん中から数えて8番目の歯です。
20歳前後に生えてくる歯ですが、
最近の方はアゴの骨が小さくなってきており、
まっすぐ生えている人はかなり少ないです。

したがって咬むことには参加していないことが多く、
一番奥にあるため磨きづらいので
虫歯でなくても取ってしまうことが多いです。

場合によっては一つ手前の歯に真横に当たっていて
手前の歯を虫歯にしやすくなっていたり、
生えるときに手前の歯を押してくるので
歯列にゆがみが出てくる原因になったりしている
ことが多いです。

このため、状態が悪くなくても抜いてしまうことが多いです。
また、親知らずは骨の深いところから出てくるために、
抜く際には若干の危険が伴います。

上の親知らずでは、お鼻の空洞が根っこの近くに
存在するために、場合によっては親知らずを
抜くときに空洞に穴が開いてしまうことがあります。

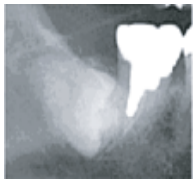
仮に穴が開いてもほとんどの場合は閉じてくれるので
問題ありませんが、場合によっては、穴の開いた場所を
閉じるための治療が必要になることもあります。

これらはいずれも親知らずですが、生えてなかったり、
斜めに生えていたり、いろんな形があります。

まっすぐ生えていますが手前の部分が虫歯になってきています

上の親知らずはまっすぐ生えてますが根っこが上顎洞に近づいているので抜く時に注意しないと鼻への穴が出来てしまいます

下の親知らずは斜めに生えています



斜めになっていて骨の中にまだ埋まったままです

また、下の親知らずでは、アゴの骨の中に
太い神経が入っているのですが、
そこに親知らずの根の先が近づいている場合があります。

親知らずを抜くときに神経に刺激が伝わると
場合によっては下あごの知覚が麻痺することがあります。
ほとんどの場合では数ヶ月かけて治りますが、
これも場合によっては知覚が麻痺したままに
なることもあります。

いずれも治療する際には細心の注意を払っていますが、
状況により不自由をおかけすることもあるかもしれません。
親知らずも歯なので、きちんと咬めてきちんとお掃除できて
虫歯や歯周病になっていなければ
特に抜く必要はありません。

また、最近ではなくなった奥歯の部分に親知らずを
移植する技術もあるので、とても有用な歯ではあります。

ところが、最近の人はアゴの大きさが小さくなってきていて、
親知らずできちんと咬んでいる人はかなり少なくなっています。

また、一番奥で磨きにくいので虫歯になったり
歯茎が炎症を起こしたりする人も多いです。

きちんとメンテナンスが出来ていれば問題ありませんが、
虫歯になったり歯茎が腫れたりするのは、
メンテナンスが難しい証拠ですので、そのまま残しておく
メリットは少ないと思われます。

また、治療面から言うと、引っかかりがあったり、
つかむところがあるほうが抜きやすく、
時間も少なくて済みます。

しかし、虫歯で歯がぼろぼろになっていると、
つかむところもないし、引っ掛けるところも無いので、
歯茎を切ったり周りの骨を削らないと抜けない、
という状況になります。

また、歯の根っこを取り巻いている膜があるのですが、
これは年齢と共に柔軟性を失い、
ひいてはがちがちに固まってしまいます。

この膜に柔軟性があるうちは周りの骨との
隙間があるので抜きやすいのですが、
これが薄くなるとかなり抜きにくくなります。

このように親知らずを抜くのであれば
できるだけ早期に抜くことをお勧めしています。

あいファミリー歯科クリニック
ワクワク楽しい
AI-FAMILY DENTAL CLINIC

歯のまめ知識

ケガで歯が折れた！

お子様に多いのですが、事故などで歯が取れたり、
一部が欠けてしまった場合は簡単に洗い、できれば
牛乳につけて（無ければ水でもOK）乾燥させないようにして・
お持ちください。

洗浄して清潔にした後に接着材で固定します。
欠けたり抜けたりしてからの時間が短ければ短いほど
治療成績はよいとされています。

ただし、場合によってはせっかく接着材でくっつけても
中の神経が感染したり、死んでしまったりした場合には
中の神経を取らなければなりません。

神経がダメになってしまった場合には痛みが出たり、
色が変わってきたりしますので、処置後も注意が必要になります。

顎関節症について

近年増えている疾患の中に顎関節症があります。

下あごは他の体の部位と違い、二個の関節で動くことと、
両方の関節が前方にずれることが出来るために関節の障害が出やすいのです。

また、噛みあわせが原因となることもあります。

顎関節症は慢性の疾患ですので、すぐに治る、とはなかなかいきませんが、
じっくりと治療していけば必ずよくなってきますので、
ゆっくりじっくり治療していきましょう。

あいファミリー歯科クリニック
ワクワク楽しい
AI-FAMILY DENTAL CLINIC

歯のまめ知識

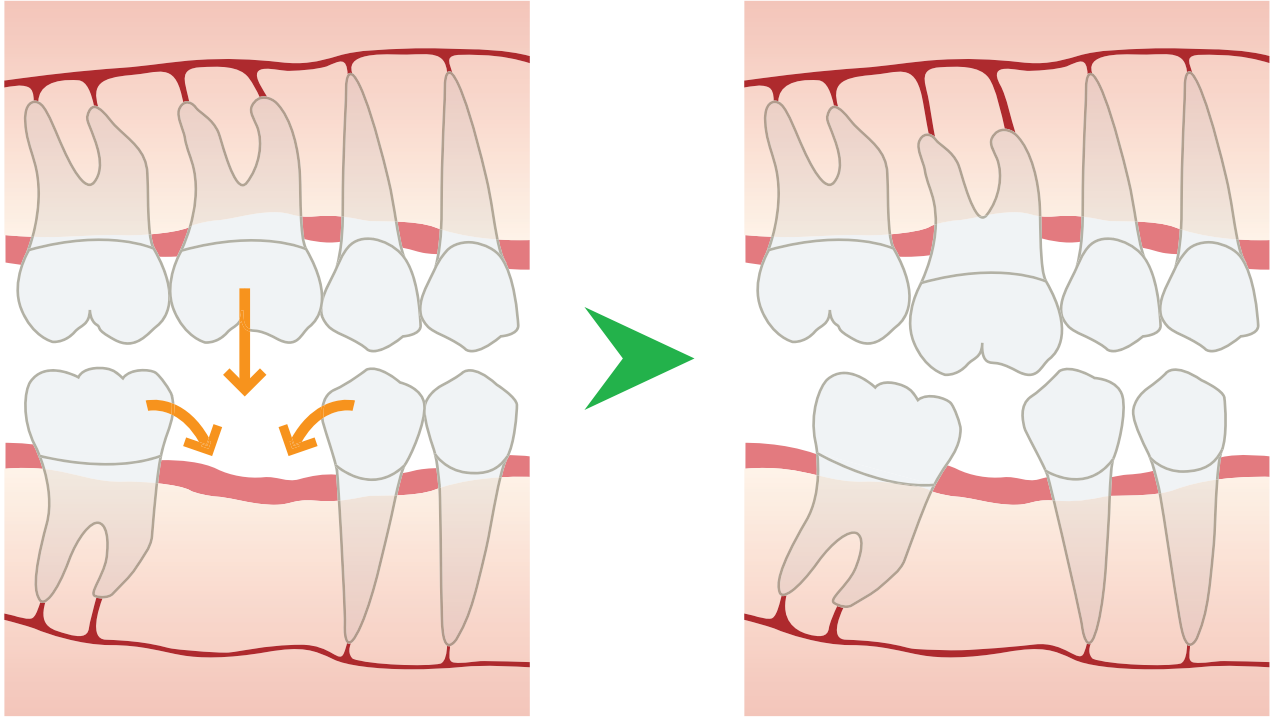
歯が抜けたらどうなるの？

歯が一本ぐらい抜けても咬めるから、
とほったらかしにしておくと、両隣の歯が倒れこんできたり、
もともと咬んでいた、反対側の歯が伸びだしてきます。

すると隙間が生じ、食べかすが詰まりやすくなったりしてきます。
食べかすが詰まったままですと虫歯や歯周病になるリスクが
かなり高くなるため、次に隣の歯が抜けてしまう可能性が高くなってきます。

また、歯は咬む力が加わったとき、一本だけで支えているわけではなく、
隣の歯にも力を分散させて支えているため、
一本でも抜けるとうまく力を支えられなくなってきます。

このため、歯が無くなったときにはできるだけ早めに
なんらかの処置をする必要があるのです。



歯のまめ知識

子供の歯について

子供の歯である乳歯は、大人の歯とは違い、いずれ抜けてしまう運命にあります。

したがって強く痛んだりしない場合には、無理に治療せず、
歯医者が痛いところだ、という先入観を植え付けないようにしています。

乳歯はある程度は虫歯であっても後から生えてくる
大人の歯には影響が無いので、ヨリタ歯科クリニックでは、
乳歯の小さい虫歯については積極的な治療はせずに、
薬剤を用いて虫歯の進行を抑えて経過を見ていくようにしています。

大きくなってきたり、痛みが出るようなら治療をしています。
また、乳歯にはもう一つ大きな役割があります。

大人の歯に生え変わるので、大人の歯がきれいに生えるための場所取りをしているのです。

つまり早くに虫歯などで乳歯を失ったり、隣り合う面が大きく虫歯になってしまうと、
大人の歯が生えるスペースがなくなってしまい、歯並びが悪くなってしまう
可能性が高くなります。

この役割はきっちり果たしてもらわなければいけませんので、
そのためには小さめの虫歯でも積極的に治療することもあります。

妊娠中・授乳中に気をつけたいこと

妊娠中の治療については、妊娠4ヶ月～7ヶ月までの安定期に行うようにしています。

部分的な麻酔や部分的なレントゲン撮影では特に問題ありません。
一番気をつけたいのは飲み薬です。

歯科では痛み止めを多く用いますが、もし妊娠期間中、授乳中であれば、
痛み止めの効果は落ちますが、より安全なタイプの薬をお出しします。

また、妊娠の予定のある方については早めに教えて頂ければありがたいです。

歯のまめ知識

歯性上顎洞炎について

虫歯になるととても痛くなります。
しかし、痛いのを我慢していれば痛み自体は落ち着いてきます。
そこでそのまま放っておくとどうなるのでしょう？

大きな虫歯では歯の中の神経に虫歯菌が入ることで、痛みが出ます。
しかし神経が死んでしまうと痛みは感じなくなります。

神経が死んでしまったあと、神経が入っていた管を通じて
虫歯菌はあごの骨に侵入し始めます。

通常であればココは血液が豊富な場所なので免疫が働いて膿が出来ます。
これにより、根っこの先に膿が溜まり、咬むと痛くなったりします。

しかし、免疫が弱かったり、体力が低下していたりすると、
虫歯菌はさらに奥へと侵入します。

上のあごの場合には上顎洞というほら穴があり、
そこに菌が入ると上顎洞炎を起こします。

これが歯性上顎洞炎です。

上顎洞炎になると、鼻が詰まった感じがしたり、鼻声になったりします。
もっと奥まで菌が侵入すると、菌が体全体に広がる菌血症となり、
発熱などの症状が出ます。

治療を始める前の
まめ知識

虫歯の治療とは

虫歯の治療には大きくわけて4つあります。
小さい虫歯であれば、削ってプラスチックの材料を詰める方法が出来ます。

しかし、奥歯の咬む面にある虫歯など、力がとてもかかるところに出来た虫歯や、
大きな虫歯については、インレーと呼ばれる部分的な金属のかぶせ物を作るほうが良いです。

また、全体的に虫歯になっている場合には、周囲を削って全体的なかぶせ物を作る方法もあります。
歯の中にある神経の部分にも虫歯が及んでいる場合には、根っこの治療をしていく必要があります。

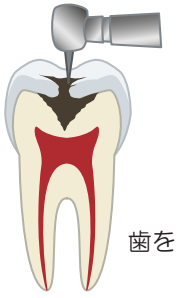
このように一言で虫歯の治療と言っても、その大きさや位置によって、対応方法がかなり違ってきます。

また、かぶせ物については、保険外の治療では白いかぶせ物にすることも出来ます。

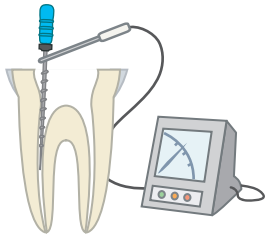
根っこの治療とは

歯髄（歯の中にある神経）にバイ菌が感染したり、
何らかの原因で歯髄が死んでしまったりしたときに、歯髄を取ることです。

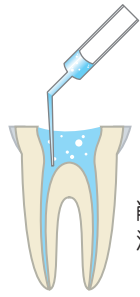
歯は外側から、エナメル質、象牙質、歯髄とありますが、
歯髄が炎症を起こしたり、感染してしまった場合は歯髄を取らなくてはなりません。



歯を削ります。



専用の機械で長さを
測りながら、根っこの
中の神経を注意深く
取っていきます。



削りカスを消毒液で
洗い流します。

歯髄には神経と血管が入っていますが、歯髄を取ってしまうと歯自体が弱くなってしまいます。

ですので、あいファミリー歯科ではできる限り歯髄を残すようにしていますが、
やむをえない場合にのみ取るようにしています。

また、奥歯では一本の歯について歯髄が3本、4本あるうえ、
曲がっていることが多く、どうしても治療に時間がかかってしまいます。

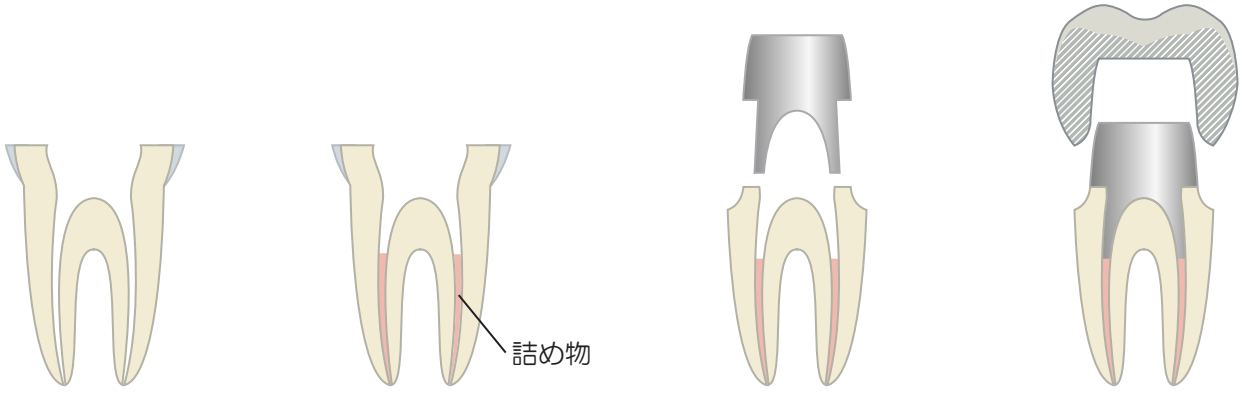
神経を直接触る処置になりますので、術後に痛みが出る可能性があります。

治療を始める前の
まめ知識

歯に立てる土台とは

歯の頭(歯冠)がなくなり、根っこだけになってしまった歯は、
かぶせ物をつけて歯の形にするのですが、
根っこにかぶせ物がつけられるように補強するものを言います。

具体的には、もともと神経が入っていた部分に
芯棒を立て、それに頭がついたものです。



根の中が
きれいになったら…

根の中に詰め物をして
土台の型をとります。

出来上がった土台を
つけて、かぶせ物が
入るように形を整えて
型をとります。

出来たかぶせ物を
つけて終了です。

土台には保険のものでは金属とプラスチックのタイプがあり、
歯の状態によって使い分けています。
また、保険以外のものではグラスファイバーの土台もあります。

金属の土台では、根っこの管の中に金属の芯棒が入っているので、
これがくさびのような働きをして、根っこにヒビが入り、
割れてしまうことがまれにあります。

もしそのようなことが起こった場合は抜歯となってしまいます。

グラスファイバーの土台では、土台全体で力を受けて
ある程度しなってくれるので、金属の芯棒に比べて、
根っこが折れにくくなります。

ご自身の歯をしっかり守っていきたい方にはこちらをお薦めしています。

治療を始める前の・まめ知識

クラウンとは

奥歯など力のかかる歯で、
虫歯などで歯の大部分を失ってしまった場合に、
再び咬めるようにするために作成する、
全体を覆うタイプのかぶせ物のことです。

ブリッジとは

歯の無い部分にダミーの歯を作り、
それを両隣の歯で支えるタイプのかぶせ物です。

入れ歯では、バネが少し飛び出てたり、一日一回ははずしたりしなければならず、
少し面倒なところもありますが、つけたりはずしたりする必要がなく、
ご自身の歯ならびにフィットしやすく、自分の歯のように咬むことができます。

しかし、支えとする歯にかぶせ物をするため、
虫歯でなくても削らなくてはならないところが
欠点と言えます。

また、支えとなる歯は、歯のない部分にかかる力も
負担しなければならなくなるため、支えとなる歯の状態が悪かったり、
神経を取っていたりすると割れてしまったりすることがあります。

このように、失った歯の本数や、・
支えとなる歯の状態によっては、
ブリッジに出来ない場合もあります。

また、ブリッジには保険のものと、
保険外のきれいなもの（写真）もあります。

治療を始める前の・まめ知識

保険で白い歯ってできるの？

現在の歯科の保険では、真ん中から数えて、左右3番目の歯（犬歯）までは白い歯で出来ます。

しかし、真ん中から4番目の歯まで、人によっては5番目の歯までは笑うと見えますので
保険の金属が入っていると、場合によってはとても目立ってしまうことがあります。

保険でお作りできるのは銀歯ですが、口の中では暗い部分が反射するため、
意外と黒く見えることが多いです。

また、白い部分はプラスチックで出来ているため、色素を吸収しやすく、
時間が経つにつれて黄色く変色することが多いです。

4番目より後ろの歯を白くしたいときは保険ではできないので、自由診療となるのですが、
よりよい材料でかぶせ物をお作りできるほか、型取りの材料にもいいものを用いるので、
より正確なかぶせ物ができます。

色に関しても保険のものよりもより忠実に再現できます。
また、白い部分が陶材で出来ているものは汚れが付きにい材料です。

部分入れ歯とは

歯の無い部分にダミーの歯を作るのですが、
バネとプラスチックの床で、
かかる力を分散させて支える入れ歯です。

ブリッジと違い、バネや床がある分、違和感がありますが、
支えとなる歯をたくさん削る必要がないため、
支えとなる歯が虫歯も無く、削られたくない、
と考えていらっしゃる方の中には
部分入れ歯にされる方もいらっしゃいます。

また、入れ歯は、一日一回はずして洗わなくてはいけませんし、
支えとなる歯が弱い場合には他の歯に支えを求めるために
意外と大きくできあがることもあります。

また、前から見たときに、右の写真にあるように
金属のバネが見えてしまうこともあります。

部分入れ歯もブリッジも嫌だな、とお考えの方には、・
インプラントもあります。

治療を始める前の・まめ知識

総入れ歯とは

歯が一本も無くなってしまったところに・
プラスチックの床だけでなくなった歯を再現する入れ歯です。

部分入れ歯と違い、バネによる引っかかりが無いので
動きやすいうえ、咬む力は歯を失う前の25%に落ちるため、
硬いものはかみづらくなります。

また、ご自身の歯茎は形が変わりやすいにも関わらず、
入れ歯自体は形が変わることはないので、
使っているうちに、痛みが出たり、外れやすくなったりします。

また、引っ掛けるところがないので、安定をよくするために
部分入れ歯よりもやや大きめになるために、
なれないうちは少し大変かと思います。

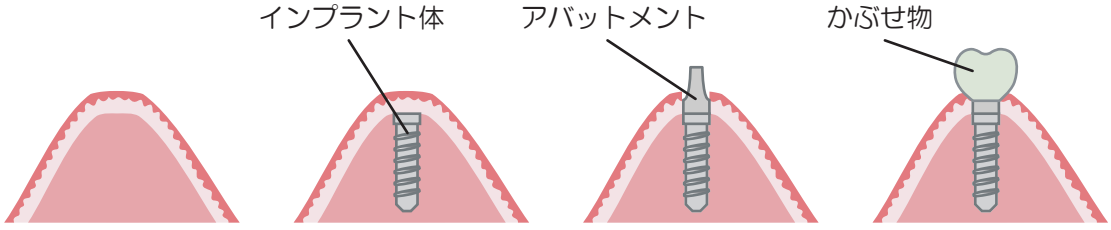
ただし一旦慣れてしまえば割と不自由なく過ごせます。

インプラントとは

歯の無い部分に歯を再現する方法の一つで、
アゴの骨に直接ネジを植え、それを足がかりにして歯を再現する方法です。

この方法は保険が適用されないため、
費用と時間がかかるのが難点ですが、入れ歯のように取り外す必要も無く、
ブリッジのように健康な歯を削る必要も無いうえ、自分の歯と全く同じように使えます。

昔のインプラントは成功率が低かったのですが、現在使用されている
インプラントは成功率も高く、信頼性も高くなっています。



まず最初に歯のない部分に、インプラント体を植え込みます。
これがアゴの骨とくっついてくれるまで数ヶ月待ちます。
その後歯ぐきを開けて、アバットメントをインプラント体にくっつけます。
このアバットメントを支柱にして、そこにかぶせ物を作っていきます。

あいファミリー歯科クリニック
ワクワク楽しい
AI-FAMILY DENTAL CLINIC

治療を始める前の・まめ知識

原因に対する治療と結果に対する治療

病気には、病気になる原因があり、それによって生じる症状とあります。
したがって治療にも症状を和らげる対症療法と、病気の原因を除去する原因治療とがあります。
基本的には、対症療法を行ったあとに原因療法を行います。

対症療法は痛みが和らぐなど、分かりやすいのですが、
原因除去療法は時間もかかるうえ、効果が実感しにくいです。

しかし、原因を除去しない限り、病気の再発の可能性があります。
しかし、原因に対する治療というのは、もともと痛みが無いので少しつらいものになりかねません。

マウスピース(スプリント)とは

朝起きると顔の周りの筋肉が突っ張っていたり、・
歯が痛かったりしたことはありませんか？

その原因の一つには歯ぎしりがあります。
歯ぎしりは起きているときには出せないような強い力で咬み、
歯をすり減らせています。

歯ぎしりをずっと続けていると、歯が磨り減ってきたり、
歯が割れたりしてダメになる可能性があります。

では歯を守るために歯ぎしりを止める方法はあるのでしょうか？
結論から言うと歯ぎしりを止めることは出来ません。
歯ぎしりはストレス解消のために行っているという説もあるくらいなので、
これを無理に止めると逆にストレスが溜め込んでしまいかねません。

ではどうすればよいのでしょうか？
歯ぎしりは止められないので、歯ぎしりをしても大丈夫なようにすればよいのです。
それがマウスピース(スプリント)です。

マウスピースをしていただくことで上下の歯が直接当たることを防げます。
また、マウスピースの材料は歯よりも柔らかいので
歯ぎしりをしても、歯が削れる前にマウスピースが削れてくれます。

また、奥歯は横方向への力には弱い歯です。
マウスピースをうまく調整することで、
奥歯に横方向への力がかかるのを防ぐことが出来ます。

歯ぎしり自体を止めることは出来なくても、
歯ぎしりしても歯に影響しないようにすることはできます。

治療を始める前の・まめ知識

ホワイトニングの話

歯を白くしたい！そう思ったことのある方が多いと思います。
ホワイトニングと一言で言ってもいろんな方法があります。

こちらでは、ホームホワイトニングとウォーキングブリーチの
2種類を使っています。

ホームホワイトニングは、歯全体を白くするタイプです。
まず全体の歯型を取らせていただいてそこから
マウスピースのようなホワイトニングトレーを作ります。

そして寝る前に、ホワイトニングの薬をトレーに入れて
口の中につけて頂きます。・
これを続けて頂くだけです。

もう一つのウォーキングブリーチは、
すでに神経を失っている歯を白くするタイプです。
歯の中の神経を取ると、色がやや黒っぽくなってくることがあります。

このような場合、周りの歯に比べて一本だけ色が違うので
目だってしまうのですが、ウォーキングブリーチを使えば、
本来の白さが戻ってきます。

このような方法を使っていますが、タイミングも重要です。
ホワイトニングはご自身の歯を白くすることは出来ますが、
かぶせ物や詰めたものについては白く出来ません。

ですので、もしかぶせ物が入っている場合や、
新しく詰め物をする予定がある場合にはタイミングも重要になってきます。

また、どんな歯でも白く出来るわけではありません。

一部の薬剤による着色や、生まれつきのもの、
病気によるものでは白くすることができません。

このようにホワイトニングは色のタイプや本数、
また治療内容によってその方法、タイミングが異なってきますので、
もし少しでも興味があれば一度ご相談された方がきれいに仕上がります。

気軽にお声をかけてくださいね。

本当にそうなのまめ知識

歯の治療は痛くてイヤだ

お口の中は神経がたくさんある部分です。

歯は一見すると神経などなさそうですが、
実は歯の中心部には神経が走っており、
さらに根っこの周囲にもたくさんの神経が走っています。

したがって歯の治療は神経の近くをさわっているのと同じことなのです。

歯の治療はどうしてあんなに回数がかかるのか？

歯髄(歯の中にある神経)にバイ菌が感染したり、
虫歯の治療で一回で済むのは、削ってプラスチックで詰める治療だけです。

金属のかぶせ物を入れたりするには、虫歯を取って形を整えてから型をとります。
その型から模型を作り、それを用いて技工士さんが金属のかぶせ物を作ってくれます。

この金属のかぶせ物を作る作業に時間がかかることと、
一度技工所に模型を渡さないといけないので一日では治療ができません。

また、神経を取る治療においては、一度神経を取ったのち、
そのままでは細菌がアゴの骨に入りやすいので詰め物をします。

しかし、神経を取ったその日は出血しているので詰めずに
数日間そっとしておきます。

痛みが無ければその時点で、神経が入っていた部分に詰め物をして土台の型取りをします。

この土台も技工所で技工士さんに作ってもらうのでここでまた数日かかります。

土台が入ったら、最終のかぶせ物が入るように形を修正して型を取り、
再び技工所に渡して金属などに変えてもらいます。

このように金属に変えていくところで数日間かかるので
どうしても数回来院して頂かないといけないのです。

本当にそうなのまめ知識

ココの虫歯だけでいいといったのに他の虫歯も治療された

虫歯は、歯に虫歯菌が感染することによって起こります。
したがって虫歯のある箇所の近くには、虫歯が出来やすいことになります。

たとえば大きな虫歯が隣の歯と接している部分に出来たとしましょう。
すると隣の歯にも虫歯がある可能性は高いです。

虫歯があるということは、そこに虫歯菌がいるわけで、
近くの歯が虫歯になりやすいのです。

治療面から言うと、このようなタイプの虫歯は、
虫歯を取ったときに隣の面も見やすくなりますし、
きれいに詰めやすくなりますし、余分に削る必要もなくなります。

麻酔も一度ですむのであれば、それに越したことはないので、
出来れば治療は一度にさせていただいた方が良いのです。

歯石を取ってくれといったのに歯ブラシ指導された

歯石は唾液中のカルシウムが歯の表面に沈着し、
結晶化することで出来てきます。

歯石そのものは害のあるものではありませんが、
ひとたび歯周病菌が中に潜んでしまうと
ブラッシングでは取れなくなってしまいます。

そこで歯周病菌の住み着いた歯石を除去するのですが、
歯石をつけなくするためには、日頃のブラッシングが
とても重要となります。

つまり、日頃のブラッシングを行い、歯周病菌を減らしておくことで
歯石がついたとしても害のある歯石にはさせないことも重要となります。

そこで歯ブラシ指導をさせて頂く、ということになります。

本当にそうなのまめ知識

歯周病の治療ばかりでなかなかかぶせ物を作ってくれない

かぶせ物自体はすぐにお作りすることは出来ますが、
歯茎の状態が悪かったり、歯自体の状態が悪いと
かぶせ物を入れてもすぐ取れてしまったり、フィットが悪かったりします。

そこで歯自体や根っこ、および歯茎の状態をよくしてから
かぶせ物を作ったほうが、フィットがよく出来ます。

しかし、歯周病の治療は虫歯の治療のように詰めて終わり、
というようにすぐに終えられるものではなく、
だんだんとよくなってくるものなので多少時間がかかります。

せっかく治療してもまた悪くなるのはなぜ？

虫歯は虫歯菌が長時間とどまることによって生じます。
虫歯を除去してプラスチックを詰めたり、かぶせ物をかぶせたりして、
一見きれいに治っているように見えるところですが、
細菌のレベルで見るとどうしても隙間があります。

その隙間に虫歯菌が住み着いてしまうと、
やはりそこから虫歯になりやすいです。

したがって治療した歯というのは、『これで虫歯にならない』、
というわけではなく、ただ単に『虫歯が取れました』という状態であり、

詰めたものと歯の間にはわずかな隙間が出来ているので
虫歯になりやすい歯であることには変わりありません。

ですので、治療した歯は治療が終了した後もしっかりと
お手入れをしていただく必要があるのです。

本当にそうなのまめ知識

一本の歯を抜いたら２本も削られた

一本の歯を抜いたとき、そのままではお口の中全体が
ゆがんでくることについては、前項で書きました。
（【歯のまめ知識：歯が抜けたらどうなるの？】参照）

では一本抜いた後はどうなるのでしょう？
保険治療であれば、入れ歯を作るか、あるいは両隣の歯を削ってかぶせ物を作り、
そのかぶせ物に抜いた部分のダミーの歯を固定する、
ブリッジというタイプの一塊のかぶせ物を作ります。

もしブリッジを選択した場合、抜いた歯の両隣の歯は
たとえ健康であっても、一周ぐるりと削らなくてはなりません。

他には、保険は効きませんが、インプラントを用いる方法もあります。
これはアゴの骨に直接ねじを打ち込み、・
それを足がかりにして歯を作る、という方法です。

この方法では、隣の歯を削る必要もありませんし、複数の歯を繋ぐこともないので、
どれかの歯にトラブルがあっても、その歯だけの対処で済みます。

インプラントについては、【治療を始める前のまめ知識：インプラントとは】をご覧下さい。

部分入れ歯を入れたら歯がどんどん悪くなった

部分入れ歯は、歯の無くなった部分にダミーの歯が入ります。
そしてそのダミーの歯にかかる力は、その近くにあるご自身の歯と歯茎に負担してもらいます。

したがって、残っているご自身の歯の立場からすると、
無くなった分の歯にかかる力も余計に負担しないといけません。

支えとなる歯がしっかりとしているのであれば問題はありませんが、
歯周病などにより十分でない状態の歯を仕方無く支えにしたりすると、
その負担に耐え切れずに歯周病が進行したり、歯牙が破折したりすることがあります。

また、支えとなる歯には金属の引っかかりがありますので、汚れがたまりやすくなります。

したがって場合によっては虫歯になり、状態が悪化することもあります。

しっかりとメンテナンスをしていればほとんどが回避できる問題ですので、
入れ歯を入れたときにもしっかりとしたメンテナンスが必要になります。

本当にそうなのまめ知識

歯がしみるのがすぐに治らない

歯のしみるのは、歯の表面のエナメル質が
何らかの原因で無くなり、その内部の象牙質が露出してしまうためです。

象牙質には歯の中の神経につながる細い管があるので、
象牙質がむき出しになると、その細い管を通じて、
内部にある神経に刺激が伝わりやすくなります。

このため、冷たいものがしみたり、風が当たるとしみたりするのです。
対症療法としては、この細い管を詰めてしまう方法があります。

一つはしみるところに薬液を塗って管の中に
カルシウムの結晶を作ってしまう方法があります。
この方法では管の部分を理想的に塞ぐことが出来ますが、
完全にふさがるまでに何回か回数を要します。

すぐにしみを止めたいときには、虫歯のときに使う
プラスチックの材料を詰める方法があります。
原因療法としてはかみ合わせなどの調整を行うことがあります。

エナメル質がなくなってしまって象牙質がむき出しになるので、
その原因に対して治療をします。

歯茎に近い部分がV字型に大きく欠けてしまった歯をよく見かけますが、
これはかみ合わせが原因と考えられています。

かみ合わせが強いと、歯にかかる力は歯茎の近くに集中します。
これにより、歯茎の近くがV字状に欠けてしまうのです。

下の歯を治療するときに上の歯の治療も勧められた

歯は動いていないようで意外とカンタンに動きます。
大きな虫歯になってかみ合わせの無くなった部分では、
もともとかみ合っていた相手の歯が延び出してきます。

この場合、虫歯の処置をして最終的かぶせ物を作るとき、
反対側の歯が飛び出しているので他の歯と同じ高さでかみ合わせが
作れないことがあります。

このような場合には反対側の歯も処置が必要になることもあります。

本当にそうなのまめ知識

咬み合わせの仕組み【良いかみあわせとは】奥歯は前歯を守り、前歯は奥歯を守ります

『かみ合わせが悪い』ということを耳にされたことがある方は多いと思います。
では良い咬み合わせとはどういったものなのでしょうか？

それは、奥歯と前歯がしっかりと役割を果たせているか、にあります。
上下のアゴはまっすぐかみ合うことでしっかりと口が閉じます。

これは、まっすぐ咬んだときに上下の奥歯がしっかりと咬んでくれるからなのです。
奥歯が無いと、前歯でかみ合うことになります。

通常前歯はまっすぐに咬みこまず、上の歯の裏側に下の前歯が当たるので、
奥歯が無いと上の前歯が強烈に突き上げられます。

このために、上の前歯が前に飛び出してきたりします。
また、下のアゴを前後左右に動かすと、上下のアゴが少し開きます。

これは、前歯がガイドとなっているからです。
前歯のガイドがなくなると、下あごを動かすときにも奥歯が常に当たり、
横への力が奥歯にかかります。

奥歯は垂直にかかる力には強いのですが、横への力には弱いです。
ですので前歯がしっかりガイドしていないと奥歯がやられてしまうのです。

まとめると、前歯にはガイドの役割があり、
奥歯には上下のアゴをしっかりと支える役割があるのです。

これらの役割分担がきっちりと出来ていないと、咬む力に対して、
歯が次々とやられてしまう、咬合崩壊という状態になりかねません。
かみ合わせはとても重要なのです。

本当にそうなのまめ知識

日本の歯科医療の現状

日本では歯科治療のほとんどが保険でまかなわれています。
しかし、この保険点数は時代と共に下がってきています。

治療の内容によっては赤字になってしまうものさえあります。
また、歯科材料も飛躍的に進化しています。

一部保険での認可が下りているものもありますが、
比較的新しい材料については保険診療では使えないのが実情です。

歯科治療としてはもっといい材料があるにも関わらず
保険制度の関係で使えないことが多く、
歯科医師として歯がゆい思いをしていることが多いです。

したがってよりよい治療を受けたい！
と思う方はぜひ保険以外の診療を体験してみてください。

より良いものを、より良い材料で、時間をかけてしっかりと行います。

歯科医療の治療費

何回も通わせて何回もお金を取る、そんなイメージを持っていませんか？
しかし、日本の歯科治療費は海外のそれと比較すると格段に安いのです。

アメリカでは根っこの治療をするよりもインプラントを
入れたほうが安く済むこともあるようです。

それに引き換え、日本には国民健康保険があり、
最低限の治療は保険で受けられるようになっています。

しかし、保険で受けられるのはあくまでも最低限の治療であり、
最先端の治療を受けようとすると、ほとんどすべて自由診療となり、
保険が適用されません。

本当にそうなのまめ知識

かぶせ物はどれくらい持つのか？

かぶせ物が入ってようやく終了と思ったあなた。
実は新たな治療の始まりでもあります。

かぶせ物や詰め物はできる限り段差が無いようにお作りしますが、
虫歯や歯周病を引き起こす細菌からすると、
それらの境界部分には大きな段差です。

ですのでかぶせ物や詰め物の境界部分は
よく磨くようにしなければなりません。
よく患者様から、かぶせ物や詰め物がどのくらい持つのか？
と質問を受けることがあります。

もちろんかぶせ物の設計や精度も大きな影響がありますが、
一番大きな影響を受けるのは、患者様自身のケアです。

治療の限界

歯の治療と一言で言ってもその方法にはたくさんあり、
そのあらゆる方法を使ってみなさまのお口の状態を
可能な限り希望に沿うようにさせていただいておりますが、

歯科治療では生体の反応が大きく治療結果を左右しますので、
場合によっては思わしくない治療結果となることもあります。

体の反応は人それぞれで大きく異なります。
歯を抜いても全く痛みが出ない人、とても腫れて痛む人、
反応はかなり異なります。

できる限りそういったリスクについてはご説明いたします。

本当にそうなのまめ知識

予防歯科を始めましょう！

ヨリタ歯科クリニックでは、予防歯科を推進しています。

痛くなったら治療する、といった形式ではなく、
虫歯や歯周病が進行するまえに定期的に歯科医院に来院して頂いて
痛みが出る前に治療する、といった予防歯科をお勧めしています。

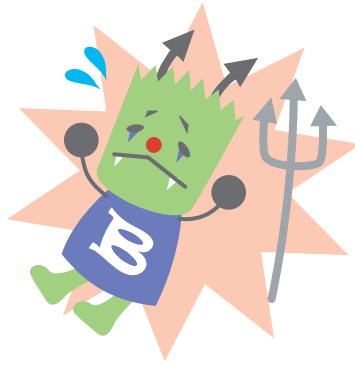
小さい虫歯や歯周病は痛みが無く進行するため、
症状が出たときにはかなりの重症、といったことがよくあります。

予防歯科は、定期的に来ていただいて重症化する前に
早期発見　早期治療しましょう、というものです。

みなさまに自分のしたいことをして、食べたいものを食べ、
歯のことを気にすることなく、不自由無く生活していただきたい、
そんな思いを形にしたものが予防歯科なのです。

細菌のコントロール

歯の病気のほとんどは細菌によるものです。
細菌をうまくコントロールすることによって病気になりにくくなり、
病気を治すことができます。



一番効果的な方法は、ブラッシングです。
細菌を殺すには薬を使う方法もありますが、
歯周病菌はその体の中からぬめりのある物質を出して
体中にまとっているため、薬が届きにくいのです。

したがって一番良いのは、そのぬめりごと落としてしまうことです。

また、歯石は唾液中のカルシウム成分が結晶化して歯について
しまったものなので、歯石自体には害はありません。

しかし、その表面はざらざらしており、
そこに歯周病菌が住み着いてしまうと、ブラッシングでは取れません。
歯石ごと取ってしまうのが一番効果的なのです。

歯石は専用の器具でしか取れませんし、
生活しているとどうしても歯石はついてしまいますので、
数ヶ月に一回は歯石を取りに歯科医院にいらしていただくのが一番の方法です。

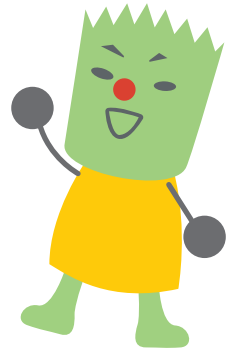
本当にそうなのまめ知識

なぜ虫歯や歯周病は薬では治らないのか？

虫歯は虫歯菌が長時間とどまることによって生じます。
虫歯を除去してプラスチックを詰めたり、
かぶせ物をかぶせたりして、一見きれいに治っているように
見えるところですが、細菌のレベルで見るとどうしても隙間があります。

その隙間に虫歯菌が住み着いてしまうと、やはりそこから虫歯になりやすいです。

したがって治療した歯というのは、
『これで虫歯にならない』、というわけではなく、
ただ単に『虫歯が取れました』という状態であり、
詰めたものと歯の間にはわずかな隙間が出来ているので
虫歯になりやすい歯であることには変わりありません。



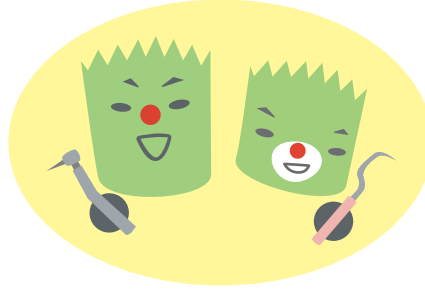
ですので、治療した歯は治療が終了した後も
しっかりとお手入れをしていただく必要があるのです。

一生自分の歯で過ごすために　今までこれから

お口の中をどうような状態で過ごしたいかを伺うと一番多いのが、
一生自分の歯で過ごしたい、ということです。

では、逆に歯を失う原因としてはどのようなものがあるのでしょうか？
それは大きく分けて３つあり、
虫歯と歯周病、そして咬む力です。

虫歯や歯周病はブラッシング、メンテナンスによって
予防することが可能ですね。



しかし、咬む力というのはコントロールするのは
とても難しいものになります。

歯並びが悪いと、特定の歯に負担がかかりやすくなり、
大きく磨り減ってきたり、咬むと痛んだりしてきます。

歯並びを良くするには矯正が必要になりますが、
矯正をしなくても咬む力をコントロールする方法があります。

それはマウスピースを使うことです。
マウスピースを使えば、咬む力は直接歯に加わらず、
アゴ全体で均等に受けるために特定の歯が強い影響を受けなくなります。

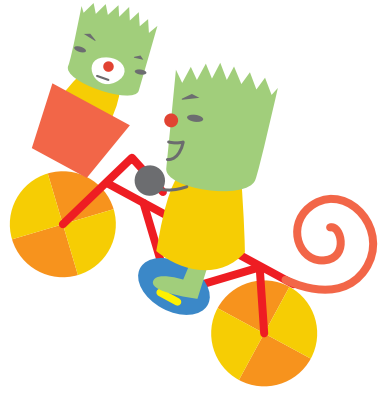
歯ぎしりするととても強い力がかかるのですが、それでも歯を守ることができます。

本当にそうなのまめ知識

歯の神経って取っても大丈夫なの？

歯の一番内部には歯髄と呼ばれる組織が入っています。
ここには神経と血管が入っています。

神経は取ってしまってもほとんど問題ありませんが、
血管を取ってしまうと、歯の活性が落ちてしまうので
耐久性は落ちてしまいます。



具体的には虫歯になりやすかったり、
割れやすくなったりすると言われています。

このため、出来る限りこちらでも神経は取らないように
させていただいておりますが、
場合によっては神経をとらざるを得ない場合もあります。

神経を取った場合は、神経がもともと入っていた部分に
詰め物をしたのち、通常であれば、その上に土台をつけ、
最終的なかぶせ物が入ります。

ワクワク
たのしい

歯の
まめ知識

おしまい

あいファミリー歯科クリニック
ワクワク楽しい
AI-FAMILY DENTAL CLINIC