



東山便り

Vol.84

2023.12月号



親知らずの痛みについて

みなさまこんにちは 😊 歯科医師の伊藤です 🦷 師走を迎え、何かと慌ただしい時期ですね 🎄 クリスマスなどイベントがたくさんあり楽しい時期ですが、年末年始は1年の疲れが出て体調を崩しやすい方もいらっしゃるのかなとおもいます。

今回は、そんな疲れとともに症状が出やすい親知らずについてお話したいと思います。

体調が悪くなると、普段何も症状がなくても急に親知らずに痛みが出たりすることがあります。その原因は虫歯のこともあります。親知らずの周囲組織の炎症が原因となることが多いです。



体の免疫が低下するとバクテリアに抵抗できずに親知らずの周りに炎症がおきてしまうのです。悪化すると膿を出すために切開処置をしたり入院が必要になることもあります。そして稀ではありますが顎部蜂窩織炎（顎から首まで炎症が広がり呼吸困難となる病気）や敗血症（体中に感染が広がり多臓器不全となる病気）、さらには致死率の高い縦隔炎（心臓や大動脈などを含む空間に炎症が広がる病気）など命に関わるような感染症となるケースもあるため親知らずの炎症には注意が必要です！

そんな厄介者の親知らずですが、全て抜歯が必要というわけではありません！上下の親知らずが歯列におさまって、きちんと噛み合っていること、そして歯ブラシなどのケアができる環境であれば抜歯の必要はありません！ また、完全に骨の中に埋まっており炎症の原因にならない歯についてもすぐに抜かず経過観察とする場合があります。

しかしながら、大抵の方は親知らずがまっすぐ生えるスペースがなく横向きになっていたりと斜めに生えてしまっています。横向きに生えた歯は、手前の歯との隙間に汚れが溜まりやすく虫歯や炎症を引き起こすのです。それだけでなく、生える時に前の歯を押しこむことで歯並びへの影響も出てきます。また、埋まっている親知らずが嚢胞（のうほう）や腫瘍の原因となる場合もあります。

こうした悪さをする歯については抜歯をおすすめしています。レントゲンやCTを撮影した上で抜歯の必要性や難易度を検討していきます。歯の深さや傾き、骨の中の神経と血管の位置を確認し抜歯の難易度を判断します。困難な抜歯が予想される歯、神経や血管と歯根が接しており出血や麻痺が予想される場合には口腔外科へ紹介させていただいています。また糖尿病や高血圧症、腎不全、脳梗塞や狭心症など全身疾患をお持ちの方、妊娠中などは特に注意が必要です。治療の際には全身のことについても、必ずご申告いただきたいと思います 🏠🌟

人それぞれ親知らずの本数も位置も違うので、まずはご自身の親知らずの状態を把握していただくことが大切です。親知らずの抜歯はいわば“転ばぬ先の筒”です。症状が出る前にしっかりとケアしていきましょう 😊 (歯科医師 伊藤)



舌のトレーニング

みなさんは普段嚥下をする時の舌の位置はどこにありますか？ 飲み込む時に舌が上顎につかない方は正しい嚥下ができていないと言われています。嚥下時に舌が前に出してしまうと歯並びが悪くなる原因になってしまうのですが、上に上げられない方は舌の筋が短いのが原因かもしれません。

舌は舌小帯という裏の筋（右の写真）があるのですが、ここが短いとサ行タ行行などの舌を上上げて発音する音が不明瞭になったり、上顎を舌が押し上げないので上顎が劣成長になり歯並びが悪くなります。



世間で言われる『ハート舌』は、舌小帯がかなり短く、真ん中がつつばられることで常にハートのような形になっているんです。かなり短い方は舌小帯切除術といって、舌小帯を歯科医院で切ってしまうこともありますが、ある程度まではトレーニングで伸ばすこともできるんです！

写真のように上顎に舌を吸い上げてお口を大きく開けることで舌小帯を少しずつ伸ばしていきます。お子様は特に生え変わりの時期に舌を前に出さないように意識するだけで歯並びが変わってきます。

なお、現在、当院で小児矯正（SKiP矯正）をさせていただいてるお子様は必ず舌のトレーニングを受けて頂いています。今の歯並びは普段の話し方、食べ方など日常生活の過ごし方で出来上がっています。今より悪くならないように、きれいにした歯並びを後戻りさせないように、普段の舌の使い方を意識してみてくださいね。 (歯科衛生士 木下)



海外の歯科技工士事情

年末年始のお休みに旅行に行かれるという方もいらっしゃるのでは… ということで、海外の歯科技工士事情をご紹介します。



🇺🇸 アメリカ

歯科技工士の免許制度や国家試験はなく、ほとんどの歯科技工士はOJT（職場での実践を通じて業務知識を身につけること）で仕事を覚えていくようです。CDT（米国認定歯科技工士）という資格もありますが、この資格がなくても仕事はできるため、持っていれば歯科医師からの信頼につながるというところでしょうか。

🇩🇪 ドイツ

まず見習いとして歯科技工所に勤めながら職業学校で3年間理論を学び、試験に合格すれば“職人”として仕事ができるようになります。さらに技工所を開設するには“マイスター”を取得する必要があり、職人として実務経験3年以上積んだ後、マイスター学校で1年間学ぶということです。

ちなみに 🇯🇵 日本では歯科技工士の専門学校で2年以上学んだ後、国家試験に合格し申請すると、厚生労働大臣より免許が交付され仕事をするようになります。 (歯科技工士 谷田)

24年1月～託児ルーム変更のお知らせ



24年1月より、託児ルームの場所が変更となります。場所はクリニックから徒歩1分の新開地ビルの1階です。より充実したスタッフと設備で、皆さまのご利用をお待ちしております。詳しくはスタッフにお尋ねください。



はじめまして

初めまして。9月から火曜日に勤務させていただいている歯科医師の林と申します。私は現在愛知学院大学歯学部大学院に通っていて、歯周病学を専攻しています。大学では臨床と研究を行っており、研究は歯周病と糖尿病の関係について探究しています。趣味は旅行でしたが、最近の休日は家にいることが多いので、ゲームをしたり映画を見て過ごすことが多いです。東山デンタルクリニックの皆様のお力になれるよう頑張るので、どうぞよろしくお願い致します。（歯科医師 林）



健口小話 ～おなかいきいき発酵ライフ♪～

急に寒くなってきましたね。突然ですがみなさん、発酵食品というのを思い浮かべますか？醤油、味噌、納豆など、日本には色々な発酵食品がありますよね。

発酵食品は、食品保存の点や腸内環境、免疫力アップなど、良いことたくさん♪私は最近、麴を使った調味料を手作りしているのですが、醤油麴、塩麴、甘酒、玉ねぎ麴など、意外ととても簡単に作れますし、料理もグンと美味しくなります。それで体にも良いって最強ですよ。

当院では麴を使ったレシピをお伝えする食育講座も始まりました。発酵食品を積極的に取り入れて、ココロもカラダもキレイになりましょう♪（歯科医師 長縄直子）



食育講座のご案内

いずれも10時スタートです、詳しくはスタッフまで

冬休み特別教室

米粉ピザ教室

先着10名

12月25日(月) 10:00-12:00

クリスマスにピッタリの楽しいピザこね体験です！一生懸命こねて、できたてをみんなでワイワイ食べましょう^^

参加費 1500円【1ポイント】
(ポイントまとの買いで更にお得に受講できます)

定員 10名 (小学3年生から中学生)

持ち物 エプロン、おてふきタオル、のみもの

使用材料予定: 米粉・なたね油・イースト・砂糖・塩・トマト・玉ねぎ・チーズ・コーン
アレルギーがある方は事前にお伝えください。

【先生】 今野 裕子 (いまのゆうこ)
ナチュラル料理教室tanetone主宰・栄養士・健康管理士一般指導員

自分の病気や子供達のアレルギーを食事や自然のお手当てで治した経験を通して、自然治癒力を高める生活、食事の大切さを学ぶ。東洋医学、マクロビオティックの要素を取り入れ料理が苦手な人でも、簡単に美味しく栄養を摂る方法を伝えています。本物の食材や調味料の選び方を学びシンプルで健康的な食生活を提案します。

◎都合が悪くキャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。材料準備の開始前、前日50%・当日100%のキャンセル料を頂戴いたします。

1月食育講座

米粉の肉まん

つねつねします!

1月24日(水) 10:00-12:00

手づくりの米粉の皮と、塩味ベースの野菜たっぷり具材を蒸し器でもっちり蒸しあげます。米粉の皮に必要な材料・特別なこね方をご紹介します。

内容: 米粉の中華まん生地の作り方・あん作り方

受講料: 2ポイント (3,000円)
ポイントまとの買いですともっとお得に受講できます。

定員: 6名 [3名以上の参加で開催]

持ち物: エプロン、手拭きタオル、飲み物

【講師】 今野 裕子 (いまのゆうこ)
ナチュラル料理教室tanetone主宰・栄養士・健康管理士一般指導員

自分の病気や子供達のアレルギーを食事や自然のお手当てで治した経験を通して、自然治癒力を高める生活、食事の大切さを学ぶ。東洋医学、マクロビオティックの要素を取り入れ料理が苦手な人でも、簡単に美味しく栄養を摂る方法を伝えています。本物の食材や調味料の選び方を学びシンプルで健康的な食生活を提案します。

◎都合が悪くキャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。材料準備の開始前、前日50%・当日100%のキャンセル料を頂戴いたします。

質問のボタンを回す、スタッフリレー13

佐野さん から、⇒ 松尾先生 へ

Q: 松尾先生は、いろいろな習い事をしていらっしゃると思いますが、最近お料理教室で習ったお料理はなんですか？ 今度お料理教えてください！」

A: 先日の料理教室では日本料理を教わりました。実習ではきのこごぼうのイタリアキンピラを作りました。料理を作るだけでなくお食事会もあり先生や先輩方から教わるのが多く楽しいです♪ また、料理を習いはじめ両親への感謝の気持ちを沢山感じるようになりました😊 今後も家庭料理のレパートリーを増やしていきたいと思っています！



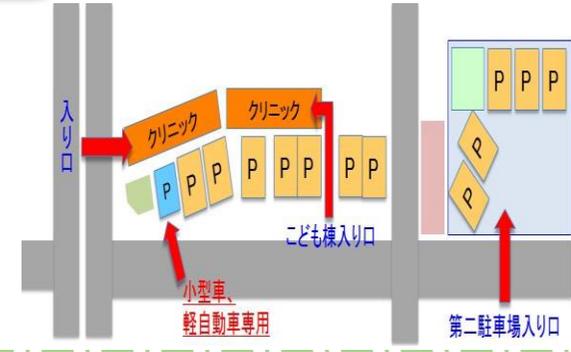
今回は、松尾先生 から、⇒ 白崎さんへの質問

「タイに滞在されていたとお聞きしましたが、おすすめのタイ料理やスポットなど教えてください😊」

24年1月から SKIP life lesson講座予約、支払い方法変更のお知らせ

今まで公式ラインとクリニック受付の両方で行っていた講座の予約や支払いを、利便性の向上のため23年1月から『STORES』というシステムを導入して外部へ委託することになりました。今後は、当院公式ラインのメニューから『STORES』の項目を選択頂きご予約、お支払いをお願いいたします。なおチケットが残っている方は受付で対応させていただきますので、ご安心くださいませ。

アクセス、駐車場案内



診療時間8:30~12:30/14:00~17:30
▲土曜午後は13:30まで 休診:日曜・祝日

〒464-0807 名古屋市千種区東山通5-89-1
地下鉄東山線「東山公園駅」徒歩3分
TEL 052-781-5520