

ほほえみ



☎0824-62-1182

<http://www.kamidani-shika.com>

紙谷歯科医院
発行人・紙谷寛

あご

か

歯や顎に大きな負担をかける噛みしめ・歯ぎしり

本来、上下の歯が接触するのは、食べ物を咀嚼する時と飲み込む時くらいで、一日の接触時間は3分程度といわれています。しかし、実際はほとんどの人が噛みしめ・歯ぎしりをしています。一昔前までは「原因不明の無用な悪い癖」とひとくくりにされていましたが、最近の研究では、必ずしも悪癖とは言えないことがわかっています。



噛みしめ・歯ぎしりは

日常のストレスや不安などによって引き起こされるとされており、精神的な緊張状態や不安をやわらげる効果が指摘されています。つまり、ストレスから体を守り、病気を未然に防ぐ作用があるということです。

だからと言って、放置していいわけではありません。噛みしめ・歯ぎしりを放置すれば歯牙の磨耗や

破折を引き起こし、象牙質知覚過敏症の原因となります。とくに、睡眠中の歯の噛み合わせでは、意識して噛む力の6倍もの力が歯に加わり、歯のみならず顎関節にまでダメージを与えることもあります。歯根部が破折すれば、即抜歯につながるために警戒が必要です。

これを防ぐにはセルフコントロールしかありません。精神的・肉体的なストレスをなるべく減らし、

過緊張な状態をつくらないように努めましょう。身体に無理をかけず、睡眠時間を十分にとることが重要です。また、唇を閉じ、上下の歯を合わせないようにして顔の筋肉の力を抜くトレーニングも効果的です。

希望者には、就寝時に歯を守る装置として、マウスピースをお勧めしています。

診療日記



早期の来院をオススメします

「歯の詰め物がとれた」と言って訪れた患者さん。カルテを見てみると、前回来院から3年以上あいていました。お話を伺うと「半年前に歯の詰め物がとれて、放ったらかしていたけれど、痛くなってきたので来た」とのことでした。

レントゲンを撮って診断すると、歯の神経までむし歯が進行しているので、根っこの治療をすることになりました。痛みのピークの時に来院されたので、麻酔が効きづらく、とても痛そうな様子でした。何とか神経をとる治療を終え、次回も根っこの治療が続くことを伝えると、「これからは、何かあったらすぐに来ます」と疲れた顔で帰られました。痛みがピークの時に来院されると、麻酔が効きづらだけでなく治療も長引きます。早めの来院をオススメします。

ここが知りたい



むし歯になりやすい食べ物や飲み物

食べ物を食べるとお口の中のむし菌が糖分を分解して、酸を出します。その酸が歯を溶かすことによってむし歯になります。そのため、むし菌の餌となる糖分が多く含まれ、歯にくっつきやすく、長時間お口の中に残るような食べ物をよく食べる方はむし歯になるリスクが高まります。具体的には、チョコレート、キャラメル、あめ、クッキー、市販のジュース、炭酸飲料、乳酸菌飲料、スポーツドリンク、缶コーヒーなどです。

ペットボトル飲料(500ml)に含まれる糖分の量を角砂糖(1個5g)に換算すると、炭酸飲料は約9~7個、乳酸菌飲料は約9個、スポーツ飲料は約5個、缶コーヒーは微糖で約1個、加糖だと約3個といわれており、たくさんの砂糖が入っています。

また、柔らかく噛みごたえのない食べ物ばかり食



べているとむし歯になりやすいと言われていました。それは、噛む回数が少ないと、口の中を洗浄し、抗菌効果のある唾液が分泌されにくいからです。また、スナック菓子など柔らかい食べ物は糖分を含むものが多く、歯にくっつきやすいことも理由のひとつです。キャベツ、セロリ、ごぼうなど、食物繊維を多く含む硬い食べ物を積極的に食事に取り入れると良いでしょう。

歯をきちんと磨いているにも関わらず、よくむし歯になる方は、食生活を見直してみるといいかもしれませんね。

Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: 唾液を出すために簡単にできることはありますか？

A: 唾液分泌を促進する方法として唾液腺マッサージが有名ですが、その他にも、お家でできる簡単な方法があります。

・唇のマッサージ

唇にたっぷりリップクリームを塗り、保湿した状態で行います。上下の唇をそれぞれ3分割(左・中・右)して、1か所ずつ親指と人差し指でつまみ、軽く伸ばしたり縮めたりしてストレッチを行いましょう。

・舌回し運動

口を閉じて舌を歯ぐきに沿わせ(左上→右上→右下→左下)と回していきます。10回やったら反対回りで10回を1セットで、1日3回行いましょう。

この2つは唇や顎の下の筋肉が鍛えられるうえ、唾液の分泌を促進する効果があり、食べ物の消化や飲み込みを助けてくれます。

ひとログルメ

えんどうの卵とじ

1人分
86kcal

えんどうは体の水分代謝を高め食物繊維も豊富。



■ 材料(4人分)

さやえんどう120g、卵2個、
煮汁(出汁1/2カップ、砂糖
大さじ1/2、みりん大さじ1/2、薄口しょうゆ小さじ1、
塩小さじ1/4)

■ 作り方

- ① えんどうのさやをむき、さやは灰汁抜きのため、しばらく水にさらしておく。
- ② さやをゆでたゆで汁で塩を少量まぶしたえんどうをゆで、香り付けする。
- ③ えんどうを水にとり冷ます。
- ④ 煮汁を煮立てて、冷ましたえんどうを入れてひと煮立ちさせ、卵を流し入れ、半熟になったら火を止める。

(管理栄養士 西部典子)

こどもの歯のコーナー



最近の歯ブラシ選び

6ヵ月頃になるとそろそろ前歯が生えてきます。この時期はガーゼを指に巻き付けて歯の表面をぬぐうのが一般的ですが、ガーゼよりも効果的な商品も使われはじめています。大人の指にはめる「ゆびっこ歯ブラシ」です。喉をつく心配がなく、毛は柔らかいので口内を傷つけることもありません。硬い歯ブラシは、口内や歯ぐき、エナメル質を傷つけやすいので、歯みがき嫌いの一因となります。

❖ 1歳半頃

奥歯が生え始めます。自分で歯ブラシを持って磨く習慣をつける時期です。持ちやす

いデザインで、喉に刺さらないよう安全性を考慮したもので、楽しんで使うことができる歯ブラシを用意しましょう。

持ち手が輪っかになっているベビー歯ブラシは握りやすく、おもちゃ感覚で歯みがきができ、仕上げみがきにも使用できます。

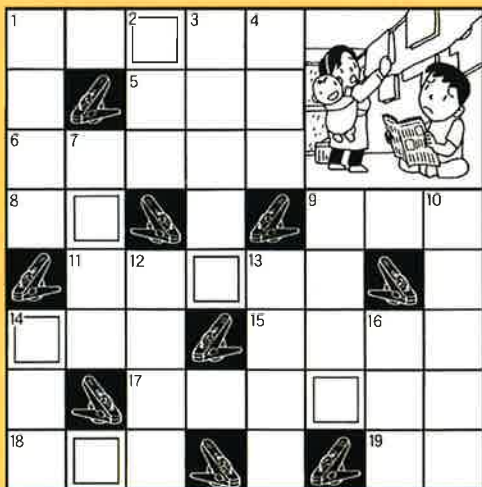
❖ 2~3歳頃

太めの持ち手が握りやすく、ヘッドは歯の2本分くらいの小さめで、柔らかめの細かい毛が密集したタイプを選ぶと、きれいにブラッシングができます。



クロスワードパズル

【解き方】タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成させたら、二重四角の文字をうまくつないで言葉を完成させてください。



答

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2017年6月30日（消印有効）です。
- 3-4月号の答えは「ヒガンザクラ」。
- 当選は、枚方市 小山和佳奈様 他39人でした。

ヨコのカギ

- ① でんでん虫とも…
- ② カレーの黄色はコレの色
- ③ 当番で宿直すること
- ④ 十二支で二番目
- ⑤ 昔の柱時計でブラブラするのは?
- ⑥ 来週の別名
- ⑦ 海…。ネギ…
- ⑧ 他人の説を自分の意見に流用
- ⑨ 寝ていても使うエネルギー
- ⑩ 油揚げを使った料理
- ⑪ 万と兆の間の単位

タテのカギ

- ① 箱根の関の東にある地域
- ② お知らせすること
- ③ 婚姻と同時に夫が妻の親と養子縁組すること
- ④ 連結していること
- ⑤ 鵜飼いのマスター
- ⑥ 窓の外に広がります
- ⑦ ゲームの…本
- ⑧ 加熱すると透明に、和菓子によく使います
- ⑨ 後進の者に道を開く
- ⑩ 朝命じて夕方変更。朝令…
- ⑪ 魚介類の素材だけで作る…汁



メールでも応募が可能になりました。

iinsinbun@doc-net.or.jp

メールには、①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず添えてください。

ご存じですか？

超高額薬剤「オプジーボ」

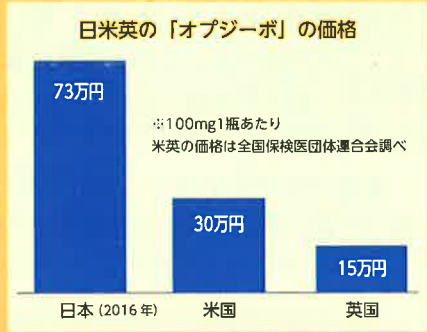
—求められる薬価制度の改革—

高額薬剤「オプジーボ」が2016年に大きな話題となりました。「オプジーボ」はもともと皮膚がん向けの治療薬として保険適用とされていましたが、肺がんへの効果も認められ保険適用が拡大されました。その値段は、100mgで約73万円、一人の患者に年間3200万円以上かかり、日本の医療財政を脅かす存在となっています。また、この薬剤は、他国では日本の半分以下の価格で流通しており、日本だけが異常に高い価格設定であることも大きな問題となりました。

なぜこのようなことがおこるのか。薬剤は、その有効性や安全性などの審査を経て、国が価格を決めます。しかし、日本の薬価設定の基準は不明確であり、薬価を決める過程が公にされていませ

ん。また、高い薬価が設定されるとその価格が長期固定化される流通の仕組みや、薬価算定のルールの問題も指摘されています。

厚生労働省は、2年に1度の薬価改定を待たずに「オプジーボ」の公定価格を2017年2月から半額に下げました。しかし、根本的な問題は何も解決していません。第二、第三の「オプジーボ」を生まないためにも、薬価を決める仕組みの改善が求められています。



口腔ケアグッズ紹介

歯のお手入れにデンタルフロスや歯間ブラシを使用する方は多いと思います。しかし、ブリッジやインプラントを入れている場合、一般のフロスなどでは汚れが取りきれないことがあります。

ブリッジの土台となる歯の隙間や、インプラント周囲の汚れをより効果的に取る器具があります。それが「スーパーフロス」です。

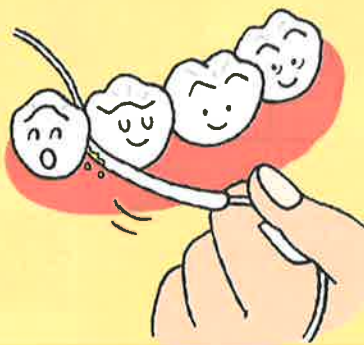
スーパーフロスは普通のフロスと違い、はじめから一本ずつ使いやすい長さにカットされています。また、歯と歯



ブリッジなどのそうじに「スーパーフロス」!

の間に通しやすいよう、フロスの両端が硬く加工されています。真ん中にはスポンジが付いており、効率よく汚れが取れるようになっています。

ブリッジやインプラントを入れている場合など、歯ぐきと歯の間に広い隙間のある方に効果的です。



カマヤん 犬の心配事 ありむら潜

