



医療法人 善真会 しまぶくろ歯科医院

理事長より

今年の夏は「地球沸騰化」と表現された昨年の言葉どおり、「酷暑」といわれる気温の高さゆえか、先月は突沸したような災害級の大雨が降る地域が多くございました。住居や施設、店舗や工場など浸水の被害で多くのものを一瞬で失うことになり、呆然と立ち尽くす。命は助かったとしても再起には気力も体力も大きな力を必要とすることでしょう。これまでの災害の経験が活かされて少しでも速やかな支援につながる調整が国や自治体からなされますように。それこそが政治の大きな役割の一つと思います。不肖私、地区歯科医師会の役員もしておりますが、地域で災害が起きた時、歯科医療職としての役割が担えるように、行政との調整を準備しているところです。どうか大きな災害は起こりませんようにと祈る毎日です。

投票はこちらのQRコードから↓

『よ防さん』

日本歯科医師会のキャラクター「よ防さん」をご存じですか？
只今今年のゆるキャラコンテスト「ゆるバース 2026」にエントリー中です。是非応援よろしくお願いします！



『親知らずは必ず抜いた方がいいの？』

歯科衛生士：菅波 風香

「親知らずは抜かなければいけない」と思われがちですが、実はすべての親知らずを抜く必要があるわけではありません。

まっすぐきれいに生えていて、しっかり噛み合い、歯磨きもしやすく、虫歯や歯周病などのトラブルがなければ、そのまま経過観察できることも多くあります。

一方で、横向きや斜めに埋まっている「埋伏歯」や、一部だけ歯ぐきから出ている「半埋伏歯」は注意が必要です。

このような親知らずは、

- ・親知らずや手前の歯が虫歯になりやすい
- ・歯ぐきに炎症（智歯周囲炎）を起こしやすい
- ・歯周病が進行しやすい
- ・汚れがたまりやすく、口臭の原因になる
- ・隣の歯を傷めてしまうことがある

など、さまざまなトラブルにつながる可能性があります。

また、抜歯が必要と判断された場合は、若いうちに抜く方が負担が少ないといわれています。若い頃は骨が比較的柔らかく、傷の治りも早いため、抜歯後の回復がスムーズな傾向があります。年齢を重ねると骨が硬くなり、歯と骨が癒着している場合もあり、抜歯が難しくなることがあります。もちろん、抜歯後は数日間の痛みや腫れが出ることもありますが、将来的な虫歯や歯周病などのリスクを減らせるという大きなメリットがあります。

親知らずが気になる方や、「抜いた方がいいのかな？」と迷われている方は、お気軽にご相談ください。一人ひとりのお口の状態に合わせて、抜歯が必要かどうかをご説明いたします。



糖尿病はインスリンという血液中の糖分を細胞に取り込ませるホルモンが生まれつき、または生活習慣などによってうまく働かなくなることで血糖値が高い状態が続き、糖を含む栄養の代謝障害を起こして、目、腎臓、神経の異常を合併する症候群のひとつです。

実は歯周病はこの糖尿病の合併症のひとつとされており、また糖尿病自身も歯周病を悪化させる原因のひとつであることが様々な研究からわかっています。つまり、糖尿病と歯周病がお互いを悪化させる悪循環があるということです。

一方で、糖尿病の状態を改善させることで歯周病の治療効果の反応が良くなることもわかっています。このように歯周病と糖尿病は密接に関係するため、問診では糖尿病の有無やその検査結果の数値をお聞きする場合がございます。特に**HbA1c**(ヘモグロビンエーワンシー)という項目は直近1、2ヶ月の血糖の状態を示す数値であり、歯周病治療においても参考になる指標です。血液検査を受けられた方は**HbA1c**の数値だけでも忘れないでいただけると助かります。

『防災セットにオーラルケア用品入っていますか？』

歯科助手・受付：品田 小百合

毎年9月1日は防災の日として知られていますが、3月1日、6月1日、9月1日、12月1日の年4回ある防災用品点検の日でもあります。

季節に変わり目となる時期、水や食料品の期限のチェック、医薬品、乾電池などにも耐用年数があるのでしっかりと備え季節ごとに適したものを準備しておくことが大事です。

災害時は慣れない避難所生活でのストレスに加え、水不足や口腔ケア用品の不足からお口の中が不潔になりやすく、バイ菌が繁殖しやすくなります。

お口の中の菌でも身体健康にも影響します。お口は肺への入り口です。特に肺炎になりやすい高齢者の方は誤嚥性肺炎に注意が必要です。

防災グッズの中に歯ブラシとあわせて、液体ハミガキや歯磨きシート等を用意しておくといいですね。

★災害時のお口のケア方法

・水も歯ブラシもないとき

ティッシュやガーゼを指に巻き、歯の表面の汚れをぬぐい取る。

・少量の水と歯ブラシがあるとき

- ①コップに30mlほどの水を入れ、湿らせた歯ブラシで歯をみがく
- ②歯ブラシの汚れをティッシュなどで拭き取る
- ③以上をこまめに繰り返し、最後に残ったコップの水を2～3回に分けて口をすすぐ

* 洗口液、液体ハミガキなどがあれば水のかわりに使用すると効果的です

・唾液を出す工夫をする

唾液にはお口の中をキレイにする働きがあります。耳の下、あごの下、ほほを手でくるくるとマッサージをすると唾液が出やすくなります。

・シュガーレスガムを噛む

ガムをよく噛むことで唾液の分泌が促され、ストレス解消や緊張感の緩和にも役立ちます。タブレットタイプのガムは長期保存が可能なので、キシリトール入りのガムも防災バックに入れておくといいですね！災害などの非常時は不安やストレスがあるかと思います。非難先で病気を発症しないためにも口腔ケアもしっかり行いましょう。

