



# 白い歯に したい!!



和白歯科クリニック  
歯科医師 窪田 佑輔

「この虫歯は治療した後は銀歯になるのですか?」「昔治療した歯の金属が見えるのが気になるんだけど、なにかいい方法はないのか?」  
毎日の診療の中でこのような声を耳にすることがあります。虫歯の治療では詰め物、かぶせものに金属(銀歯)が一般的に用いられることが多いのですが、笑ったりお口をあけたりすると見えてしま

うのは気になるものです。

実はそのような詰め物、かぶせもの、白く自然に作っていくこともできるのです。

周囲の方から「セラミックの歯を入れてもらった」といった話を聞いたことはありませんか?このセラミックが白い歯の代表選手のひとつです。セラミック以外の材質もあり、材質の特性、治療した部位、歯の状態、保険・自費の適応を含めると、必ずしも虫歯≠銀歯に限られてくるというわけではないのです。

見た目が気になる、治療するからには白くて自然な歯にしたい、という方はぜひ一度ご相談ください。



# 自分

## 磨き



新小文字歯科クリニック  
受付 永嶋 美恵

皆さん、こんにちは。新小文字歯科クリニックで受付をしております永嶋です。  
仕事上受付はクリニックの顔なので笑顔と美しい姿勢を正しく保つように心掛けています。デスクワークが主なので、体を動かして運動するようにしています。その為に家には健康器具がたくさんあります。

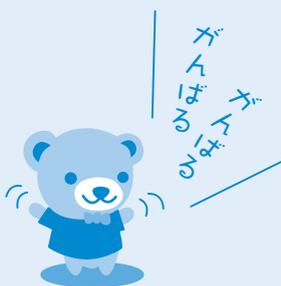
初めは、興味本位で購入しま

したが、やはり成果がでると人間やる気がでるものです。自分の力だけでは物足りず、最近ジムに通い始めました。お陰で体調も改善され肩凝りも軽減されてきました。

また食生活も朝食を取るようにし、大好きな炭水化物を少し控えるようになり、野菜を多く取るように気をつけています。

朝目覚めもよくなりました。最近では平成生まれの後輩達と一緒に仕事をするようになり、彼女達の若さが私にも良い影響を与えてくれます。

まだまだ若い人達には負けれないと思いきれからも自分磨きに頑張ろうと思います。



# 歯ぎしり



めぐみ歯科クリニック八幡  
歯科助手 齋藤 千春

歯ぎしりは英語でブラキシズムと言います。語源はフランス語の『La Bruxomanie』と言われており、『じり合わせる』という意味だそうです。

あるとき、起床時にずっと噛みしめていたような顎の疲れを感じるようになりました。最初は気にしていなかったのですが、それが毎日になり今度は『ギリギリ』と自分の歯を擦り合わせる音で目が覚めるようになりました。それも頻繁になってきて、顎の痛みを感じるようになり、口も大きく開けられなくなってきました。

歯ぎしりとは、『歯をギリギリと擦り合わせる』こと』と思っていましたが、実際は

## ① グラインディング

『ギリギリ』と歯を擦り合わせること

## ② クレンチング

『ググッ』と上下の歯を強く噛み合わせるくいしばり

## ③ タッピング

歯を『カチカチ』と打ち鳴らすことの3種類があるそうです。

私の場合は①と②が当てはまります。顎の痛みだけではなく歯ぎしりによって歯周病が悪化したり、水などがしみる知覚過敏の原因、被せものがかけてしまったりなど生じる問題はたくさんあります。先生に相談し、ナイトガード（マウスピース）を作ることにしました。口の中に入れて寝ることに最初は戸惑いもありましたが、そんなに違和感もなくすぐに慣れました。何よりつけて寝ることで歯ぎしりをして大丈夫と安心して眠れるようになりました。

歯ぎしりの原因は、歯のかみ合わせの悪さが引き起こす場合と、ストレスなどの精神的なものがあるとされています。寝ている間に歯ぎしりをする事によって、日常の不安や憂鬱を発散させているそうです。歯のためにも少しでもストレスのない生活を心がけたいですね。

# スリープスプリントについて

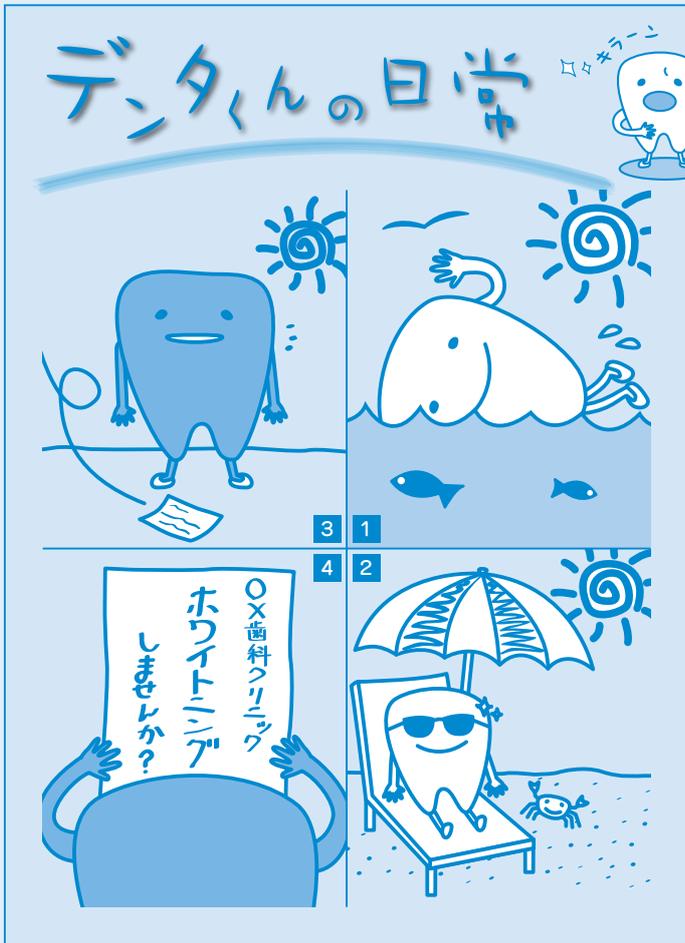


ポストンテクニカル  
歯科技工士 出口 武俊

睡眠障害の中で、無呼吸症候群・いびきは本人および、まわりの人の睡眠の質を低下させるばかりで

はなく、慢性的な眠気、高血圧の悪化、記憶の低下など、さまざまな続発症につながるおそれがあり、習慣として見逃せません。

無呼吸症候群の多くの原因は、睡眠時に舌根が沈下することで上気道が狭窄する通気障害です。舌を前方に誘導する、または、下顎を前方に誘導して間接的に舌を前方に誘導する装置（スリープスプリント）が有効とされています。医科的装置として、保険が適用されています。



# 私の仕事



関東めぐみ歯科クリニック  
歯科衛生士 長岡 順子

私は歯科衛生士として今まで和白歯科に勤務していましたが、7月より東京にある「関東めぐみ歯科」で訪問歯科診療に携わっています。

主に、病院に入院している方や自宅で介護を受けていて、歯科医院に来院するのが難しい方や、なかなかご自分では上手く歯を磨けない方を対象に、歯科治療はもちろなお口の中のお掃除や、時には麻痺や病気で食べ物を口から飲み

込めない方の検査やマッサージも行っていきます。

たかが口の中。と思われる方もいるかも知れませんが、歯が無かったり上手く噛む事が出来なければ栄養状態が低下したり、高齢の方の死因の3位である肺炎の多くは口の中の菌が肺に入って起こる誤嚥性肺炎なので、実は命にかかわる問題です。

そういった中で入れ歯を作って噛めるようにしたり、口の中を綺麗にして菌の数を減らし、食べ物を手早く飲み込むようにする事はとても重要であり、私たち歯科従事者にとってもやりがいのある仕事です。今後毎日新たに勉強をして頑張りたいと思います。

## ● 誤嚥性肺炎とは？

誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎です。高齢者に多く発症し、再発を繰り返す特徴があります。再発を繰り返すと耐性菌が発生して抗生物質治療に抵抗性を持つため、優れた抗生物質が開発された現在でも、多くの高齢者が死亡する原因になっています。



医療法人 恵祐会

## ハハハの会 入会のご案内

地域の皆様に歯科情報を多く発信致します

年会費 1,000 円

### 会員特典

- 1 定期的会報の送付
- 2 口腔ケア商品のクーポン送付
- 3 ホワイトニングなどのクーポン送付
- 4 その他、定期的にキャンペーン等も企画しております。

ラテリエの歯ブラシを3本贈り上げます。

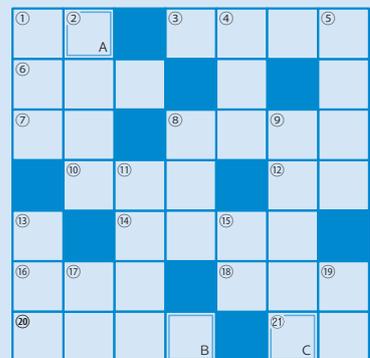


### 【タテ】

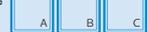
- ①○○○の地上絵。
- ②西表で採れる、振ると「カラカラ」と音が鳴る石。
- ③突り焼く調理器のこと。
- ④○○○○たんこ。串に刺して、砂糖醤油の葛餡をかけた串団子。
- ⑤泳ぐ際に空気を入れて浮かべるわがが。
- ⑥この時期には、大掃除や年賀状などすることがいっぱいです。
- ⑦手を洗うときは、コレを使ってきれいに洗いましょう。
- ⑧コレでこまめに汗を拭きましょう。
- ⑨日本でクリスマスツリーに使われる木。
- ⑩いないいな〜い。○○！！
- ⑪密集市街地に形成される狭い道のこと。○○うら。

### 【ヨコ】

- ① 1.富士 2.鷹 3.○○。
- ②コレを着てご当地キャラクターに。
- ③「チュンチュン」なく小さな鳥。
- ④サゲエ・シジミ・アサリ・アワビなどは何類？
- ⑤アメリカ横断○○○クイズ。
- ⑥○○○除去してもらう為にも歯医者さんに行きましょう。
- ⑦ライオンが死んでいる伝説上の生物。
- ⑧勇気のある強い人。また、その方面で腕を振るう人。
- ⑨遊園地などの○○○屋敷は○○○がいっぱいです。
- ⑩マクロの反対語。○○○経済学など。
- ⑪アフリカ南西部アンゴラ共和国の首都。
- ⑫コンビニで商品を買うときは物を持って○○へ。



解答



### しんまち歯科クリニック

北九州市小倉南区田原新町 2-4-16  
TEL:(093)475-3830

### かんだ歯科クリニック

京都府刈田町富久町 1-2-1  
TEL:(093)435-1033

### めぐみ歯科クリニック八幡

北九州市八幡西区中の原 2-19-3  
TEL:(093)613-0418

### めぐみ歯科クリニック行橋 口腔外科インプラントセンター

行橋市道場寺 1409-5  
TEL:(0930)25-0012

### めぐみ歯科クリニック水巻 福岡新水巻インプラントセンター

遠賀郡水巻町立屋敷 1-14-5  
TEL:(093)203-1888

### 和白歯科クリニック 和白口腔外科インプラントセンター

福岡市東区和白丘 2-2-35  
TEL:(092)605-8311

### ハートフル歯科クリニック

行橋市大橋 3-1-28  
TEL:(0930)26-4618

### 新小文字歯科クリニック 新小文字インプラントセンター

北九州市門司区大里新町 3-8  
TEL:(093)372-3939



医療法人  
**恵祐会**

北九州市小倉南区田原 3-2-24

TEL:(093)474-8616 <http://www.keiyukai.gr.jp/>

