



副院長のCR講座 ~その②~

今回も前回に続き **CR** (シー・アール) について紹介します。前回では、**CR** というのは **コンポジット・レジン** というプラスチック材料を使って口の中で直接詰め物をする処置のことである事と、その手順について説明いたしました。

今回はその続きとして、**CR** というものが詰め物をする処置としてどのように優れているかをお話します。

CR は前回でもお話しましたとおり、お口の中で直接詰めることができるので、むし歯の部分だけを削って詰めることが可能です。金属の詰め物などのように、型取りをして詰め物を作る場合は、正確な詰め物を作るためにある程度決まった形に歯を削る必要があるため、**CR** に比べると削る量が多くなってしまいます。

また、**CR** はその場で詰めて終わりなので1回で治療が完了しますが、型取りをする場合は次回に詰め物が出来上がってくるので来院回数としては2回かかります。

しかしながら、型取りをして作る詰め物の方が良い場合もあります。特に奥歯の歯と歯の間の部分の大きいむし歯の場合です。そのような場合はお口の中で直接元の歯のような形を作るのはとても難しくなりますので、型を取り、模型を作って、その上でいろいろな方向から形を確かめながら作った方が正確な詰め物が出来上がります。その際形が不正確だと汚れが溜まりやすくなってしまい、その部分でむし歯や歯周病が起りやすくなってしまいます。

6月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 最上	清水 中西	佐藤 榎本	最上	最上	佐藤
東口	佐藤	佐藤	清水 最上	佐藤 齋藤	清水	清水 榎本

6月のインフォメーション

西口 矯正診療日

2日(土) 24日(日)

一般矯正 (Dr.清水佳子) 診療致します。

東口 院長休診日

8日(金) 午前 午後

9日(土) 午前 午後

院長セミナーのため休診致します。

東口 口腔外科診療日

口腔外科 (Dr.茂木) は今月お休みです。

キッズニア2012 Summer in しみデン

日時 8/16(木) 午前の部 午後の部の2回開催

対象者 小学1年生~小学6年生のお子さん対象です。

いよいよ来月7月から募集開始いたします!!

皆さんぜひぜひご参加くださいね☆

ご応募お待ちしております(´-`)-☆



ですので型取りの場合には細心の注意を払って治療を行っています。



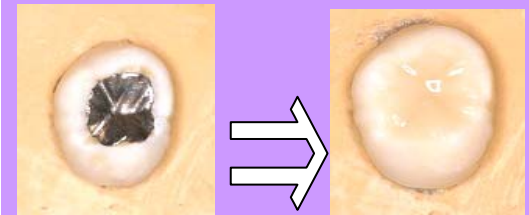
*型取りをするといろいろな方向から詰め物を確認できます。

私たちドクターはむし歯の治療の際にはまず **CR** 出来るかどうかを判断し、出来るところは **CR** で、難しいところは型取りをして詰めるようにしています。

＜今まで金属の詰め物だった歯をレジンで白く♪＞

コンポジット・レジンとは近年その材質が進化してきたため、以前は金属を使って詰めていた部分でも、コンポジット・レジンで置き換えることが可能になりました。例えば写真の金属の詰め物ですが、このくらいの大きさならお口の中で直接詰めても形をしっかり作れるので、コンポジット・レジンで詰めることも可能です。

(むし歯の箇所が大きい場合はレジンには適用しません。)



コンポジット・レジンで詰めると歯の色に近いので詰め物が目立ちません。金属に比べると機能だけでなく見た目も自然になりますね(´o´)

以上が **CR** についてのお話です。今回ここで話したのはほんの一部なのでまた別の機会にお会いしましょう☆

副院長 佐藤 俊男



むし歯は夜つくられる?! むし歯菌は夜間に急増!!



朝起きたとき、お口の中がベタベタしていると感じたことはありませんか?

私たちのお口の中の細菌の量は、唾液や食事などで飲み込むことによって1日の生活の中で大きく増えたり減ったりしています。

唾液には抗菌作用や、お口の中をむし歯になりやすい酸性環境から中性に戻す緩衝作用などがあり、食事をしたりガムを噛んだり、お話しをしたりする日中は、唾液の分泌も盛んなため、増えてもすぐに減少していきます。しかし、夜眠っている間は、唾液の分泌が少ないのでお口の中で細菌が繁殖しやすい状態になります。そのうえ数時間その状態が続くので、朝起きた時には細菌は最も多い状態になっています。

最近の調査では、夕食後に歯みがきやうがいなどの歯の手入れを行わないと起床時にはむし歯の原因菌として知られるミュータンス菌が **10~48倍**、平均でも約 **30倍**にも増加する事が分かりました。このことから、**夜寝る前の歯磨きは一日の中でも最も重要な**のです。

細菌を少なくする一番の近道は歯についたプラークの繁殖を防ぐことです。

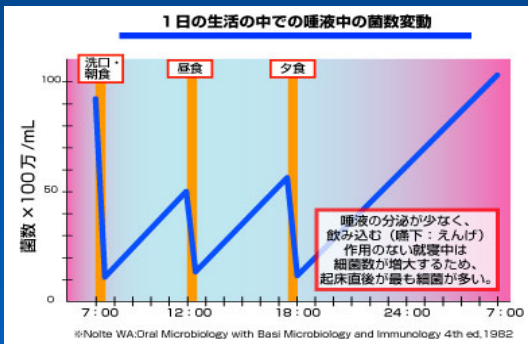
プラークには口の中で繁殖した多くの種類の細菌が住み着いており、わずか1gのプラークに1億個以上の細菌が生息すると言われています。

このたくさんいる菌の中に虫歯や歯周病の原因になる菌がいるのです。

プラークは、歯の表面や歯と歯茎の境目、歯と歯の間にあることが多く歯にしっかりと付着しているため、うがいなどでは簡単に落ちません。

そのため夜寝る前の歯磨きは、歯ブラシやフロス、歯間ブラシなどで時間をかけてしっかり落とすことが大切なのです☆

どうですか?ちょっとした事ですすが、磨こうという気が起きてきましたか?
今日から寝る前の歯みがき頑張りましょう(^o^)/



しみデンスタッフ日記リレー

今回は東口の管理栄養士 鈴木理雅(りか)さんです。

今年4月からしみデンの一員として笑顔で頑張っています☆
皆様どうぞよろしくお願いたします(´▽`)



こんにちは!! 管理栄養士の鈴木理雅です。



さっそくですが、みなさんは今年のゴールデンウィークをどのように過ごされましたか?

ご家族やお友達と旅行された方、ご自宅でゆっくり過ごされた方などそれぞれですよね☆

私ごとで大変恐縮ですが、今回は社会人になって初めてのゴールデンウィークの出来事についてお話をさせていただきたいと思います。

〈5月3日:友人と池袋のホテルでディナータイムビュッフェに〉

久しぶりに会う友人と学生時代には出来なかったプチ贅沢をしようということで、日頃気にするカロリーやダイエット中であることを忘れてカニやローストビーフ等々、バラエティーに富んだ料理が並ぶビュッフェを楽しみとても幸せな気分になりました☆

〈5月4日~6日:地元栃木県に〉

現在、実家を離れて一人暮らしをしている為、長期休みを利用して実家に帰省しました。今年3月に結婚した兄夫婦も実家に帰ってきたこともあり、久しぶりに鈴木家全員顔を合わせて会話をしながら食事をするなど、ゆっくりとした時間を過ごしました☆

今年のゴールデンウィークは日頃会えない家族や友人と充実した時間を過ごし、心も身体もリフレッシュすることが出来たので、これからも笑顔で元気に仕事に取り組みしていきたいです!

皆様どうぞよろしくお願いたします(´▽`)/

