

| | | | | | | | | | |
|-------------|-------------------|-----------------------|-----------------|----------------|--------------|-----------------------|--------------------|--------------------|------------------|
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 妊娠と歯周病…………… | 歯周病の80%は治ります…………… | 親知らずは必ず抜くのでしょうか？…………… | 電動歯ブラシの効果？…………… | 歯ブラシの大切さ！…………… | 唾液の大切さ！…………… | 健康な歯を残す最新の虫歯治療とは…………… | 虫歯を毎日の食事で予防する…………… | 虫歯予防にはフッ素ですか？…………… | 歯医者選びも健康のうち…………… |
| 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------|------------------------|---------------------|-----------------|-----------------|----------------------|-----------------------|-------------------|
| 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 矯正治療をして一生美人に！…………… | ドリルを使わないインプラント登場…………… | オガインプラントとの出会い…………… | 無痛・無出血のインプラント…………… | インプラント治療で泣く人！…………… | インプラントの進歩…………… | ファイバーポストを利用した審美歯科…………… | 歯ぐきが黒くならない審美歯科…………… | 顎関節症について 2…………… | 顎関節症について 1…………… | 痛くない歯科技術〜タービンの音…………… | 痛くしない歯科治療〜痛くない注射…………… | 子供の歯科治療のポイント…………… |
| 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 |

| | | |
|-------------------|---|----|
| マウスピース矯正 | 2 | 80 |
| 入れ歯のうまい歯医者と下手な歯医者 | | 82 |
| ノンクラスプデンチャー | 1 | 84 |
| ノンクラスプデンチャー | 2 | 86 |
| よく噛める入れ歯とブレードティース | | 88 |
| 入れ歯も自費の時代! | | 90 |
| 15年間年中無休です | | 92 |
| あとがき | | 94 |

| | | |
|-----------------------|---|----|
| 歯並びでセレブの仲間入りを! | | 54 |
| 最新の矯正テクニックで速く・無痛で美しく! | | 56 |
| スピード矯正 | | 58 |
| 矯正治療は本当に痛いの? | | 60 |
| 矯正を始める時期は? | | 62 |
| 3歳からの矯正治療に警告! | | 64 |
| 矯正治療は歯を抜くのですか? | | 66 |
| Eラインについて | | 68 |
| 床(しょう)矯正の問題点 | | 70 |
| 非抜歯矯正の落とし穴 | | 72 |
| 歯を抜かない矯正って何ですか? | | 74 |
| 非抜歯矯正の意味! | | 76 |
| マウスピース矯正 | 1 | 78 |

「歯医者に行つて歯を抜かれた」と電車で誰かが話しているのを聞くと、私は大変残念に思います。

歯を抜く歯科医院と、歯を抜かないで大切に保存をする歯科医院があります。抜いて、入れ歯やインプラントを薦める歯科医院は要注意です。

ほとんどの場合、歯を抜く必要はありません。健康な歯で良い咬み合わせの歯を簡単にパン抜いてはいけません。

健康な身体とは、すべての機能が発揮できる完全な体のことです。抜く前にもう一度考えてみましょう。いいですか。良い歯で、良い咬み合わせの歯を抜くのですよ。

噛む力や噛む効率が25%以上低下するのです。本当に歯を抜く必要があるのでしょうか。矯正医のよくやる4本も抜く必要は全くありません。歯を抜くメリットは何なのでしょ

歯を抜く基準

- ① 歯を抜かなければならないのは、歯がグラグラになり、歯周病がひどく進行したときです。
- ② もう一つは虫歯をいつまでも放っておいた結果、歯の頭の部分がなくなり、根っこが5mmぐらいしかない場合です。

この2つ以外、抜く必要はありません。

患者の皆様も、歯の大切さを認識してほしいと思います。

若い人、20歳以下の人で歯を抜いたら、人生を不健康な弱々しい体で生きてゆくようになるのです。歯を抜くことによって元氣ではつらつとした、明るく、素敵な素晴らしい人生でなくなってしまうのです。

動物では歯を一本失うことは大変です。犬・猫も歯ブラシする時代です。動物では致命傷となり死を意味します。それほど、歯は一生の間の生命力の源であることを忘れないでください。歯医者で歯を抜くといわれたら、他院に行つて相談してみてください。私は歯を守る会の会員として、歯を決して抜きません。

歯を守るからこそ私たち歯科医の使命です。

虫歯予防にはフッ素ですか？

最近の学校歯科検診では虫歯があるのに、虫歯は無視する傾向にあります。その代わり、歯周病や咬み合わせ異常に○がついています。

大抵の両親は、この俗称「虫歯の紙」を信じています。

虫歯の所に○が無ければ「虫歯は大丈夫」と安心してしまいます。

ところが、急な歯痛で来院し、神経（C3）まで進行していたことに気づきます。

私は学校の歯科検診は結構いい加減だと思っています。

小さな虫歯が進まないのであれば、虫歯は治す必要は無いですね。

ご存知のC2やC3といった大きな虫歯はだんだん大きくなったのです。

時間をかけて神経まで進んだわけです。虫歯の進行は年齢や環境によって違うのです。

今は歯科医も必要以上に削るなどということはありません。

私も初期虫歯は、様子を見て削りません。

でも少し虫歯になる気配があれば本格的にフッ素予防の処置をしています。このやり方だ

と予後もとてもいいです。

予防に最も効果のあるものはフッ素です。

ある国では水道水にフッ素添加を実施しています。

これにより、虫歯は少なくなりました。

フッ素の話になると、フッ素は体に危険だという歯科医もいます。

今は安全なので安心してお使い下さい。

ところで読者の皆様はフッ素の正しい使い方をご存知でしょうか？

ライオンのクリニカなどの歯磨き粉のコマーシャルでフッ素配合とよく宣伝しているのを聞いたことがあると思います。

歯ブラシに1センチ分の長さの歯磨き粉をつけて、3分磨いて、口をゆすぐのが通常のやり方ですね。でもこれではフッ素の効果は半減です。

とてももったいないやり方です。10分以上お口の中で放置しておくことが何よりもフッ素の場合大切なのです。フッ素は吸収率が低いのでブラッシング後すぐに水でゆすいではダメです。この方法はとても効果がありますので、試してみてください。

虫歯を毎日の食事で予防する

私たちが普段、口にする食べ物のほとんどは、虫歯菌の栄養である糖や炭水化物が含まれています。食事の時に虫歯菌は酸を出し、口の中は酸性になっていきます。その酸に長い間さらされると歯は溶けてしまいます。この状態を脱灰と呼びます（白い斑点です）。

脱灰を放置するとやがて虫歯となります。脱灰部分にバイキンが付いたものがプラークです。そのプラークとは歯の表面についた白いものです。このプラーク（歯垢）が虫歯の原因です。生きたバイキンの塊なのです。

つまり虫歯の原因は食べカスではなくバイキンです。ブラッシングしただけなら食べカスは取れてもプラークは取れません。だから、磨いていても虫歯になるのです。

この段階で歯医者さんで歯石取りをすれば、大丈夫です。

【プラークの特徴】

1. 取れにくく、たまりやすい

2. 白血球の殺菌作用を低下させる

3. 歯を溶かす

長野県はりんごの産地なので、食後にりんごを食べる習慣があります。カリカリチャン運動とも言います。りんごを食べることで自然にお口の中のお掃除ができてしまうのです。自然の理にかなってれば、歯ブラシなんか不要なのです。

ある小学校で、地元で採れた昆布を使った虫歯予防対策をしています。噛むことによって、抗菌作用が含まれる刺激唾液（だえき）が分泌するほか、自浄作用で口の中が清潔になり、虫歯予防になります。

スナック菓子やケーキなど食の欧米化が日本人の健康を害しています。昔ながらの食事をもう一度思い出してみてください。パンよりご飯、肉より魚、スープよりお味噌汁など……。たくあんなども食事の最後に効果的です。せんべいなども物理的に歯のお掃除にもなります。これらを実行してれば、歯など磨かなくても、大丈夫なのです。

本来、人間も犬や猫のように食べっぱなしが望ましいのです。日本人は食後に歯を磨くのが習慣になっています。でも外国では一切磨かない国もあります。もちろん虫歯はありません。

食習慣の改善で、小学生から虫歯予防の意識を高める効果も期待できますね。

健康な歯を残す最新の虫歯治療とは

虫歯を治すために歯科医院に行くと、必ず最後は銀歯を詰められる。これらはほとんどの患者さんが経験していると思います。気の毒なことですが、歯医者さんに行けば行くほどお口の中が銀歯になってしまうのです。

盲腸の手術に例えてみるとわかりやすいと思います。お医者さんによって安全のため大きく切開する人と、傷口がわからないように小さく切開する人がいます。水着を着たりすることも考えると、目立たないほうが嬉しいですね。

銀歯はインレーと言います。通常ほとんどの場合、歯科ではインレーを詰めて終わりです。保険適応でも患者さんの本音は少しも気に入っていませんし、満足もしていません。理由は銀色が目立つし、かっこ悪いからです。

Q. 保険適応の歯と同じ色の目立たない詰め物は他にないのでしょうか？

A. 大丈夫です。安心してください。銀歯のインレーに代わってコンポジットレジン(C

R) 接着修復法があります。

最近のコンポジットレジン(CR)は材質も良く、フッ素も入っています。

【コンポジットレジン(CR)の特徴】

1. 天然の歯と同じ色を選べる 2. 保険なので安い 3. 歯の削除量は最小

飯嶋歯科医院の虫歯治療はコンポジットレジン(CR)中心です。

当院の大人の虫歯治療の85%はコンポジットレジン(CR)です。

子供なら99%です。コンポジットレジン(CR)接着修復法は15年間、当院の看板メニューとして人気があります。



治療前



治療後