



医療法人社団 **みずほ会**

広島市中区袋町5-13 JDS袋町ビル5F
TEL082-242-0102

〈事業所〉

■ 清水歯科医院

広島県広島市中区基町11-5-2F
TEL082-227-5365

■ ゆず歯科医院

広島県広島市西区横川町3-2-36
TEL082-296-4224

■ 高陽歯科医院

広島県広島市安佐北区真亀3-3-16
TEL082-842-2688

■ 倉掛歯科医院

広島県広島市安佐北区倉掛3-40-3
TEL082-843-2699

■ 亀崎歯科医院

広島県広島市安佐北区亀崎1-2-26-2F
TEL082-842-0648

■ 久地歯科医院

広島県広島市安佐北区安佐町久地1207-1
TEL082-837-1155

■ 伏見町歯科クリニック

広島県福山市伏見町4-20
TEL084-922-8474

■ 蔵王歯科医院

広島県福山市南蔵王町5-9-18-3F
TEL084-943-8600

■ 真壁歯科医院

岡山県総社市真壁字下高原東1638-16
TEL0866-93-6740

■ 土原歯科医院

山口県萩市土原字川島沖田488-3
TEL0838-25-0380

■ タートルズ歯科クリニック

東京都江東区亀戸5-14-3
TEL03-3682-6225

■ アーク歯科クリニック

神奈川県横浜市戸塚区戸塚町120-9
TEL045-862-3561

■ アル歯科庄内通

愛知県名古屋市中区又穂町6-29
TEL 外来診療 052-532-8787

訪問診療 0120-118-307

■ アル歯科クリニック

愛知県名古屋市中区南大高2-450-2F
TEL052-626-2843

■ 訪問歯科診療部

広島県広島市袋町5-13-7F
TEL082-242-2555

■ 歯科技工所コロナ歯研

広島県広島市袋町5-13-6F
TEL082-242-2550



清水肇先生

編集長の「知らなかった！」レポート。

自覚しよう。 お口の違和感や変化は、 体からのサイン。

春は変化の時。職場の異動や新入学などで大きく環境が変わったり、新しい環境での人間関係になじめなかったりして、知らず知らずのうちに疲れがたまってきます。「そうしたストレスが口内炎や歯茎の腫れ、舌をかむ、睡眠中の歯ぎしりなどになって現れます」と「医療法人社団みずほ会」理事長清水肇先生。小さなサインを見逃さないためにも、自分の体の変化にもっと敏感にならないと…。



編集長 定期健診で、マウスピースをして寝るように言われたんです。全く自覚がないんですけど…。マウスピースで治るんですか？

理事長 一般の人は、そう思えますよね。マウスピースは異常なかみしめや歯ぎしりから歯を守るためで、治療ではないんですよ。

マウスピースには、歯を衝撃から守るスポーツ用と、歯ぎしりなどによる力を分散させて歯を守るためのものと、ホワイトニング薬剤を保持するための3種類があります。それぞれに用途が違いますから、素材も形状もさまざまです。編集長のようなケースは、かみしめる力で一部の歯にだけ負担がかからないようにするためのものです。負担が集中して、ヒビが入って欠けたり割れたりすると、ほか

の歯も悪くなってしまうからね。

編集長 えーっ、治るわけじゃないんですか。がっかり…。

理事長 歯は上と下が凹凸に組み合わせあって、うまくかめるようにできています。それが歯ぎしりですり減ってしまえば、咀嚼も必要以上に力がかかるようになります。年齢を重ねると、歯だけではなく、周りの骨ももろくなり、歯もグラグラしやすくなってしまいます。

編集長 分かりました。面倒がらずに、毎晩ちゃんとやります！ところで、これも自分のことなんですけど、よく口内炎になるんです。痛いし、しみるし…。

理事長 これも疲れからくるんです。前号でもお話ししましたよね。口の中は体調の

編集長 うーん。耳が痛いんです。

理事長 運動、食事、睡眠…。そうですね。当たり前の生活をちゃんとやることです。お風呂もね。

編集長 ちょっとした体調の変化を見逃さず、疲れは早く取る。「ま、いいか」の精神がいないんですね。はいっ、当たり前前をちゃんと当りますっ！

変化を受けやすいので、疲れると免疫力が落ちて、口内炎になったり歯茎が腫れたり、痛んだりするわけです。早く気が付いて、体調管理をすること。口の中の粘膜細胞は3〜4日でターンオーバーしますから、体調を整えたら、治りは早いはずですよ。疲れているという自覚が大切。

長引くようだったら、別の病気が隠れているかもしれないからね。