



## 節分の豆、噛めますか？

年の数だけ豆を食べると言いますが、しっかり奥歯で噛むことができますか？  
 または、奥歯がないままで前歯だけで噛んだりしていませんか？  
 食事をするには、奥歯で噛むことが大切です。  
 奥歯がなくなってしまった方も、そのままにせず、入れ歯を入れて噛めるようにしましょう。  
 また、噛むことは脳への刺激にもなり、認知症の予防にも関わってきます。  
 健康な体と丈夫な歯を維持するためにも、メンテナンスはとても大切です。  
 定期的にお口のチェックをして、楽しく食生活が送れるようにしましょう。

## ナイトガードで安眠！

「虫歯じゃないのに奥歯が痛む」「歯の表面がすり減って、すごくしみる」最近もっとも多い相談の一つです。  
 このような人は、夜、無意識に噛みしめたり、歯ぎしりをしている可能性があります。  
 ナイトガードは、寝るとき付けて痛みや症状を和らげる装置です。  
 保険診療でできますので、お気軽にご相談ください。



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・歯科衛生用品に  
クレジットカードがご利用いただけます

NC NCおびひろ  
日専連ジェミス

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う。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る。



### ☆ 象牙質知覚過敏

象牙質に寒気や冷気が染み込んでくる

- 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る。
- 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ふ。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気管である。
- 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る。



### ☆ 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）

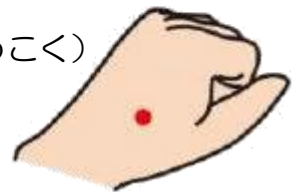


【下の歯が痛む場合】

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。