

## 知っとくと ちよこつと得

みなさん、こんにちは。

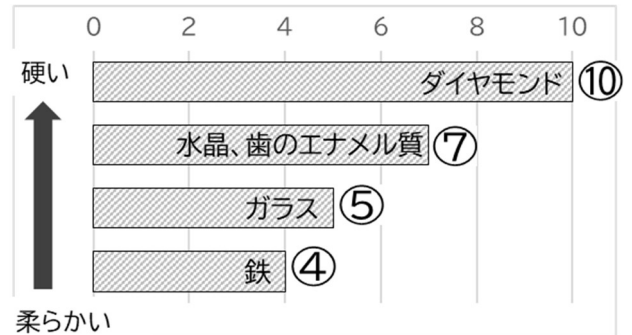
「食事」は年齢に関係なく重要です。栄養補給だけでなく、「おいしさ」や「楽しさ」を感じることも欠かせません。そのためには歯と口の健康が大切です。

今年ある日、奥歯がズキズキ痛みだし痛み止めを服用しても治まらずかかりつけ歯科医で診てもらいました。虫歯でもないなんでもない歯が割れています（破折）と診断されました。とても悲しかったです。

## 「歯が割れた！」体験で、今ある歯を守る大切さを知る

歯は体の臓器の中で最も固い組織でダイヤモンドのような硬さがあり、そう簡単には割れないと思っていましたが、、、間違いでした。

モース硬度によると、歯の硬さは鉄、ガラスより優れているが、ダイヤモンドには及びませんでした。しかし、強い力が加わった場合などに割れてしまうこともまれにあるようです。



モース硬度により作図

かかりつけ歯科医によると歯の根の周りには、歯根膜と呼ばれる膜がありセンサーの役割を果たし、このセンサーからの感覚によって、人は固い物を噛むときや柔らかい物を噛むときの力を調整している。その歯根膜が炎症を起こし、普段から歯ぎしりや食いしばりが強く、歯への負担がより大きくなったため歯が割れた原因と言われました。

今思えば、柔らかいと思っていた物の中に固いものが入っていたのか、噛んだ時、ガリッと音がし違和感があったことを思い出します。治療の流れは、割れている内側を抜歯、できるだけ残す方向で治療をしていただきました。

時間はかかりましたが今では楽しく食事ができています。残された歯を守るために、歯みがき、定期的な検診、歯ぎしりの予防にマウスピースの使用を心掛けています。

また、ブラシの交換を行い、デンタルフロスや歯間ブラシの補助アイテムも活用しています。

最後になりましたが、6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。口腔ケアの大切さを再認識する良い機会です。

今ある歯を大切に守ることはとても重要です。

一本一本の歯を愛おしく、将来の健康を支える大切な財産と考えている今日です。

MITSUK

6月4日～10日は、  
歯と口の健康週間です。

口腔ケアの大切さを再認識する良い機会です。

歯みがき、  
1日1回は今より少し長めの時間をかけ、特に歯と歯の間・歯と歯肉のさかいめ・奥歯のみぞを丁寧に磨く習慣を、、、



ワンタフトブラシ  
(1本磨き用の歯ブラシ)

「はつらつ手帳参考」

## お知らせ

阿佐谷中学校 学校開放会議室で開催していました「きずなサロン ハート to Heart」は学校の改修工事のため7月から12月までの6カ月間 開催場所が変わります。

開催場所 久遠キリスト教会 阿佐谷北2-25-8

お問合わせ 杉並区社会福祉居扇会

開催日時 毎月第4火曜日 午後1時30分～3時

電話 03-5347-1017