



すみれ通信 2025年 1月号

新年あけましておめでとうございます

皆さま、穏やかに健やかなお正月をお迎えでしょうか？冬の風物詩といえば雪。今年は、美しい雪景色や雪の結晶をじっくりと観察する機会があるかもしれません。

雪の結晶は、空気中の水蒸気が氷の粒に凍り付いてできる自然の芸術です。驚くべきことに、雪の結晶は必ず六角形の形をしており、細かな樹枝状のものや星形のものなど、無数のバリエーションがありますが、同じ形の結晶は二つとないとされています。それぞれが独自の形を持つ雪の結晶は、まさに自然が生み出す奇跡の象徴です。

実は、私たちの歯もまた唯一無二の存在です。一人ひとり異なる形や役割を持ち、食べ物をしっかりと噛むためになくてはならないもの。本年も、皆さまの健康を守り、笑顔で過ごしていただけるようお手伝いしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

すみれ歯科クリニックよりご挨拶 新年あけましておめでとうございます

2024年は元旦に発生した能登半島地震とそれに伴う事故など、衝撃的な出来事で幕を開けました。その後も地震や豪雨による自然災害、そして記録的な猛暑など、地球温暖化の影響を強く感じさせる出来事が続きました。そのような中、パリオリンピック・パラリンピックが開催され、日本人選手の活躍が連日報じられ、またメジャーリーグで活躍する「大谷翔平」選手が史上初となる「50-50」に到達するなど驚異的な成績を残し、日本中が熱狂に包まれました。下半期には内閣総理大臣とアメリカ大統領の交代があり、これからの世界がどのように変わっていくのか、多くの人々が関心を寄せました。物価高が続き、生活に関わるほとんどのものが値上がりし、不安を感じる日も続きますが、2025年！運氣向上と到来の象徴である巳の年がみなさまにとっても巳(み)のり多き年になりますようお祈り申し上げます。今年もすみれ歯科クリニックをどうぞよろしくお願いいたします。 スタッフ一同

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 検索

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 検索

日本橋クリニックでは新年ご来院の方にはHappy bagをご用意しています。お楽しみに！

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 検索



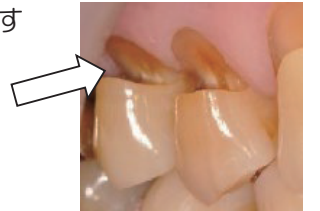
※各クリニックごとに予約システムが違います。Webでのご予約の際は、クリニックをお間違えにならないようご注意ください。

その歯、くさび状欠損かも！？

歯磨きをしているときや食事中に、「歯がしみるなあ…」と感じたことはありませんか？その原因のひとつとして「くさび状欠損」が挙げられます。くさび状欠損(WSD: wedge shaped defect)とは摩耗症の一種で、歯の生え際の表面がすり減り、その象牙質が露出し、欠損部が三角形のくさび型に見えるのでこのような名前が付けられています。30代を過ぎると年齢と共に多くみられるようになる症状で、犬歯や小臼歯の唇側によく発生します。

進行すると、次のような場面で歯がしみたり痛んだりすることがあります

- 冷たい飲み物や食べ物を口にしたとき
- 歯磨き中に歯ブラシが当たったとき
- 息が当たったり、歯医者さんでエアーを当てられりしたとき



☆どうしてくさび状欠損が起こるの？

• 強すぎるブラッシング

歯磨きの力が強すぎると、歯の根元の表面が少しずつ削れていきます。研磨剤入りの歯磨き粉を使ってゴシゴシ磨くと、さらに削れやすくなります。適切な力加減は「歯ブラシの毛先が広がらない程度」。力任せではなく、「優しく歯の汚れをとるように磨く」ことを心がけましょう。

• 歯ぎしりや食いしばり

寝ている間に歯ぎしりをしたり、無意識に歯をぐっと食いしばったりすることも、歯に大きな負担をかけるため、くさび状欠損の原因になることがあります。

☆放置するとどうなるの？

くさび状欠損をそのままにしておくと、冷たいものがしみる「知覚過敏」や、歯磨き時の痛みの原因になることがあります。その結果、歯磨きを避けてしまい、歯垢や歯石がたまりやすくなり、虫歯や歯周病が進行する可能性も…。



くさび状欠損の治療には、以下のような方法があります

コンポジットレジン

削れてしまった部分に歯科用樹脂(コンポジットレジン)を詰め、しみる症状を軽減します。

正しいブラッシング方法の指導

原因が強すぎるブラッシングの場合、適切な歯磨きの仕方をお伝えします。歯ブラシの選び方や力加減、動かし方を工夫することで、くさび状欠損の進行を防ぐことができます。

歯ぎしりや食いしばりへの対応

歯ぎしりが原因の場合は、専用のマウスピース(ナイトガード)を制作します。寝るときに装着することで、歯にかかる負担を軽減し、欠損が悪化するのを防ぎます。

くさび状欠損は自然に治ることはありません。歯のトラブルは早めの対処が大切です。気になる症状があれば、ぜひお気軽にご相談ください！



すみれ歯科クリニック

