

しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

寒くなると・・・



紅葉もすすみ高い山の山頂も白くなり始めました。11月7日は【立冬】で暦の上での冬の始まりです。冬になると歯の痛みや違和感を感じることがありませんか？寒くなると現れる歯の痛みについてご説明します。

①歯がしみて痛い

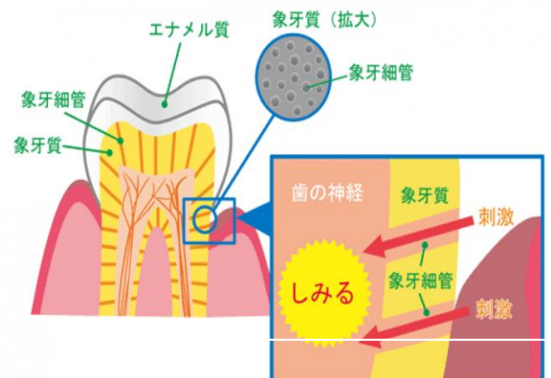
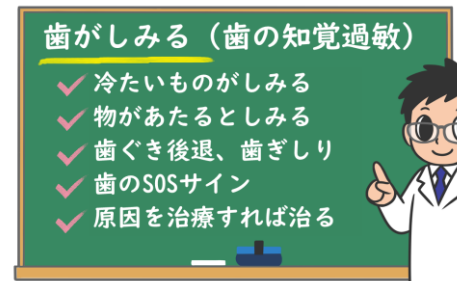
歯磨きをすると歯ブラシがチクチク感じる。うがいをするとしみる。外で話しをするとスースーして痛い・・・

こんな症状を経験したことはありませんか？

これは歯の象牙質と呼ばれる部分に寒気や冷気がふれることで感じる痛みで知覚過敏というものです。歯の表面のエナメル質が削られて象牙質が露出したことで起こります。

象牙質が露出してしまうと、歯の神経に繋がっている象牙細管という細かい穴も露出し刺激（寒気・冷気）を感じやすくなり、しみたり痛みの症状が出てくるのです。

しみない程度の温度の物を口にするようにしましょう。また、知覚過敏用の歯磨剤の使用で痛みを緩和できることもあります。



②銀歯を被せた歯が痛い

クラウン（冠）という被せものや、インレーと呼ばれている詰め物は金属でできている物があります。樹脂やセラミックと違い金属は熱伝導率が高いです。虫歯が大きく、削った量が多い程神経の近くまで金属を被せているために温度差を痛みとして感じやすくなります。

冷たい水や食べ物、空気が原因です。しみない・痛みを感じない程度の温度の物を口にするようにしましょう。症状が酷くなる場合は神経の治療が必要なことがあります。

③顎が痛い

寒さで無意識に歯を食いしばっていませんか？寒さを我慢している時、口の周りの筋肉は緊張状態にあります。それによって必要以上に噛む力が強くなり、口の開閉時に動かす顎関節の周りの筋肉も緊張状態になってしまいます。凝った筋肉のせいで口が開きにくくなったり、顎が痛く感じてしまうのです。

外出時には顎周りを冷やさないように防寒しましょう。入浴時に顎や口周りのマッサージも効果があります。それでも改善しない時、歯ぎしり・食いしばり防止用のマウスピース『ナイトガード』を使用した方が良い場合があります。



歯について 楽しく学ぼう Part 2



Q1. 歯のない動物はどれでしょう？

A.ペンギン B. ライオン C.イルカ

Q2. 世界で一番歯の多い生き物はどれでしょう？

A. 恐竜 B.カタツムリ C.人

Q3. 江戸時代の入れ歯は何で作られていたでしょう？

A.木 B.石 C.土

〈答え〉

Q1・A.ペンギン

脊椎動物の中で歯をもたないのは鳥類です。鳥類の祖先である始祖鳥には化石の様子から歯があったようですが、進化の過程で退化していきました

Q2・B.カタツムリ

カタツムリの歯は1万本以上。正確には「歯舌」といいとても小さくやすり状の歯が並んでいます

Q3・A.木

徳川家康が入れ歯をしていたことが記録に残っています
木蠟で型をとりつげの木を削って作っていました

材料 3 つ!!れんこんチーズベーコン

材料(2人分)

- ・れんこん…100g(だいたいでもいいです)
- ・ベーコン…1枚
- ・ピザ用チーズ…適量



①れんこんは皮ごと2~3ミリ厚さに切る。ベーコンは6等分に切る。

②れんこんにチーズ、ベーコン、チーズの順に挟む。(写真よりチーズ多めがお勧めです)

③油をひいたフライパンに並べ、触らずじっくり焼いてれんこんに火を通す。チーズが溶けてカリカリしたら裏返し両面こんがり焼く。(好みで黒胡椒ふっても)

★皮をむいてもいいです。

★ハムに換えてもいいです。

冷めても美味しいので、お弁当のおかずやおつまみにもオススメです!(^^)!