

### 秋のさんまで医者いらす？

空もすっかり高くなり朝夕の気温も下がり、季節も秋へと変わってきました。食欲の秋とも言いますが、歯の健康を考えた時に一番に思いつくのは歯みがきかもしれませんが、食べ物でも考える方もいらっしゃるでしょう。骨や歯を丈夫にすることでよく知られているのはカルシウムです。カルシウムが良いと言ってもそればかりを摂っていても良いわけではありません。カルシウムと相性が良いのはビタミンDやマグネシウムです。さんまやいわしなどの青魚はカルシウムとビタミンDが豊富なので理想的な食べ物です。特に、さんまは今が旬の魚です。関東のさんま祭りでも宮古港や大船渡港で水揚げされたさんまが振る舞われるくらい岩手のさんまは美味しいと有名です。旬の魚を食べて体の内側からも健康になりましょう。

もちろん、他にもビタミンAやビタミンC、タンパク質も骨や歯を強くすると言われています。毎日の生活の中でバランス良く摂るように心がけましょう。

### 第17回 花巻市歯科保健大会

11月10日(土) 10:00 ~ 16:00 に花巻市文化会館にて、花巻市歯科保健大会が行われます。

今年の特別講演は、大道芸人の田久朋寛さんです。「たつきゅうさん」のユーモアセラピーと笑いヨガをお楽しみ下さい。

他にも、8020コンクールを含む各種表彰式や歯磨き相談、**口腔がん検診(要予約)**もあります。

当日来場された方には、歯ブラシや歯みがき剤、牛乳などのプレゼントもございます。ご家族、お友達お誘いいただき、楽しみながら歯科の事に触れてみてはいかがでしょうか。

石巻人形色づけ  
はんこ作り  
標語・ポスター  
作品展示  
スタンプラリー  
歯科検診  
他にもあるよ!

ハハハの話 ~くさび状欠損の話~

聞き慣れない言葉がかもしれませんが、くさび状欠損とは、歯の歯肉沿いのあたりがくさび状にえぐれたように削れてしまった事です。

歯の表面の白いエナメル質は刺激に対して無反応ですが、エナメル質の内側や歯の根元付近に見えることがある黄褐色の象牙質は、温度や歯ブラシの接触痛などを歯の内部にある神経に伝えるため、むし歯がなくても少しの刺激で痛みを感じてしまうのです。むし歯ではないからと痛くても放置していると、くさび状欠損が深く進行し、歯が折れてしまうこともあるので要注意です。

くさび状欠損になる原因は、粒子の大きい歯みがき剤の使いすぎやブラッシング時の力の入れすぎ、また、歯ぎしりによる微細なひび割れの場合もあります。むし歯にならないようにと一生懸命歯みがきをしていても自分で傷をつけてしまっていることもあるのです。もし、削れてしまった時は、その部分に白い樹脂のようなもの(レジン)で詰め戻します。

適当なブラッシング圧は100 ~ 200g程度の力です。新しい歯ブラシが2 ~ 3週間くらいで毛先が広がるようであれば力の入れすぎの可能性が高いです。当院ではブラッシング圧を測定できますので、是非一度測定してみてください。

10月		11月	
4日(木)	午後休診	1日(木)	午後休診
6日(土)	午後休診	8日(木)	午後休診
10日(水)	午後休診	10日(土)	休診
18日(木)	午後休診	15日(木)	午後休診
25日(木)	午後休診	22日(木)	午後休診
		29日(木)	午後休診

予定は変更になる場合がございます。  
HPにも掲載しておりますので、そちらでもご確認ください。

あとながき

今回お話した「くさび状欠損」は意外と多くの方に見られる症状です。ご自分の歯と磨き方をチェックしてみてください。東北の秋は長いです。気温も一気に下がってきたので体調管理に気をつけましょう。