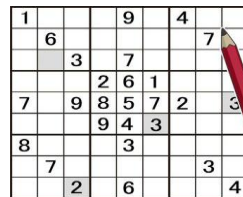


医療法人 善真会しまぶくろ歯科医院

理事長より

「酷暑」の今年の夏、みなさま、無事にお過ごしでしょうか？ この原稿を書いた後に熊本で地震がありました。1日でも早い復旧を祈るばかりです。水、電気、安心して寝られる場所があることに感謝しつつ。若い頃は冷房も避け汗をかきながら体を動かすのが快感で、夏は好きな季節でしたが、今やこの暑さは尋常ではなく、そんなことをしていたら体がもちません。夏の過ごし方も意識を変えて適応していかざるを得ないですね。海水浴、高原で避暑、花火やかき氷、子どもの頃の夏休みの楽しみは、今は暑すぎて味わい難い。エアコンの効いた部屋で、目下の私の楽しみは「数独」です。末娘が得意でスラスラ解くのをみて敬遠していたのですが、認知症予防に始めてみたら、このごろは新聞に載る問題を楽しみにする毎日です。物忘れが増えて不安な一方、何歳からでも頭も体も更新できるといわれるのを信じてあきらめないで過ごしたいと思う今日この頃です。それにしても★5つは、なかなか難しくまだクリアできるようになるには時間がかかりそうです。



『夏の水分補給と歯の健康』

受付：塩川 まゆこ

暑い季節は熱中症を防ぐためにこまめな水分補給が欠かせません。しかし飲み物の種類にも少し気を配ることが大切です。スポーツドリンクや清涼飲料水には多くの糖分が含まれており、だらだら飲み続けるとお口の中が酸性に傾き、むし歯のリスクが高まる事があります。

☆水分補給のポイント

- ・普段は水やお茶を選ぶ
- ・スポーツドリンクは運動後や大量に汗をかいた時に取り入れる
- ・甘い飲み物は時間を決めて飲む
- ・飲んだ後は、水で口をすすぐ、または歯磨きをする

熱中症予防と歯の健康は、どちらも大切です。飲み物の選び方や飲み方を少し意識して、暑い夏を元気に過ごしましょう。

『普段、舌はどこにありますか？』

歯科衛生士：榊 花穂

初めまして。今年3月から勤めさせていただいております、榊花穂（さかきかほ）と申します。よろしくお願いします。

舌には食事や会話をするだけでなく、歯並びやお口の健康、全身の健康にも関わる大切な役目があります。正しい位置を意識して、健康なお口を作りましょう！

○舌の位置が悪いと...

- ・口呼吸になりやすい
- ・口が渇きやすい
- ・虫歯や歯周病のリスクが上がる
- ・歯並びが悪くなることもある
- ・いびきの原因になることがある

○正しい舌の位置

舌全体を上あごにつけ、舌尖は上の前歯の少し後ろに軽く触れている状態が理想です。唇は閉じ、上下の歯は軽く離しましょう。（下図）

※こんな人は注意！

- ・気づくと口が開いている
- ・口呼吸をしている
- ・朝起きると口が乾いている

1つでも当てはまる方は舌の位置を確認してみましょう。



壊血病という病気があります。極度のビタミンC不足により血管が脆くなってしまう病気で、口の中では歯ぐきが腫れて出血しやすくなります。歯科関連の教科書には必ず記載されている病気です。

しかし、昔は長期の航海に出る船乗りさんの病気として知られ、多くの船乗りが命を落とし、恐れられていました。彼らは、保存食ばかり食べてビタミンCが豊富な野菜や果物を摂取できなかったからです。当初は原因不明の不治の病でしたが、柑橘類のジュースを取ることで壊血病を防げることがわかるようになりました。この事を知ったある人が、これは薬として大儲けできると販売しましたが、大失敗に終わりました。この人はなまじ知恵があったために、ジュースが腐らないようにと加熱したのです。ご存じのように、ビタミンCは熱に弱いので、加熱によりビタミンCは破壊されてしまったのです。

少なくとも今の日本で、この病気になる程にビタミンC不足の人はほぼおられないので、我々が、この病気の為に歯ぐきから血がでる、という方にお目にかかることはありません。

『歯を抜くこと』

歯科衛生士：溝口 あゆみ

ご自身が大切にされていた歯が、残念ながら「抜歯」という診断をされたら「抜きたくない」と、どなたも思われるでしょう。ご自身の歯を一本でも多く残すことは、噛む機能を維持するために非常に重要です。しかし、「残すこと」自体が目的化してしまうと、かえってお口全体の環境を悪化させるリスクがあります。今回はそのリスクについてまとめてみました。

* 重度歯周病を放置した場合 *

重度歯周病は、歯を支える土台の骨(歯槽骨)が半分以上溶けている状態です。このまま放置すると以下のリスクがあります↓

激しい痛みと膿：歯周ポケットの奥で細菌が繁殖し歯ぐきが腫れて膿が出ます。

隣の歯への悪影響：ぐらぐらになった歯を放置すると、隣の健康な歯を支える骨まで溶かしてしまうリスクが高まります。

全身疾患のリスク上昇：歯周病菌や炎症物質が血管内に入り込み、心臓疾患や糖尿病、早産などの原因になる事が知られています。

* 破折した歯(歯根破折など)を放置した場合 *

歯の根が割れている状態は自然には治りません。放置すると以下の問題が生じます↓

細菌の温床になる：ひび割れた隙間から細菌が侵入し続け、炎症や強い痛みを繰り返します。

周囲の骨の破壊：慢性的な炎症によって、歯根の周りの骨が大きく失われていきます。・将来の治療への悪影響：骨が失われすぎると、抜歯した後にブリッジやインプラント、入れ歯などの治療を行う際、土台となる骨が足りず治療が非常な難しくなります。

■状態に応じた対処法

歯を残せるかどうかは歯科医師による正確な診断が必要です。

重度歯周病：進行具合によっては「歯周外科治療」や「歯周組織再生療法」で歯を救えることもあります。

歯根破折：割れ方や状態によっては、割れた部分だけを抜いて残りの歯を利用する保存治療が可能な場合もあります。

残念ながら抜歯適応となってしまった歯は、残した場合のメリット・デメリットを歯科医師に確認したうえで、相談していただき検討してみてください。

もちろん保存可能な歯は、私たち歯科衛生士も患者さんと、歯を健康に維持できるよう一緒に頑張りたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

