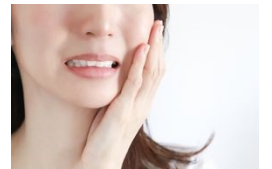


冬は歯が痛くなりやすい！？

冬の寒さは身にしみるだけでなくお口の中に影響を与えることがあるということをご存知でしょうか？
実は冬になるとむし歯や歯周病ではないのに歯が痛いと訴える患者さんは多いのです。

寒さによる歯の痛みの原因

- ① **歯ぎしり / 食いしばり**
寒くなり、無意識に歯を食いしばっていることが考えられます。
- ② **知覚過敏**
歯の象牙質と呼ばれる部分に寒気や冷気が入り込んで痛みを感じることもあります。
- ③ **お口の乾燥**
唾液の分泌不足でむし歯になりやすくなるため、歯の痛みにつながると考えられます。
- ④ **風邪による副鼻腔炎の痛み**
副鼻腔は上顎の歯の根に近く、副鼻腔炎になると上顎の奥歯が痛くなることもあります。



お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「サーモンの
ボン酢バターソース」

【材料(2人分)】【分量】

生さけ(切り身)2切
ほうれん草80g
バター5g
- A -
ぼん酢しょうゆ.....小さじ2(12g)
バター5g



- (1) さけは皮を除きひと口大に切り、塩少々・酒小さじ1をかけて約10分おく。
- (2) ほうれん草はやわらかくなるまで茹で、ざるに上げる。水けを絞って1cm幅に切る。耐熱容器に入れてバターをのせ、ゆったりとラップをかけ、電子レンジで約1分加熱し、器に広げる。
- (3) (1)のさけの水気をキッチンペーパーでふき、両面に薄力粉をまぶす。
- (4) フライパンにオリーブ油をいれて火にかけ、(3)のさけを並べて中火で両面を焼き、中まで火を通す。火を止め、Aを加えてさけに絡め、(2)の器に盛る。



院長の挨拶コーナー
「今年も残りわずかとなりました」

澄み渡る夜空に輝く星が
いっそう美しい季節となりました。

一年が経つのは、本当に
あっという間ですね。

年の瀬も迫りなにかとご多
用のことと存じますが、体
調を崩されませんようご留
意ください。



院長 若松聖
広島大学歯学部卒業

冬の歯痛対策

・食いしばらないように意識する

寒さで食いしばらないように温かくしたり、
かみしめないように意識してみてください。
睡眠時(無意識)のくいしばりや歯ぎしりに
はマウスピースを装着しましょう。



・うがいはぬるま湯で行う

知覚過敏の方は、知覚過敏用歯みがき
剤の使用が有効です。冷たい水でうがい
をするとしみやすいため、うがいはぬるま
湯で行うようにしましょう。



・唾液を分泌させ、お口の乾燥を防ぐ

お口の中が乾燥しないように、冬でもこまめに水分を摂
取しましょう。唾液が出やすいものを食べたり、ガムをか
むなど、唾液の分泌を促すことも効果的です。



・風邪を予防する

奥歯が痛み、歯科医院で診てもらっても
問題がないケースは、副鼻腔炎の可能
性があります。手洗い・うがいを意識し、
マスクをして予防し、風邪や鼻炎を悪化
させないことが大切です。

年末年始になる前に

冬の歯痛にはいろいろな原因があります。それがむし歯
によるものでなかったとしても、年末年始のお休みに入
る前にご自身の口腔内の状態を確認してみましょう。

聖歯科クリニック
Hijiri Dental Clinic

広島市安芸区矢野西1丁目32-11
アイスタ矢野2F

0120-976-408

