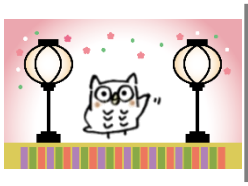
ふくろう通信



2024年3月
第81号

医療法人 善真会 しまぶくろ歯科医院

院長より

寒暖差疲労などという言葉が聞かれるほど、今年の冬はあまりの温度差に体がついていけない？体温調節のためにエネルギーを消耗してしまう気がしましたが、なんとか苦手な２月をのりきって、３月を迎えました。

春はまた、新しいチャレンジの時です。つぼみ膨らむ花芽に希望を見つけて、ワクワクどきどきできること探しにいきましょう。花粉・アレルギーもつらいですけれど・・・

今年度最後の絵の教室のお題は「駄菓子」本音は花より団子・・・かな

『Tooth Contacting Habit（TCH）』　歯科衛生士：浅井　晴美

下あごから力を抜いた状態では、通常は上下の歯は当たることはなく前歯で2～3㎜、奥歯で0.5～1㎜の隙間（安静空隙）が存在します。皆さんは「上下の歯を軽く合わせた状態」と「上下の歯の間に少し隙間を空けた状態」を維持したときに、どちらが違和感のない状態でしょうか。もし上下の歯の間に隙間を空けた状態に不自然さを感じる場合、「安静空隙」が消失している可能性があります。

この「歯が当たり続けている状態」が長時間化し繰り返されることにより「習慣的行動」になっている状態のことをTooth Contacting Habit（TCH）と呼んでいます。ここで大切なのは、歯が当たることがTCHではなく「歯の接触が持続している状態」がTCHになるということです。

関連症状として顎関節症、治療の反応が乏しい歯周病、象牙質露出を伴わない知覚過敏症、炎症所見が存在しない打診痛（歯根膜過敏）、難治性の義歯床下粘膜痛などがあります。

生活環境として長時間のデスクワークや集中作業の存在、タブレット端末やスマホの長時間使用などうつむく姿勢をとりやすい状況で生じます。その他パーキンソン病、脳血管疾患および抗精神病薬などの服用によっても生じます。

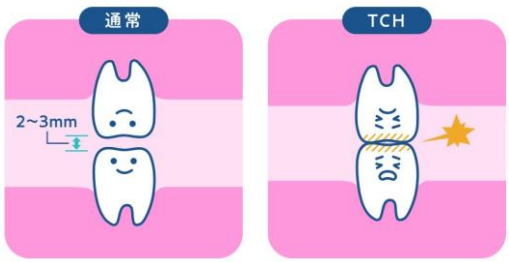
〈TCHのコントロール〉

①メモやシール、アラームなど自分の意識とは無関係に合図となるアイテムを日常生活の中にちりばめ、それらを目にしたり、聞こえた時などに歯の接触有無を確認します。

この時大切なのは、歯があたっている時の力の大きさは無視する事です。

②合図があった時に歯が接触していたら深呼吸をします。両肩を持ち上げながら鼻から大きく息を吸い込み脱力して肩を落とした勢いで口から息を吐き出します。

①と②を繰り返してゆくうちに小さな力でも歯が接触している事に気づけるようになり（力の減少）歯が接触しはじめてすぐに（時間の短縮）気づけるようになります。そして歯の接触行動自体が少なくなる（頻度の減少）という行動パターンを身につけてもらう事が重要になります。



『災害時の口腔ケア』

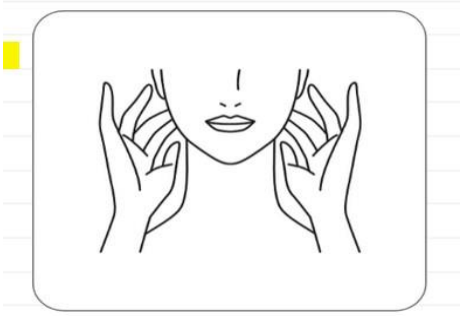
歯科医師：岡本　千尋

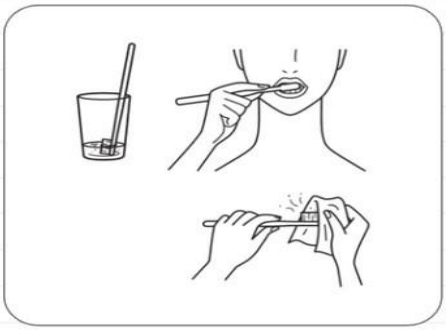
元旦の大地震をきっかけに、災害グッズの見直しをされた方も多いのではないでしょうか。
災害時に体の健康を守るには、うがい手洗いとともに口腔ケアが重要です。 口の中が不潔であることから、むし歯や歯周病などの口のトラブルだけでなく誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症が増える可能性があります。

～災害時の口腔ケアの方法～

唾液腺マッサージ(右図)やお口の体操などを行って唾液の分泌を促しましょう。 歯ブラシを水でぬらして歯みがきをします(水が十分にない時は歯磨き粉をつけない方がよいでしょう)。 歯ブラシが汚れたら、その都度ティッシュやウエットティッシュなどでふきとります。 ペットボトルのキャップ1～2 杯の水やお茶でお口全体に行き渡るようにブクブクうがいをしましょう。
入れ歯を使用している方は入れ歯も水で洗うか、ティッシュ等で拭うようにしてください。

発災後の非常時に、十分な口腔ケアを行うことは困難になることが想定されるので、お口のトラブルで困らないために、日頃から口腔内を清潔に保ちましょう。
災害グッズに歯ブラシを入れておくのもお忘れなく！





『気圧と歯の痛み』

受付：西原　胡桃

天気の悪い日に歯の痛みが出たことはありませんか？
低気圧で頭痛に悩まされる方も多いと思いますが、歯も気圧の変化で痛くなりやすいのです。

体の中には、空洞や血管などの管が多くあり、歯の中にも神経などが通る「歯髄腔」という空洞があります。歯髄腔の内の気圧は通常、外の気圧と同じになるよう保たれていますが悪天候によって、気圧が低くなると外からの圧力が弱まり、歯髄腔内にある空気が膨張します。膨張した空気が血管や神経を圧迫することによって歯に痛みが生じることがあります。

気圧が下がると全員が歯に痛みを感じるというわけではありませんが、特に虫歯がある方や被せ物や詰め物がある方、歯の根に膿がたまっている方は痛みが生じやすいと考えられております。
天候が安定して痛みが治まってもくり返し起こるときは、そのまま放置せずに、歯科医院で診察を受けてくださいね。
外界の環境の変化に対応ができる免疫力をつくるために、身体もお口も日々のメンテナンスが大切ですね。