



医療法人 善信会 しまぶくろ歯科医院

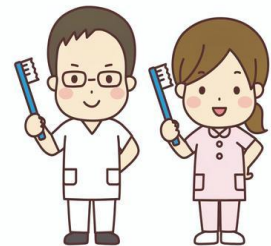
理事長より

冷え込みの厳しい冬でしたが、いよいよ気温も上がり春がやってきます。花も咲き始め嬉しい春ですが、共に花粉もやってくるのが、悩ましいですね。寒い冬が苦手で、フットワークが悪かった私も、そろそろスイッチを入れてエンジンかけたいと思います(^_^A

今月は法人化して1周年。来月からは、歯科医師1名、歯科衛生士2名を新しくスタッフに迎えて、診療体制を強化します。なかなか予約が取れず、ご不便をおかけしていますが、少しはスムーズに治療が

進むことを目指します。とは言っても、治療は一人お一人の状態に合わせて、丁寧にする当院の方針には変わりありません。皆様のお口の健康の回復と維持のため、

これからもスタッフ一同頑張りますのでよろしくをお願いいたします。



『骨粗鬆症』

骨粗鬆症は骨の量が減って骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。健康な骨は古い骨を壊す「骨吸収」と新しい骨を作る「骨形成」のバランスによって作られています。しかし加齢や閉経、運動不足などによってこのバランスが崩れてしまい骨が弱くなります。

骨粗鬆症は圧倒的に女性に多く男性の3倍以上といわれています。これはエストロゲンという女性ホルモンが閉経により急激に減少する事が要因といわれています。また過度なダイエットによる栄養不良も原因のひとつです。

骨粗鬆症で全身の骨が脆くなってしまうと骨を支える歯槽骨も弱くなります。女性の場合エストロゲンの減少は歯周組織の炎症にも影響があるのでさらに歯周病も進みやすくなります。また歯を失うと噛む力も低下し消化吸収の力も低くなり低栄養になってしまい、さらに骨粗鬆症を悪化させる原因ともなりかねません。

骨粗鬆症の治療薬のうち「骨吸収抑制薬(ビスフォスフォネート製剤、デノスマブ)」と呼ばれる薬があります。効果が高く一般的によく使用される薬ですがあごの骨にかかわる副作用があります。

歯科衛生士：浅井 晴美

それは「薬剤関連顎骨壊死(がっこつえい)」と呼びあごの骨の組織や細胞が局所的に死滅し骨が腐った状態をいいます。発生頻度は0.02～0.05%と低いですが歯周炎などと診断され抜歯が必要な状態に悪化した場合には発生頻度は高くなるともいわれています。また不適合な入れ歯の刺激が発症のきっかけとなることもあります。薬剤関連顎骨壊死をおこさないようにするにはお口の状態を良好に保っておくこと、つまり「予防」が一番大切です。

女性はホルモンの変化により男性より様々なお口の変化が現れやすいといわれています。定期的を受診し、歯のクリーニングや治療を行いお口の健康を保ちましょう。

また、骨粗鬆症の治療を開始される時は、歯科にもお知らせください。事前に抜歯が必要なこともありますので！



『海外の歯科技術』

歯科医師：島袋 善友

虫歯・歯周病の一番の原因は磨き残しから発生する細菌の塊（プラーク）であることから、普段の歯磨きがとても重要です。そのため、当院では定期検診のたびに磨き残しのチェック、および歯磨き指導を行っています。その際、歯垢染色液というものを使いプラークを染め出すと、磨き残しが目で見えてわかるようになり、どこに気を付けて磨けばいいかわかるようになります。

ところで、お隣の国韓国では、特定の光を当てて反射する蛍光を特殊なカメラで読み取り、口の中のプラークを可視化する技術が開発されています。少なくない歯科医院に導入されていて、保険適応もされているそうです。他にもなり始めの虫歯や歯の亀裂などの検出にも応用できるようです。データが蓄積されればもしかすると日本の歯科医院でも普及してくるかもしれません。

QLF TM パンフレット 2023 より引用

● QLF™ 症例画像



図2 口腔内写真（白色 LED）



QLF™画像（プラーク・歯石）

『食事による花粉症対策』

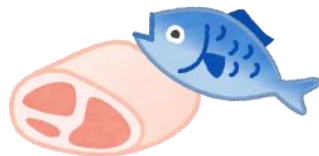
歯科助手・受付：品田 小百合

忙しくて食事がきちんと摂れないなど生活リズムや食生活が乱れ栄養が偏ると自律神経のバランスが崩れ、免疫機能が低下し花粉症の症状がひどくなることもあるのでご注意ください！

☆免疫力を高めるバランスの良い食事を摂るために

①高タンパク・高脂質・高カロリーを避ける。

青魚などに多く含まれている不飽和脂肪酸のEPAやDHAは、アレルギー症状を抑える働きがあることも知られています。脂肪の多い肉類は避けて、赤身肉やささみ、また魚などを適量食べましょう。



②野菜たっぷりの食事でビタミン、ミネラルをしっかり摂ろう！

野菜は神経を刺激するヒスタミンなどの発生を抑える働きの他、ビタミンCやβ-カロテンを多く

含む抗酸化作用や免疫力を高める働きがあります。彩り良くたくさんの野菜をしっかりと摂るようにしましょう。



③アルコール、香辛料は控えめに

アルコール、香辛料は粘膜の毛細血管を刺激して鼻水が酷くなることもあります。

☆花粉症対策の食事は和定食(ごはんを主食に魚、野菜)がお勧め

青菜のおひたしや海草の酢の物等を追加するなど、野菜や海草などを意識して摂りましょう。

また、ヨーグルトやチーズ、納豆、酢、みそなどの発酵食品は腸内細菌を整えアレルギー症状を改善すると言われています。

