



すみれ通信 2025年 2月号



2月3日は節分です。節分といえば、「鬼は外、福は内！」の掛け声がおなじみの豆まきですが、みなさんは、どうして豆をまくのかご存じですか？昔の人は、豆には邪気を払う力があると考えていたため、邪気（鬼）を追い出し福を呼び込むためにまいたのです。豆まきは家族みんなで楽しめるイベントです。豆まきが済んだら、みんなで恵方巻を食べて幸福を祈りましょう！

ところで、この節分の豆は大切な歯にも役立つ優れた食材です。豆にはカルシウムやたんぱく質がたっぷり含まれており、噛むことで顎を鍛え、唾液をたくさん分泌させるので、虫歯や歯周病を予防する効果があります。ただし、硬い豆を無理に噛むと歯が欠けたり、詰め物が外れたりすることもあります。お年寄りや歯の治療をしている方は噛むときに気をつけてください。

節分をきっかけに家族で楽しいひとときを過ごしなが、健康について見直してみたいですか？そして、健康な歯を守るために、定期的な歯科検診やクリーニングもお忘れなく！明るい笑顔で寒い冬を乗り越えましょう！

すみれ歯科クリニック からのお知らせ

新型コロナウイルスそして今年インフルエンザウイルス感染が拡大しています。

日頃からの健康管理が重要になっています。予防には手洗い、うがい、マスク着用、換気、そして休息が大切です。もし発熱や体調がすぐれない時は、無理せずご予約をご変更ください。

お口の健康とともに皆さまのお身体のお健康をお祈りいたします。くれぐれも体調にお気をつけてお過ごしいただき、ご来院をお待ちしております♡



すみれ歯科 新宿御苑前クリニック

TEL 03-3351-1686

新宿区新宿1-29-2
フルール御苑2F

診療日	月～土・日・祝日
*日は矯正・自費診療の特別診療日	
休診日	休診日はお問合せください。

丸ノ内線
新宿御苑駅 徒歩3分

Webでのご予約も可能です

すみれ歯科新宿御苑

すみれ歯科 日本橋クリニック

TEL 03-5542-1686

中央区日本橋室町1-11-8
神茂ビル2F

診療日	月・火・水・木・金・(土)
休診日	日・祝日
*他休診日はお問合せください	

銀座線・半蔵門線
三越前駅 徒歩5分

Webでのご予約も可能です

すみれ歯科日本橋

すみれ歯科 小岩メディカルセンタークリニック

TEL 03-5622-7686

江戸川区北小岩6-15-5
小岩メディカルセンター新館5F

診療日	月～土
休診日	日・祝日

京成本線
京成小岩駅 徒歩1分

Webでのご予約も可能です

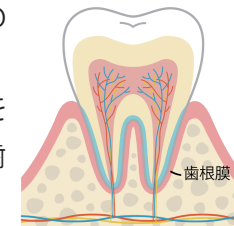
すみれ歯科小岩



※各クリニックごとに予約システムが違います。Webでのご予約の際は、クリニックをお間違えにならないようご注意ください。

歯ごたえはどうやって感じているの？

「歯根膜」をご存じですか？歯根膜は歯と顎の骨をつなぐ大切な組織です。厚さは0.2～0.3ミリほどと非常に薄いですが、私たちが食べ物の「歯ごたえ」を感じるために欠かせない役割を担っています。歯根膜はとても敏感で、たとえば髪の毛1本が口の中に入ったことを感じ取ることができるほど細かな感覚をキャッチすることができます。この感覚のおかげで、私たちは食べ物を噛むときに、その硬さや食感を細かく感じ取ることができるのです。例えば、サクサクしたパン、シャキシャキとした野菜、ジューシーな肉の食感、コシのあるうどんなど、これらの食べ物の「歯ごたえ」も歯根膜が働くからこそ、楽しむことができます。



ところが、歯を失うと歯根膜も一緒に失われてしまい食べ物の「歯ごたえ」を感じ取ることが難しくなります。では、不幸にも歯を失ったときに、少しでも歯ごたえを感じられる治療方法があるのでしょうか？

☆歯を失ったとき、歯ごたえを残せる修復方法は？

歯を失ったときの修復方法は、インプラント、入れ歯、ブリッジの3種類があります。

1. インプラント：

インプラントとは、歯が抜けた部分の顎骨に埋め込む人工歯根（口腔インプラント）です。外科手術が必要で歯根膜は元には戻りませんが、インプラントは顎の骨としっかり結びつくため、噛んだときの感覚が自然です。隣の歯を傷つけないので、両隣の歯の歯根膜と顎の感覚によって自然な歯ごたえを感じることができ、天然の歯とほぼ同じように噛むことができます。

2. ブリッジ：

ブリッジは、失った歯の両隣の歯を削り連結した人工歯を被せる方法です。支台歯の歯根膜で歯ごたえや食感を感じられますが感覚は弱くなります。ブリッジは保険でもできますが、天然歯のように美しく色が変わらないセラミックを選ぶこともできます。ただし、両隣の健康な歯を削るほか、支台になる歯に負担をかけるため歯の寿命が短くなる点に注意が必要です。

3. 義歯（入れ歯）：

義歯（入れ歯）は取り外しできる修復方法です。金属床など高性能な入れ歯は、軽くてお口の形にフィットするので、ある程度食べ物の温度や歯ごたえを感じることができます。保険適用の入れ歯は、費用を抑えたい方に選ばれることが多い治療法ですが、素材がプラスチックで厚みがあるため、食べ物の歯ごたえや微細な食感、温度を感じることができなくなります。

歯根膜は食べ物の「歯ごたえ」や「噛む力」を感じ取るための大切な器官です。不運にも歯を失ってしまった場合にどの治療方法を選ぶかは患者さんのご希望によりますが、食事の楽しさを取り戻したいと感じているならインプラント、外科処置が不安な方や早く治療を終えたい場合は、ブリッジや高性能な入れ歯が良いと思います。当院では丁寧にご希望をお聞きし、ご予算も含めて患者さんに最適な治療方法を見つけるお手伝いを致しております。いつでもご相談ください。



すみれ歯科クリニック

