

医療法人 善真会 しまぶくろ歯科医院

理事長より

毎月発行のふくろう通信はお陰様で今月号より10年目に入りました。いつも手に取ってくださって有難うございます。デジタルな世の中になってきましたが、もう少しアナログでも頑張ってみようと思います。さて、先日老年歯科医学会の大会が、中之島のグランキューブ大阪で開催されまして、覗いてきました。その前月に参加した歯周病学会よりも、演題発表やポスターによる研究発表の数も多くて、今はこの分野に注目が集まっていることを感じました。健康寿命と口腔機能の関係をテーマにした研究が多く行われています。特に「噛むこと」の重要性が強調されていました。このふくろう通信でも何度か取り上げているテーマですね。虫歯や歯周病の重症化を防ぎ、ご自身の歯であっても入れ歯であってもしっかりと噛めるお口が健康長寿へつながることは間違いのないようです。噛むことの機能が落ちてきていないか。OF-5（オーラルフレイルのチェックリスト）で、まずは調べてみましょう！

オーラルフレイルのチェック項目(Oral frailty5-item Checklist : OF-5)

既存歯数減少
自身の歯は、何本ありますか？
(さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。) 0~19本 20本以上

咀嚼困難感
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？ はい いいえ

嚥下困難感
お茶や汁物等でむせることがありますか？ はい いいえ

口腔乾燥感
口の渇きが気になりますか？ はい いいえ

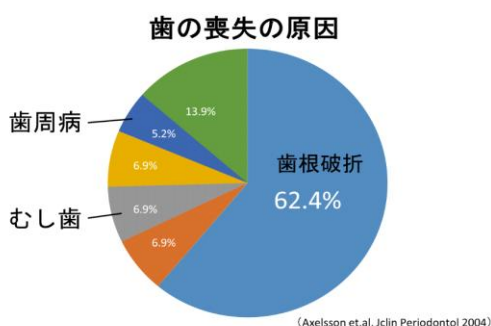
滑舌低下(舌口唇運動機能の低下)
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？ はい いいえ

5つの項目のうち、2つ以上に該当する場合は「オーラルフレイル」です！

『歯を失う原因で最も多いのは？』

歯科医師：池澤 遼一

きっと多くの方が自分の歯をできるだけ抜かずに維持して、食事を楽しみたいと思っているでしょう。では、歯を抜かないといけなくなる原因として一番多いのは何でしょうか？歯医者に行く理由といえば、むし歯や歯周病が思いつくかもしれませんが。しかし、歯を抜く一番の原因は「**歯根破折**」であると言われています。**歯根破折**とは歯の根っこが折れてしまうことです。とある報告によると、歯を抜いた原因のうちおよそ60%は**歯根破折**であるとのことでした。



このデータを見ると、**歯根破折**を防ぐことが歯を抜かずに維持するのに有効と言えると思います。僕は**歯根破折**を防ぐために2つのことが大切だと考えます。それは歯の神経をとらないこと、歯に過度な負担をかけすぎないことです。

歯根破折になる歯のほとんどはむし歯や歯周病が原因で神経をとった歯です。なので、むし歯や歯周病の予防、定期検診での早期発見で神経をとらずに保存することが歯を長持ちさせるために大切になります。また食いしばりや歯ぎしりも歯が折れる原因になります。マウスピースを寝ているときにつけるのも歯が折れるのを予防するのに有効です。

歯根破折で歯を抜かねばならないことにならないために、丈夫な歯を維持できるようケアしていきましょう！

こうなる前にしっかり予防しよう！



『口臭の原因』

歯科医師：岩下 亜紀子

暑くなるこの季節、汗や体臭だけでなく「口臭」が気になる方も多いのではないのでしょうか。実は私自身も、最近改めて口臭について気になり調べてみたので、今回は口臭の原因となる3つのニオイ物質とその特徴、そして毎日の生活で実践できる口臭ケアについて、わかりやすくご紹介します。

口臭の主な原因となるのは、お口の中の細菌が作り出す「揮発性硫黄化合物（VSC）」と呼ばれる3つのニオイ物質です。

① 硫化水素（H₂S）

→「腐った卵」のようなニオイが特徴です。舌の汚れ（舌苔）や歯垢に潜む細菌が、食べかすやタンパク質を分解することで発生します。生理的口臭の主な原因でもあります。

② メチルメルカプタン（CH₃SH）

→「腐った玉ねぎ」や「生ごみ」のような強いニオイが特徴です。歯周病菌によって多く産生され、歯周病が進行している場合に強く感じられることがあります。

③ シメチルサルファイド（(CH₃)₂S）

→「生ごみ」や「キャベツが腐ったような」ニオイと表現されることがあります。口の中だけでなく胃腸や肝臓など全身の状態が関係して発生することもあり、持続的な口臭の原因になる場合があります。

■では、口臭はどのように予防すればよいのでしょうか。

まず大切なのは、毎日の丁寧な歯磨きです。歯ブラシだけでは約6割程度しか汚れを落とせないため、フロスや歯間ブラシも併用しましょう。また、舌の表面に付着した舌苔は口臭の大きな原因となるため、専用の舌ブラシで優しく清掃することも効果的です。

次に、こまめな水分補給を心がけましょう。水分を摂ることで口の乾燥を防ぎ、唾液の分泌を促すことができます。食事をよく噛むことや、キシリトールガムを噛むことも、唾液を増やす助けになります。さらに、定期的な歯科検診も欠かせません。歯石や歯周病は自分では完全に取り除けません。特に歯周病はメチルメルカプタンの発生を増やし強い口臭の原因となるため、歯科医院でのクリーニングや歯周病治療が重要です。



『歯の神様』

歯科医師：鎌谷 雄之

近代医学が目覚ましい発展をしている現代と違い、医療というものが庶民に縁遠かった時代には、「歯の神様」という存在があり、歯の痛みや悩みを癒す目的で祈願などをする神社・仏閣・石像など全国で約300カ所ほど存在すると言われていたそうです。

「歯の神様」信仰が始まったのは江戸時代中～後期と言われていたそうです。

当時は一部の権力者にはお抱えの医者があったようですが、一般庶民には無縁の存在でした。

そんな世相にあって庶民は歯痛などの悩みに対して、苦しい時の神頼みやまじないに頼らざるを得なかったようです。今では身近に歯医者がありますので、さすがに神頼みやまじないで治そうという人はまれだと思えます。

現在では治療はもちろん予防対策も当時と比べて飛躍的に発展していますが、歯の悩みがこの世からなくなった訳ではありませんので、「歯の神様」がいればなあという想いはなくなるのかもしれないかもしれません。

