

JUN Art and Science

HAPPY NEW YEAR 2020

JUN 歯科クリニック、サンポート歯科を
今年もよろしくお願いたします



1月中に来院して
いただいた方には
お年玉を
プレゼント!



今年も楽しいことが
沢山ありますよ〜に!



歯科情報

虫歯はないのになぜ歯がしみる?

「毎日歯を一生懸命ゴシゴシ磨いているのに、歯茎が下がって昔より歯が長くなってきた?」、「虫歯はないのになぜ冷たいものがしみるの?」と感じたことはありませんか?

皆さんは「知覚過敏」という言葉をCMなどで耳にしたことがあると思いますが、その痛みのメカニズムをご存知でしょうか。

歯を全体的に覆っている白っぽい部分がエナメル質、歯と歯肉の境目で少し色が濃くなっている部分を象牙質といいます。エナメル質は非常に硬く、外からの刺激も遮断してくれます。一方、象牙質は比較的柔らかいため、強く歯ブラシでこするとエナメル質より先に削れてしまい、まるで波に削られた岩のようになってしまいます。また象牙質には細かい穴(象牙細管)が開いており、そこから直接神経に刺激が伝わるので冷たいものが特にしみるのです。

歯周病や歯ぎしりなどでも歯肉や歯槽骨は下がりますが、強すぎる歯磨きで歯を削ってしまうことも原因の1つです。歯磨き粉の中には研磨剤が入っていて、さらに歯を削ってしまうので、研磨剤の少ない液体歯みがきを使ったり、手鏡で歯を確認しながら1本1本小刻みに振動させるように軽い力で磨くのが、歯磨きのコツです。

歯ブラシは虫歯や歯周病だけでなく、全身疾患や風邪、インフルエンザの予防にも非常に大切です。毎日の歯ブラシ方法を見直し、セルフケアと歯科医院での定期検診をお勧めします。

デンタルアシスタント 渡邊早紀

JUN 歯科クリニック JUN インプラントセンター
TEL・FAX 087-813-2123 TEL 087-813-2331
〒760-0054
高松市常磐町2丁目8-10 Macrophage Bldg

サンポート歯科
TEL・FAX 087-851-5545
〒760-0011
高松市浜ノ町63-2 Blue Box

歯科の領域で亜鉛不足で味覚障害がおこることは良く知られていることですが、通常の食事をしていれば不足することはないとも言われています。しかし、近年の国民健康・栄養調査によると、男女ともに推奨量を下回っているそうです。

実際に亜鉛不足で起こる症状は味覚障害だけでなく、右の図のように多岐にわたっています。かくいう私も2年程多発性の口内炎に悩まされており、最近の血液検査にて亜鉛不足が指摘され、その後亜鉛の補充により緩解してきてほっとしています。

～原因は？～

偏った食事や、極端なダイエットにより亜鉛の摂取量は不足します。また、アスリート・スポーツ選手にも亜鉛不足は多いと言われています。なぜかという、亜鉛は汗や尿から排泄されるからなのです。また、食物繊維や青菜に含まれるシュウ酸は亜鉛の吸収を阻害するのでベジタリアンなどは亜鉛が不足しやすいそうです。

更に亜鉛の吸収を阻害する食品添加物（ポリリン酸など）を含む加工食品やレトルト食品を多く利用することも、亜鉛不足を招きます。お酒をよく飲む方も注意が必要です。アルコールの代謝に関わる酵素は、亜鉛を材料としているからです。お酒を飲むことで体内の亜鉛が使用されるだけでなく、アルコールは尿中への亜鉛の排泄も促し、亜鉛不足を招きます。



～亜鉛を多く含む食品は？～

亜鉛は肉類や魚介類などに多く含まれています。

特に多いものとしては牡蠣、鮑、たらばがに、するめ、豚レバー、牛肉、卵、チーズ、高野豆腐、納豆、切干大根、アーモンド、落花生などです。

私の新年のお祈りは「口内炎のない元気な1年が過ごせますように…」です。

2020年、今年も1年間どうぞよろしくお願い申し上げます。

サンポート歯科 院長 廣岡聖子

2019年12月21日 DELTA MARKETにて
JUN Art and Science Happy X'mas 2019 が開催されました!



エレク トーンデュオ MΦの登場!
 JUN 先生・廣岡先生の演奏で
 X'mas の夜を彩りました♡

La famille de Merche の皆さん♪
 会場を盛り上げてくれました!



お越しいただいた皆様、
 ありがとうございます
 これからも楽しい時間を
 一緒に過ごしましょう!

スタッフによるハンドベル演奏も大成功!!