

歯の着色

歯科医師 山崎 光晴

こんにちは。
みなさんは歯の色が気になったり、歯を白くしたい・・・などと思
ったことはありませんか？
今回は『歯の着色』についてお話をさせてもらおうと思います。

<歯の着色の例>

- ・口腔清掃不良による歯の表面の着色
- ・嗜好品（お茶、コーヒー、たばこ など）による着色
- ・加齢による着色
- ・歯の神経の失活による着色
- ・テトラサイクリン系抗生物質の多量服用による着色、縞模様



など、他にもたくさんあります。



このように歯の着色には様々な原因や種類があり、その中には歯面清掃や
ホワイトニングなどをおこなうと改善できるものがあります。

もしご自身の歯の色が気になっていましたら、担当医に気軽に相談してみてください。

増資のご協力をお願いいたします!!



生協歯科ではみなさまのご協力のおかげでホワイトニング
の機械を今年6月に購入することができました。
出資金は寄付ではなく、生協事業を成功させるための「健康
貯金」のようなものです。
「健康貯金」に、ぜひご参加下さい。



診療時間

曜日	午前	午後	夜間
月・火・木・金	8:30~11:30	12:30~16:30	17:30~20:30
水曜日	8:30~11:30	第5のみ午後も診療 (13:00~16:30)	
土曜日	8:30~11:30	13:00~16:30 (第5のみ午前の診療)	

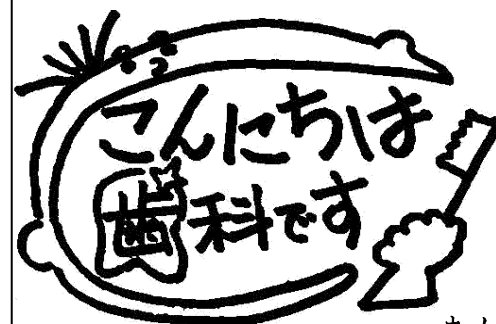
矯正診療日・・・毎週木曜日の夜間、第2・第4土曜日

急患の方へ

*電話をまずお願いします。
空いている時間帯と患者さんのご都合で時間のご案内をさせていただきます。

9月号

第134号 2010年9月1日
発行 / 医療生協さいたま



生協歯科

〒336-0926

さいたま市緑区東浦和 6-16-1

TEL: 048-810-6100

E-mail: sika-j@mcp-saitama.or.jp

ホームページ http://seikyo-shika.kyoudou-hp.com/

夏休み子ども保健教室 開催



8月22日(日)生協歯科で『夏休みこども保健教室』を開催いたしました。

今年はこども7人(大人はたくさん・・・)の参加で、ひとつひとつのコーナーにたっぷり時間をかけ、職員がマンツーマンで対応することができました。

こども達はもちろん、普段は大人でも見ることのできない診療室の

裏側や技工室に、参加者全員、今回初めてお手伝いして下さった組合員さんもワクワクドキドキ!!



ちよっとだけがまん



位相差顕微鏡で、待合室のテレビに映った口の中の細菌に、みんな興味深々。テレビに釘づけ

初めての「染め出しコーナー」では、プロの本格的な歯磨き指導に保護者のかたの顔も真剣そのもの。



歯科衛生士によるブラッシングにママも真剣

終了間際には本物の自分の歯の模型や指の模型を喜びに眺め、割れないように大切にバッグにしまっていました。

来年はさらに内容を充実させた教室を開催したいと思います。

また、今年の冬には『かむかむクッキング』を計画していますので、楽しみにしててくださいね!



クイズに全員集中!!



この中に模型が...

ブラキシズム



歯科衛生士 古川 美由紀



ブラキシズムという言葉をお聞きになったことはありますか？
米国口腔顔面痛学会によると、「昼間あるいは夜間に行われる緊張、噛みしめ、歯ぎしり、および臼磨運動などの異常機能運動」と定義づけられています。

<ブラキシズムの種類>

- ・ **グライディング**：歯の全体を横にぐりぐりこすり合わせるタイプの運動で、全体的に歯がすり減ってきます。
- ・ **ナッシング**：ある一定の場所だけで、ぎしぎしとこすり合わせるタイプの運動で、犬歯や小臼歯の先端がすり減っていることが多いようです。夜に生じることがほとんどで、音がすることもあります。
- ・ **クレンチング**：上下の歯を無意識のうちに噛みしめてしまうタイプの運動で、日中・夜間にかかわらず起きます。
- ・ **タッピング**：上下の歯をカチカチとかみ合わせる動作です。あまり大きな力ではないので、大きな害はないようです。
- ・ **混合型**：いろいろなタイプのブラキシズムをあわせ持っている方も多く、40～80%くらいの方は混合型だという報告があります。



強い力がかかると歯は徐々にすり減ったり、欠けたり、割れたりしていきますが、ほとんどが無意識下で行っているということ、音がしないブラキシズムもあるということなどから、本人も周囲の人も気づきにくく、何らかのトラブルが生じて初めてブラキシズムに気づくことも多いのです。

食事の時以外に上下の歯が触れている方、日中食いしばる癖がある方、早食いの方、やわらかいものでも必要以上に強く噛む方、ガムなどを頻繁に噛む方、起床時に首や肩のこりがある方などは、ブラキシズムがあるかもしれません。

食事以外のときは、上下の歯がなるべく接触しないように意識する、あまり力強く噛まない、硬いものを頻繁に噛まないなどの対策はありますが、夜間のブラキシズムは気づきにくいので、お口の中にブラキシズムの症状が出ていないか歯科でのチェックをお勧めします。

歯が壊れる前に定期的な歯科受診をお勧めします。



『虹の箱』から

＝ 生協歯科 事業所利用委員会 ＝

7月は1件でした。

- テレビのボリュームあげない指示は良い。音量上げるのは、耳の不自由な方でした。やはり自分で音量あげたら、自分でなおさなければ駄目です。

→ご意見・ご感想ありがとうございます。待合室に設置したテレビについては、多くのご意見をいただいております。みなさんが気持ちよくご利用できるよう、委員会で検討を重ね、今後も改善をはかっていきたいと思っております。



ボランティア真珠の会

毎月第2土曜日9時30分から『ボランティア』をしております。植木のお手入れ・草取り・本棚の整理・治療に使うエプロンや滅菌袋切りなど、どなたでもできる作業です。ぜひお手伝いください!!

次回は草とり・殺虫剤散布などする予定です!!

次回活動予定日・・・9月11日(土)9時30分～
生協歯科1階会議室 集合

組合員活動だより

2010年原水禁大会広島

大谷口支部：石塚 寿男

～核兵器のない平和で公正な世界のために～

8月4日～6日、原水禁大会広島に、生協歯科地区の組合員代表として参加してきました。

埼玉県総参加者数235名のうち、医療生協さいたまからは72名が参加しました。事前に班分けし、「第5班」という名称で私を含めたメンバー5人と3日間行動をともにして、たくさんのことを学んできました。

今年の大会は、オバマ大統領のプラハ演説の波に乗って、各国からの参加は過去最高の74カ国、核廃絶に向けた国際機運の高まりを象徴する式典になりました。

開会総会はそうそうたる各国代表の話などありましたが、被爆者の生の声はどんな著名人の演説よりも心に焼きつくものでした。このような苦しみは二度とあってはならない、この大会に参加して核兵器の廃絶の真実感が伝わってきました。



今回初めての参加でしたが、私たちは広島・長崎と世界の被爆者への支援を強化し、その体験とたたかいを『人類的な事業』として継承するよう呼びかけ、被爆者とともに、そして未来を担う若い世代とともに、いまこそ行動にたちあがろう!と思えました。

