

がんばろう佐貫・龍ヶ崎

駅前歯医者から、皆様への応援メッセージ

このたびの東北地方太平洋沖地震震災に際し、お見舞い申し上げます。佐貫駅東口の根本歯科室です。今回の震災では、県南でも停電や断水、場所によっては液化化現象などさまざまな被害が出た模様です。皆様の周囲はいかがでしょう？

震災後に「取れた」「欠けた」

幸い当院は何とか機械が動く状態ですが、断水などで2日間は休診を余儀なくされました。翌週月曜日から診療を再開したのですが、とても印象的だったのは、差し歯やブリッジなどが「取れた」「欠けた」「しみる」という急患の方が大勢お見えになったことです。

当時は不透明な計画停電の噂やガソリン不足で、とくに車での外出を控えられる方も多く、予防や定期検診などの予約の方の多くが変更になってしまったのと比べ、とても対照的でした。

ストレス、歯ぐき・くいしばり

当日の震度5強が2回というのすごい話ですが、その後も、今日もひっきりなしに続く大小さまざまな余震、テレビをつければ悲惨な津波の映像や被災地、原発の問題、要領を得ない記者会見などの気分が滅入るものばかり、水道は出ない、ガソリンは無い、食料も品切れ、携帯はなかなか繋がらない、帰宅難民や自宅待機の方は移動もままならない…などなど。

よく考えてみたら、これは前日までと比べてとても大きな変化です。これでストレスがたまらないわけがありません。

このような場合、個人差はありますが、脳にたまったストレスという電気信号（情報）を発散するもつとも手近で有効な手段が、強大な咬合力を利用した夜間及び日中、とくに睡眠時の歯ぐき・くいしばりです。もちろん余震などで危険を感じた際思わず身構えたりするとき私たちは無意識に奥歯をかみしめたりしています。

ご存知ですか？「安静空隙」

このような強大な咬合力が、通常時の何倍もかかるのですから、歯のほうはたまりません。十年も二十年前に作ったけどそろそろ耐用年数のような傷んだ歯、痛みは出ないけど中で朽ちていたような歯の差し歯やブリッジなどが悲鳴をあげて取れたり欠けたりしてくるのは想像にかたくありません。本来歯は、唇を閉じているとき、ミミズくいはすき間が開いているのが正しいのです。これを歯科用語で「安静空隙（あんせいくうげき）」といいます。歯は、唇を閉じているときに常にかみしめて押し付けている力に耐えられるほど頑丈にはできていません。しかしそういう状態がつづくと口の中に

- ◆歯が広範囲にすり減る
- ◆力で歯周病が一気に進行する
- ◆あごの骨の過剰発育（下顎骨隆起、上顎口蓋隆起など）
- ◆知覚過敏が進む

などの反応が出るのです。いずれも病気ではありませんが、多くは歯の長持ちにかなりの悪影響を及ぼします。これからは、自分がかみしづついていることに気が付いたときには、頭の中で「安静空隙」「安静空隙」などと唱えて、歯と歯に薄くすき間を作るように意識することをおすすめします。

なお、かみしめの力が強すぎると知覚過敏になりやすいのですが、あまり知られていないので注意してください。

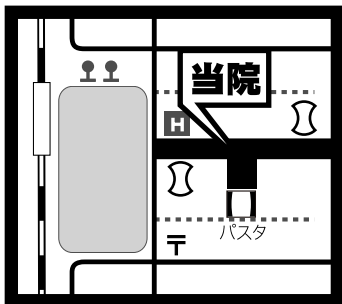
歯やお口の機能の長持ちを第一に考える

根本歯科室

歯の悩み相談・予防・インプラント・矯正・審美等

SPAZIO DENTALE
DiCw (0120)
123-418

日曜診療も実施中です
予約制・詳しくはお電話で



JR 常磐線佐貫駅 歩2分

痛くなくても問題アリ？正しい定期健診を

今はとりあえず皆様も、身のまわりがやっと少し落ち着いてきたかといったところで、歯医者どころではない方も多いのではないのでしょうか。しかし、このように、歯は「痛くなければ悪くない」「痛くなったら行けばよい」という性質のものではありません。むしろ逆のことが多いので、自覚症状にばかり頼ると、後手後手に回って、歯にとって不利益になる可能性が高いです。ですから、ひととおりの身のまわりが落ち着いた段階で、何かしら自分の歯

に不安のある方は、お早めにお近くの歯科医院やかかりつけの歯科医院に出向いて、気になるところを治療してもらうというよりは「チェック」してもらうことをおすすめします。とくに今回のような場合は、気が付かなくてもどこかにダメージが蓄積していることが多いものです。ついでに、これを機に、半年に1度くらいは、痛くなくても定期検診でチェックと専門のお掃除をしてもらうようにすると、歯全体の寿命が大幅に改善します。細かい点などにつきましてはそれぞれの先生にお気軽におたずねください。