



こんにちは、梅新デンタルクリニック院長米村です。

「虫歯」と「歯周病」は、本来、予防可能な「生活習慣病」ですから、「砂糖」を減らして「丁寧な歯磨き」が、1番【安全・確実・安上がり】です。「歯医者」には、行けば行く程、「歯を削られたり」「抜かれたり」と、ろくな事はありません！「歯石取り」や「クリーニング」も、実は、少なからず、歯を削っています。何事もやり過ぎは禁物ですね。



## 銀歯→セラミックへの取り換えは、ムシ歯治療のタイミングで

最近、「金属アレルギーなので、銀歯をセラミックに変えたい」と来院する患者さんが増えてきています。金属製のアクセサリやメガネのフレーム、ベルトのバックルなどでかぶれて、ひょっとして金属アレルギーかも？と気付かれる方もいらっしゃるようです。



他院から当院に来られた患者さんのお話をお聞きすると、歯医者さんに「金属アレルギーかもしれないから、銀歯をセラミックに取り換えた方がいいですよ」と言われ、**高額なセラミックをすすめられる**ケースも多いようです。しかも、銀歯を外す際に無理な力がかかって**歯が折れたり欠けたり**することもあります。（歯が破折してしまえば大抵の場合**抜歯**されます）

パッチテストなどで歯科金属が原因と分かっている場合以外は、**わざわざ破折→抜歯の危険を冒してまで、今問題が起きていな銀歯を外す必要はない**、というのが私の考えです。ですから当院では、**患者さんの不安心理をあおってセラミックへ誘導することはしていません**。銀歯のところがムシ歯になっていたときにセラミックにしていく方が、総合的に見て歯のために良いと考えています。



右下大臼歯（6番）の「銀歯」が欠けて、痛みがありご来院。金属アレルギーが心配で、セラミックでの治療をご希望されました。非常に大きな「虫歯」でしたが、『**ダイレクトボンディング**』にて1日で審美修復いたしました。



他院で何度か「銀歯」を入れてもらうも、フロスが引っかかって外れてしまったご様子。「金属アレルギー」もあり、今回は「**セラミック治療**」をご希望で、相当「大きな虫歯」でしたが、当院にて『**ダイレクトボンディング**』で無事に即日審美修復しました。

私たちは、体のどこかに慢性の病巣（細菌感染）があると、免疫細胞（体の防衛軍）はすでに“臨戦態勢”に入っていますので、アレルギーの原因物質に過敏に反応しやすくなります（病巣感染）。例えば、歯周病・根尖病巣・蓄膿・扁桃炎・腎炎などの病巣がある場合は、その**病巣が治癒すればアレルギー症状が改善される可能性があります**。慢性の病巣の有無を十分に検査して治療することと、歯に関して言えば、**毎日のブラッシングとフロス、歯間ブラシでのケア**が非常に重要です。



## お子さんを健やかに育てるために、大人がサポートできること

最近では幼児期から、清涼飲料水、アメ、チョコレート、菓子パン、カップ麺などの糖質を取り過ぎる傾向があります。外で遊ぶよりも家でゲームや勉強をし、その際にお菓子や甘い飲み物を飲んで、肝心の食事時にごはんがあまり食べられない、ということも多いようです。成長期は体を作るとても大切な時期です。この時期は**後で取り戻すことができません**から、習い事で知識を詰め込むよりも、色々な遊びやスポーツを通じて、お子さんの**体作りと友達作りを大事**にしてください。



また、将来の健康な生活のために欠かせないのがお口の健康です。

- ①子供のころから、**歯ブラシ、糸ヨウジ**などを使って歯垢をきれいに落とす習慣をつける
- ②**良く噛んでしっかり唾液を出す**習慣をつける。食後のキシリトールガムも効果的です！
- ③**ダラダラと間食をさせない。**

特に③のダラダラ間食について…ジュースやお菓子類に含まれる砂糖や果糖は消化吸収が早過ぎて、急激に血糖値を上げてしまい、子供でも**糖尿病になる危険**があります。また、お口の中のムシ菌もドンドン増えて、ムシ菌にもなりやすくなります。やはり子供は早寝早起き、一日三食しっかり食べるのが基本です。ただし、成長期のお子さんや、激しいスポーツをする子、頭をフルに使う受験生には、三食だけでは足りませんので、おやつや夜食などで足りない栄養素を補って下さい。



## 鳥取花回廊 by 西尾

6月のはじめ、友人の結婚式で、鳥取県の大山に行ってきました。

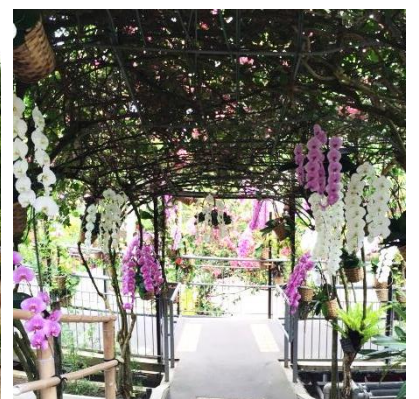
結婚式翌日、少し時間があったので、大山の麓にあるフラワーパーク『鳥取花回廊』に行ってきました。私が行った時にはちょうど、バラが満開の時期でしたので、様々な種類のバラを楽しむことができました。米子駅からも無料シャトルバスが出ているようですので、山陰方面にお越しの際は是非行って見て下さい！



《様々なバラが綺麗に咲いていました》



《奥のドームは温室です》



《胡蝶蘭のアーチも綺麗でした》

## 梅新デンタルクリニック ☎06-6364-4880

大阪市北区西天満 4 丁目 12-11 プラザ梅新別館 2F アメリカ総領事館の北隣  
診療時間…月曜～日曜/11:00～21:00 (祝日休・平日不定休となります)

7月の休診は、9日、15日、20日、24日、28日。

8月の休診は、5日、13日、18日～22日。17日は17時から休診です。

・休診日が変更になることがありますので、ホームページのカレンダーをご確認ください。

