

皆さんTCHをご存知ですか？

TCHとはTooth Contacting Habitの頭文字の略。
歯牙接触癖（しがせっしょくへき）と
いわれる症状です。

それは、上下の歯を不必要に接触
させてしまう癖のことです。

上下の歯を不必要に接触させるというと、
強く閉じる「食いしばり」を連想させますが、
実際は、上下の歯が接触させる程度の癖です。

でもこの上下の歯を不必要に接触させる癖程度でも
筋の緊張・疲労が生じるのです。
TCHという癖が、「肩こり」をも誘発させる原因と
なっているのです。

長年肩こりに悩んでいるかた必見です！！

改善方法はただ付箋に『歯を離す』と記入して
最低10枚自宅の部屋に貼るだけなのです。
ぜひ試してみてください。

デリック歯科 歯科衛生士 長谷川 智恵



医療法人社団 博和会 ときわプロケア歯科クリニック

診療科目 一般歯科 予防歯科 審美歯科
ホワイトニング インプラント

診療時間 平日 9:30~19:00
土曜日 9:30~13:00

休診日 日曜日・祝祭日



札幌市南区常盤3条1丁目
TEL 011-591-1044

歯っぴー通信

ときわプロケア歯科
院内新聞
第12号

2012.3

インフルエンザ予防に有効！！ 注目の「口腔ケア」とは？

インフルエンザの流行時期は12月～3月と言われて
いますが、今年は流行が一ヶ月ほど遅れている為、
終わる時期も一ヶ月ほど遅い可能性があります。

ワクチン以外の予防法としては、うがい、手洗い。
それに加えて最近注目されているのは「口腔ケア」です。
口腔ケアとは、簡単にいえば歯や口の中の汚れを取り除く事。

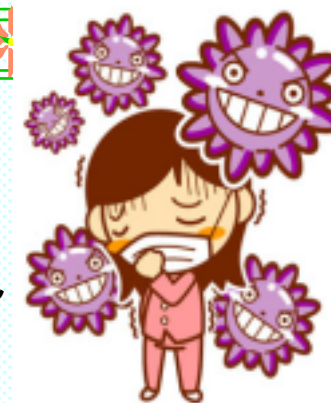
歯垢、歯石、舌についた食べ物のカスなどからはプロテアーゼ
という酵素が発生し、この酵素は体内でのインフルエンザウイルス
の増殖を高める作用があります。
それを防ぐうえで「口腔ケア」つまり、うがい、歯磨き、舌磨き
が有効だといえます。

ある介護福祉施設では歯科衛生士が正しい
口腔ケアの指導を週に一回実施したところ、
していない入居者に比べインフルエンザの
発症率が10分の1になったという報告もあります！

舌みがきは歯ブラシで舌全体を数回軽くこすってあげます。
奥から手前に力をいれすぎないように気をつけて下さい。
それだけでも舌がキレイになります！
歯磨剤は、刺激になるので使用しない方がよいでしょう。
舌用ブラシも市販されていますし、ガーゼでふくのも良いでしょう。

口臭予防にもなりますので、是非舌磨きも歯磨きと一緒に
行ってください。

ときわプロケア歯科クリニック
歯科衛生士 風早 みどり



お花見がもっと楽しくなるかも!?

桜の豆知識

冬が長い北海道の桜が咲くのはまだまだ先ですが、一足先に桜のことを知っていても損ではありませんよ。お花見シーズンの話題の一つにいかがでしょうか？

桜の花言葉は？

精神美、純潔、高尚、優れた美人など。

桜ってどんなお花？

桜はバラ科>サクラ亜科>サクラ属に属しています。

桜の語源は？

「咲く」に複数を意味する「ら」を加えたものとされ、元来は花の密生する植物全体を指したもの。

『古事記』に登場する、桜の霊でもある

“木花咲耶姫（このはなさくやひめ）”の「さくや」が語源とも。

お花見の注意点

地面の浅いところに生える根から栄養を吸収する桜は、土が固まると養分を吸えなくなり、枯れてしまう危険性があります！

花見に行った際は、くれぐれも桜の根元には座らないよう気をつけて下さいね。

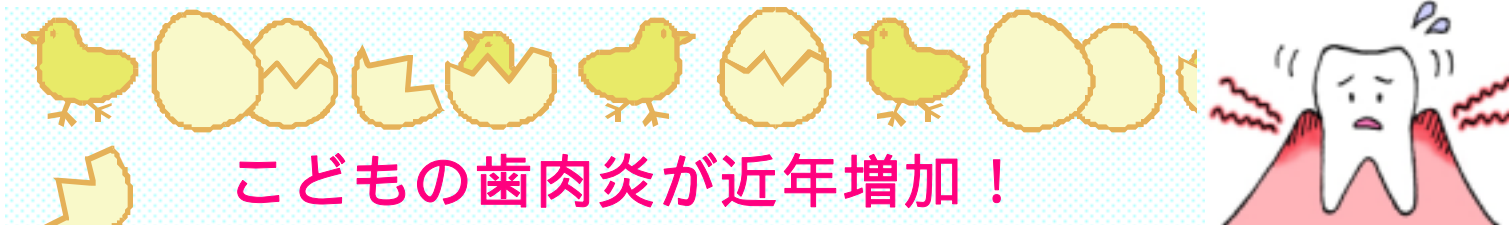
歯科の歴史

虫歯は今では口の中の細菌で引き起こされることが広く知られるようになりましたが、紀元前5000年頃、中東地域では、虫歯は歯の中に**邪悪な虫(左写真)**が**住み着いて悪さをしている**と考える地域も有ったそうです。

右の写真は世界初の**歯科治療用の椅子**です。1790年のもののように、椅子も木で出来ていて何だかゴツゴツして痛そうですし、歯を削るドリルも足踏み式のペダルで回しているのでも治療の効率が悪かったそうです(1つの虫歯をとるのにとても時間がかかったとか)

これらの時代から見てみると現代は歯科に関しても様々な進歩があり、虫歯を予防する技術も日進月歩で進んでいます。**みなさん是非歯は大切に下さり。**

歯科医師 村田 勝幸



こどもの歯肉炎が近年増加！

「**歯肉炎、歯周病は大人の疾患で**
子どもには関係ない」
と思われる方が多いようですが・・・

10～14歳のこどもの半数に出血や歯石沈着がみられ
5～9歳のこどもをみても**4割弱が歯肉炎**です。
歯周炎まで進む場合は少ないですが、これは現状です。

原因は？

こどもの歯肉炎は**不十分な歯磨き**が考えられます。幼い頃は保護者の仕上げ磨きで管理されていましたが、小学校の中～高学年になると、仕上げの点検みがきが少なくなってしまうからでしょう。

加えて、第1大臼歯(6才臼歯)や第2大臼歯(12才臼歯)が生え、より口腔内が複雑になることも歯磨きが不十分になる原因になると考えられます。

また、歯磨きのほかにも現代のこども達は**やわらかい食べ物**を好んで食べていたり、**糖分**が多く含まれる食品を頻繁に摂取したりする傾向があり、口内環境が**プラークのたまりやすい状態**であるともいえます。そのほか、口呼吸や歯列不正なども原因となることがあります。

歯肉炎の原因として考えられるもの

- ・ 不十分な歯磨き
- ・ やわらかい食べ物
- ・ 糖分の過剰摂取
- ・ 口呼吸
- ・ 歯列不正 など



今後も定期的な予防を続けて
良い環境作りを一緒にしていきましょう！

ときわプロケア歯科クリニック 歯科衛生士 久保 直美

