



2月3日(水)は節分です。節分の陰の主役の鬼といえば、赤や青い色の体、牙や角をもち、虎柄のパンツをはいているイメージです。

さて、そんな鬼ですが実は5色あり、色によって豆をぶつけた時の効果が違うそうです。なぜ5色かということ、仏教における「煩惱」(ぼんのう)と関係があり、「心穏やかに過ごすには、心に蓋をしている5つの煩惱を外しなさい」という五蓋(ごがい)の教えからきているようです。

定番の赤鬼は「貪欲」。自分の中の悪い心が取り除かれるそうです。青鬼は「怒り・貧相」。福相、福徳に恵まれると言われていています。続いて黄鬼は「わがまま」。自己中心的な考えを反省し、公平な判断が出来るようになると言われてます。緑鬼は「不健康」不摂生を反省し、健康を願って豆をぶつけると良いそうです。最後に黒鬼は「愚痴」卑しい気持ちを追い払い、平穏を願うとされています。

また、節分では、数え年の数だけ福豆を食べますね。なぜ数え年かということ、「来年もまた健康に過ごせるように」との願いが込められているそうです。当院でも、皆さまがいつまでも自分の歯で美味しく食事ができるように「口福」をサポートさせていただきますので、お口の事で少しでも不安なことがございましたらお気軽にご相談ください。

ながさき歯科医院からのお知らせ



定期検診を受けましょう。



大人の虫歯？二次カリエス



虫歯は、お菓子やジュースが大好きな子供の病気というイメージがありますが、子供の虫歯は減少しています。しかし逆に、大人の虫歯は増えているのです。実は、大人には大人特有の虫歯があります。あなたの歯は大丈夫ですか？

★二次カリエス

大人の虫歯の中で最も多いのが、一度治療をした歯の詰め物や被せ物の下がまた虫歯になってしまう二次カリエスです。治療が済めばもう治ったような気持ちになってしまいがちですが油断は禁物です。実は、歯と金属はくっつきません。このためセメントで機械的に止めているだけで隙間が残っています。時間の経過とと



もにだ液でセメントが流れてしまうと、すきまに虫歯菌が侵入して被せ物や詰め物の下が虫歯になってしまうのです。これが「二次カリエス」です。

治療した歯が、もしも神経を抜いてしまった歯であれば、どんなに虫歯が進行しても痛みを感じず、詰め物や被せ物の見た目に変化がないので、かなり奥まで進行してから初めて気づくということも少なくありません。被せ物の中が虫歯の味がする、被せ物の中がイヤな臭いがする、噛んだ時に何か違和感があるなどの場合はすぐにご来院ください。

★歯周病による虫歯

日本人が歯を失う原因の No.1 は歯周病といわれています。歯周病により歯ぐきが痩せて歯根の部分がでてしまうと、そこに虫歯ができることがあります。これが「根面う蝕」です。

根面は、通常の歯の表面にあるエナメル質とは異なり、やわらかくて虫歯になりやすいセメント質なので、露出している方はとくに注意が必要です。また、歯周病が進行すると、歯と歯の間に隙間ができるため、歯と歯の間も虫歯になりやすくなります。

★虫歯になりにくい治療法を選びましょう

自費治療で使用する、ジルコニアやE マックスなどのオールセラミックは、レジンセメントという接着剤で歯と化学的に一体化しますので、隙間が残らず、二次カリエスになりにくくなります。さらに、プラークが付着しにくいいため歯周病にもなりにくくなります。白くて美しいだけでなく、ご自分の歯が長持ちする可能性が高くなるので、結果的にお得になると思います。

★どうしたら虫歯を防ぐことができる？

むし歯予防には、食後に歯を磨きプラーク（歯垢）を取り除くことがもっとも大切です。歯科医院でフッ素を塗布してもらって歯の質を強めたり、歯磨き後にむし歯菌のエサになる糖質を分解するキシリトールガムを噛むのも効果的です。

それに加えて大切なのは、飲食回数に気を付けることです。食後お口の中では、歯が溶け出す脱灰（だっかい）という作用と、溶けた歯が再び元の状態に戻っていく再石灰化（さいせっかい）という作用が起こります。間食をして飲食の回数が増え、脱灰の時間が長くなり、再石灰化の時間が短くなり虫歯になりやすくなります。飴やチョコなどを少しずつ食べながら、甘い飲み物をちびちび飲みながらの仕事や勉強は、むし歯になりやすくなります。

★定期検診を受けましょう

定期検診の際には、1本1本の歯を丁寧にクリーニングをしながら、虫歯になっていないか、または虫歯になりかけの進行をチェックしています。普段のブラッシングでは取れない頑固な汚れも徹底的に落とします。

虫歯予防のため3ヶ月に一度は歯科医院で定期検診を受けましょう。



ながさき歯科医院

