

は 歯っぴいだより

2024年
2月号

節分の思い出！

小さい頃に、歳の数だけ豆を食べなさいと言われてましたよね。
私の祖母は「70個もたべられないなあ」と言い、まだ幼くて、少しの数しか食べられない私が「おばあちゃんの代わりに食べてあげる！」とたくさんの豆をほおばったことが懐かしく思い起こされます。
もしかしたら、総入れ歯だった祖母は、思うように固い炒り豆を食べられなかったのかもしれない、と思い至るようになったのは、祖母が亡くなり、歯科医師となった後のことでした。
私をとて可愛がってくれた祖母に、何でも噛める入れ歯を作ってあげたかった。
当院の患者様には、私の精一杯の入れ歯を作ってさしあげたいと思います。

玄関のお花！

患者さまにご好評をいただいている玄関のお花ですが、『花すす昆』さんが毎週月曜日に届けてくださいます。
患者さまからは、お褒めのお言葉をいただき、どこの花屋さん？と質問を受けます。
毎回、センスのいいアレンジで患者さまだけではなく私達も心和みます。



やさしい 痛くない わかりやすい 歯医者さん

三浦歯科医院

帯広市西19条南3丁目17-10 大谷高校前

診療予約は
お電話で！



0155-36-6488



三浦歯科 帯広

検索



保険診療・自費診療にクレジットカードがご利用いただけます
カードの種類は、おたずねください

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~1:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:30~6:30	●	●	×	●	●	●
休診日：日曜・祝日	● 4:30 まで					



寒いと歯が痛くなる!?

冬は原因不明の歯痛が多い!!

☆ 冬の歯痛は筋肉痛?

原因は…無意識に行われる歯の食いしばり

寒さに耐えるときや、何かに集中しているときなどに、奥歯に力が入ってしまいます。冬の寒い寝室で寝ているとき、無意識に歯を食いしばり寒さに耐えながら眠っているため、あご付近の筋肉が常に緊張状態にあります。



☆ 象牙質知覚過敏

象牙質に寒気や冷気が染み込んでくる

- ① 歯の表面にあるエナメル質が削られ、象牙質が露出してしまっておこります。
- ② 象牙質がむき出しになってしまうと、歯の神経に繋がっている象牙細管と呼ばれる穴まで露出してしまいます。歯の神経というのは、痛みを感じたり、冷たいと感じる伝達機関です。
- ③ 冷たいものや熱いもの、または冷たい風などの刺激が象牙細管に入り込んで、歯がしみて痛みがでます。



☆ 冬の乾燥が虫歯の原因に

唾液の分泌を促進させ、口内の乾燥を防ぐ

- 唾液の分泌を促進する効果のある食べ物を食事に取り入れる（例：レモン、梅干しなど）
- 1日に1～2ℓを目安に水を摂取するとよい
- ストレスや過度の緊張は唾液の分泌を低下させる原因になるので注意する
- キシリトールを含むガムを噛んだり、舌を動かしたりし、唾液の分泌を促し、自浄作用を高める

☆ 歯痛を緩和するツボ

【上の歯が痛む場合】

足の人差し指と中指の付け根の骨がでこぼこしているところに指を置く。そこから1 cmほど下のへこんでいるところを親指で1～2分指圧。右側が痛い場合は右足を、左側の場合は左足を行う。

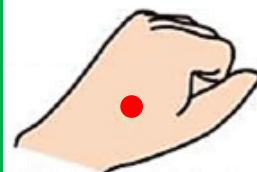
陥谷 (かんこく)



【下の歯が痛む場合】

手の親指と人差し指の根元に出来るV字から骨にそってなぞると、1 cmほどでグリグリした少し固い場所がある。反対の方の手の親指で指圧。右側が痛い場合は右手を、左側の場合は左手を行う。

合谷 (ごうこく)



※紹介したツボは一時的に痛みを緩和させるものですので、お口のトラブルに関しては歯科医院を受診ください。