



## アクセル全開は事故の元です！！



最近車の運転について悲しい事故が起きています。それは不注意であったり、大丈夫だろうという勝手な思い込みなどから起きているのかなぁと思います。

歯医者になぜに車の運転？と思う方も多いと思いますが、車の話をするではありません！

虫歯も歯周病も原因はそれぞれの症状を引き起こすバイキンのはすでにご存知かと思います。

そのバイキンをいかにして取り除き、常にバイキンの数を少なく保つかが改善・維持に繋がるヒントだと思います。患者さんそれぞれにケアの仕方はさまざまで、症状が悪化するまで放っておいたがために今とても苦労しながら頑張っている患者さんも少なくありません。

「早く虫歯にならないようにしたい」「歯周病を治してもう歯を抜かなくていいようにしたい！」

その気持ちが空回りしてかえって改善しづらくしてしまうケースがたくさんあります。

### 例えば・・・

- ・ 沢山汚れを取り除きたくて、力いっぱい磨いてしまう→歯がすり減ったり、歯肉が傷ついてしまいます。
- ・ 糸ようじのやり方を間違えて一気に歯と歯の間に入れて痛い思いをしてしまう  
→ 歯肉を傷つけてしまうだけでなく、痛いので糸ようじを使わなくなってしまう
- ・ 自分のペースを考えず、一日に何回も過剰に歯磨きをしてしまう  
→ ある程度やって満足すると一日に必要な回数すらやらなくなってしまう



などがあります。確かにすべて間違っています。けれど、私はいつもそのようなお話を聞くと残念と思いつつもちょっとうれしくなるのです。理由は、「みなさんがお口の中をきれいにしたいと努力をしたから」です。ご自分の状況を知り、改善させようと思っただけだからこそその失敗だと思うのです。もちろんそのような失敗をしないようにするのが私たちの仕事なのですが、やはりテクニックはあってもやる機会を作っていただかないとケアは成立しません。

いっぺんに沢山ケアの仕方をお伝えしてもそうすぐにはできません。そして大切なのはこのケアは一生続けていくことなので、ペース配分を守ることだと思います。今日しっかりやったから明日はお休みというわけにはいきません。毎日欠かさず続けるようにしましょう。

定期検診などでお話を伺いながら、その時の状況に合わせたご提案をしております。

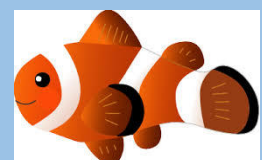
### ちなみに、先ほど書きました失敗例をやり続けてしまうと・・・

- ・ 歯がすり減ったり、歯肉が傷ついてしまうと→歯がしみたり、歯肉に過剰な力がかかり、歯肉が退縮してしまいます。
- ・ 糸ようじで歯肉を傷つけるだけでなく、一気に入れると歯と歯を広げる力が働くので歯と歯がすいてしまいます。（使うことで歯がすいてしまうという患者さんからの意見もありますが、実は逆なんです）
- ・ 気合をいれてやれるときに沢山やってしまうと、やり過ぎでやはり歯がすり減ってしまうことがあります。

一回一回でみると小さな事柄ですが、「ちりも積もれば山となる」というように、いずれははっきりと形となって表れてしまいます。歯周病を治そうとして行ったことが、正しいやり方を知らずにやったことでかえって悪くしてしまいます。そのようなことから回避するためにも、こちらで皆さんに合ったケアの方法を見つけましょう！

## 夏季休診のお知らせ

8/11（日）～ 8/16（金）



なお、8/10午後は機械メンテナンスが入るため、急患の方優先とさせていただきます。

# 歯科心身症とは？



単純な虫歯や歯周病なら、通院していただいて治療を受ければ改善の方向に進みます。しかし、痛みなどのお困りになっている原因が虫歯や歯周病ではないケースも実在しています。それぞれの症状を総称して「歯科心身症」といいます。

日本歯科医師会では6つの症状を歯科心身症としています。



## ① 歯科恐怖症

対応医院：心療歯科、歯科恐怖症に対応した歯科

過去に歯医者さんで治療を受けた際に、精神的苦痛やトラウマを感じ、歯医者さんに恐怖心を抱いている方です。

## ② 口臭恐怖症

対応医院：心療歯科、口臭外来

口臭恐怖症は、「自臭症」とも呼ばれています。検査をしても異常がないのに、自分には強い口臭があると思い込み、周りの人に迷惑をかけていると考えている状態です。

心理療法が必要になるため、心療歯科に相談されることをおすすめします。

私が学生時代に先生から聞いた話に「実際は口臭がないのに、ご自身で口臭がひどいと思い込み、外に出られなくなってしまった方がいらっしゃる」という事がありました。

「もしかしたら気を使ってくれて本当は口臭がひどいのに、嘘をついてくれている」というような解釈をしてしまったからなのかな・・・と想像したことがありました。

口臭の相談は恥ずかしいことではありません。口臭外来にはそのような患者さんの治療をされてきた先生がいらっしゃいますから、何も気にする必要はありません。



## ③ かみ合わせの異常感

対応医院：口腔外科、心療歯科

実際にかみ合わせが悪いわけではないのに、かみ合わせが異常であると強く感じている状態です。

「かみ合わせが悪いと体調が悪くなる」といった情報を得たあとに発症につながるようです。

自分の身体に起こっている不調は、かみ合わせの異常が原因なのだと思いますと自分でしまうことが原因です。

検査の結果、実際にかみ合わせが悪い方もいらっしゃいますが、大きな異常がなくても頑なに

「かみ合わせが悪い」と訴える方もおられるそうです。

## ④ 舌痛症

対応医院：口腔外科、心療歯科

下に異常はみられないと診断されたものの、舌がピリピリ痺れたり痛みが生じたりする人が該当します。舌癌だと思い込む方も多くいるようです。

まずは、口腔外科で舌癌の検査をしてもらいましょう。まずは当院でご相談くださってもかまいません。



## ⑤ 顎関節症

対応医院：口腔外科、心療歯科

顎関節症を発症した原因に精神的ストレスが該当する場合は、「歯科心身症の顎関節症」となります。

強いストレスを受けた場合、日中や睡眠中に食いしばりや歯ぎしりをする場合があります。

そのせいで、顎の関節や顎を動かす筋肉に悪影響を及ぼし、顎関節症を発症します。

## ⑥ 口腔の異常感（口腔内セネストパチー）

対応医院：一般歯科、心療歯科

口腔内に異常の原因がないにも関わらず、痛みや違和感の「幻覚」が起きている状態です。精神的ストレスと身体の感覚障害が合わさり、発症すると考えられています。

しかし、この異常感は歯周病の進行が原因の場合があります。歯周病と診断された場合は、まずは歯周病の治療を受けましょう。

対応医院に「歯科心療科」という文字が入っておりますが、虫歯や歯周病ではない場合はすべて心的な原因と言っているのではありません。

## 小高歯科クリニック

足立区綾瀬2-26-15

03-3604-6222

小高歯科クリニック 検索



月・火・水・金

土

昼休み

休診日

9:30~18:30

9:30~16:00

13:00~14:00

木・日・祝日