

マウスピースの重要性

マウスピースは、歯の寿命を伸ばすための重要な役割を果たしています。

- 噛む力を歯全体に均等に分散させ、特定の歯への過度な負担を低減し、歯のすり減りや破折、詰め物や被せ物の脱離を防ぎます。
- 歯の位置を保安し噛み合わせの変化を防ぎます。歯と歯の隙間を開きにくくする効果もあります。
- 歯ぎしりによる顎関節症のリスクを低減し顎関節症の予防にも繋がります。

歯ぎしりや食いしばりの予防のほか、格闘技や主に激しいスポーツ(選手間に接触があるスポーツ)による衝撃からの保護、歯列矯正、ホワイトニングなど、マウスピースは様々な用途で使われます。歯科医師に相談し、自分に合ったマウスピースを使用することで、より健康な生活を送ることができます。

歯科助手 及川 有沙

マウスピースは用途によって異なる!



歯ぎしり用ナイトガード

寝ている間に歯を保護するため!



～お口の健康と快適な生活のために～

(創刊：平成25年1月)

歯とお口の健康新聞

令和7年

秋季号
No.52



医療法人芳志会

日野本町歯科医院
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

●厚生労働省認定 在宅療養支援歯科診療所

東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F
TEL/FAX: 042-583-5237

http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/
Mail: hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp



Instagram



Photo by Yousuke K.

当医院ではより質の高い歯科医療を安心して快適に受けていただくために、各分野のエキスパートである歯科医師とスタッフが連携して対応しております。

外来

歯科全般、小児歯科、
ホワイトニング、審美歯科
歯科矯正、インプラント
歯科口腔外科



今坂院長



待合室



最新の診療ユニット

訪問歯科

安全かつ、外来とほぼ同じ
診療が可能です



訪問診療スタッフ



訪問診療風景



高度な往診器材

摂食・嚥下(えんげ)検査

東京医科歯科大学高齢者歯科(嚥下)出身の専門医による安全な栄養摂取のための摂食・嚥下機能検査を行っています。その結果に基づき、栄養摂取方法の設定及び必要な訓練や指導を行います。



摂食嚥下専門医



- ◆診療時間 午前の部 9:00~13:00
午後の部 14:00~18:00
- ◆休診日 祝日

◆お問い合わせ・ご依頼

〒191-0011 東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F (1階がセイヨウ薬局)
TEL.042-583-5237 FAX.042-583-5237 中央本線日野駅(1分)

秋風が心地よい季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。食欲の秋を美味しく楽しく、存分に味わうためにも、お口の健康は欠かせません。皆様の豊かな食生活の一助となれば幸いです。とくに歯周病は自覚症状がないまま進行することも多く、早期発見・早期治療が非常に重要です。気になる点がございましたらお気軽にご相談ください。今後もスタッフ一同、地域の皆様のお口の健康をサポートできるよう、より一層努めてまいります。季節の変わり目です。どうぞご自愛ください。



目次

- まずは歯科検診から
- 歯の治療の進歩

東京科学大学名誉教授 深山治久

- 歯科検診を口腔ケアのきっかけに
- マウスピースの重要性

歯科助手 及川有沙

まずは歯科検診から ～はじめの一步は検診です～

口腔ケアは、歯科検診で口の中の状態を知ることから始まります。

✔ こんなときは早めに検診を受けよう！

一つでも当てはまる項目があったら、歯科の専門家に相談して、歯科検診を受けてみましょう。

❑ むし歯がある

口腔ケアが不十分だと、当然、むし歯になります。また、部分入れ歯ではバネの部分にかかる歯が特にむし歯になりやすくなります。



❑ 入れ歯が当たって痛い ❑ 入れ歯が合わなくなった

入れ歯がゆるい、はずれやすい、金具が当たって痛いなどのトラブルを放っておくと、傷ついて褥瘡ができたり、食べる機能が弱くなったりします。



❑ 口の中が乾いて ネバネバしている

加齢とともに唾液の量が減るために、口の中が乾燥して汚れがつきやすくなります。



❑ 口臭が強い

入れ歯のお手入れや歯みがきをこまめにしないと、口の中の細菌が増えて、口臭が強くなります。



❑ 飲食をするときにむせやすい ❑ よく熱を出すようになった

水や食べ物がうまく飲み込めず、誤って食道ではなく気管や肺に入りやすくなると、誤嚥性肺炎の原因になります。



❑ 口内炎ができています

入れ歯が合わなかったり、口の中が乾燥していたりすると、口内炎が起きやすくなります。



❑ 歯肉からよく出血する ❑ 歯がぐらつく、抜ける

歯垢や歯石をたまったままにしておくと、歯周病の原因になります。やがて出血が見られ、ひどくなると歯が抜けてしまいます。



❑ 食が細くなって、好きなものでも食べられない

入れ歯が合わない、むし歯や歯周病で痛みがあるなど、口の中のトラブルが食欲不振の原因かもしれません。



❑ 言葉が出づらく、話しにくい ❑ 表情が乏しくなった

入れ歯が合わない、むし歯が痛いなど、口の中のトラブルが原因していることがあります。



お口の健康を維持するためには、専門家による継続的な管理と、家庭でのケアが必要です。

歯の治療の進歩

一生懸命歯を磨いていても、残念ながらムシ歯になったり、歯周病になることがあります。ムシ歯は歯の一部を削り、人工の材料を埋めるのが普通です。削るための誰でも嫌がるキーンと音のするドリルですが、最近は高速で回る機器が出て、痛みが少なくかつ短時間で済むようになってきました。削った後に詰める材料は以前は金属、いわゆる金歯・銀歯でしたが、最近は歯の色と同じプラスチックが使われます。開発された数十年前は、使っているうちに外れたり、色が変わったり、詰めた歯がムシ歯になったりしましたが、最近の材料は外れにくくなり、色は変わらず白いままで、残っている歯がムシ歯にならなくなりました。歯の根だけを残してその上に被せる差し歯も、材料の進歩とともに、自分の歯と同じ色で外れにくい材料が開発されました。歯がなくなった部分を補うためには、長い間、入れ歯が両隣の歯を削るブリッジが使われていました。ところが、この40年の間に、インプラントという顎の骨に人工の根を植え込んで人工の歯をつけ足す方法が一般的になってきました。

歯周病はどうでしょうか？ 歯周病は糖尿病や心臓病と強い関係があり、歯周病を治すと糖尿病や心臓病が良くなる、逆に糖尿病や心臓病を治すと歯周病も良くなるのが次第にわかってきました。歯科医院で歯周病を治す、歯にこびり着いている汚れや歯石を取る、口の中を清潔にするために歯の磨き方、歯肉を清潔にする方法を学んで実践することがとても重要ということがはっきりしてきました。

当院では以上のような最新の機材、材料、治療法を積極的に取り入れています。ぜひ、相談してみてください。



医療法人芳志会 特別顧問
東京科学大学名誉教授
深山 治久

歯科検診を口腔ケアのきっかけに

自分の口の中でも、どんな状態になっているのかは意外とわからないものです。ましてや他人の口の中となると、状態を把握するのはなかなか難しいでしょう。一見、汚れているだけに見えても、治療が必要だったり、他の病気の原因だったりすることもあり、それによって、口腔ケアの方法も変わってきます。

口腔ケアを始めるためには、口の中の状態を知ることが大切です。そのためにも、歯科の専門家による歯科検診を受けて、適切なケアと治療を行いましょう。



～自宅でも受けられる歯科検診～

からだが不自由で歯科医院に通院することが困難な場合は、自宅で歯科検診を受けることも可能ですので、下記の窓口で相談してみましょう。

- ケアマネージャーに相談する。
- 最寄りの地域包括支援センター、市町村の高齢福祉課、介護保険課窓口にお問い合わせる。
- 地域の歯科医師会や歯科医院にお問い合わせる。
- 日本訪問歯科協会にお問い合わせる。

