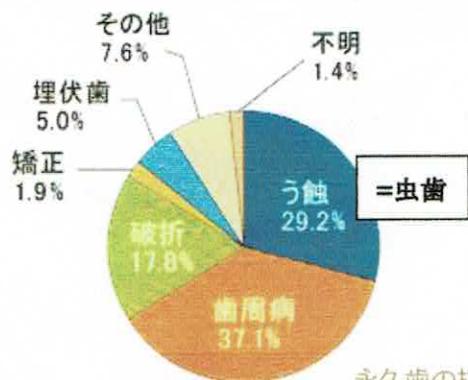


Dental Clip

No.280 Sep

K.A

歯の破折の治療が難しい理由とは？

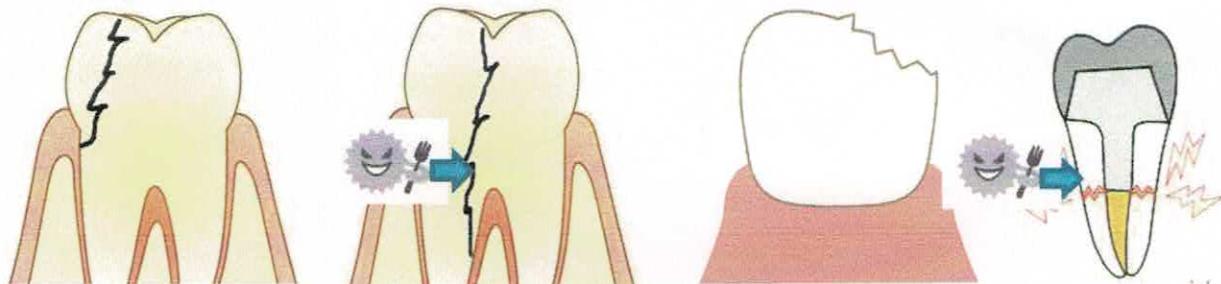


永久歯の抜歯原因調査報告書 8020 推進財団 2018年より

上の図は 2018 年に全国 2345 の歯科医院で行われた全国抜歯調査の結果になります。

歯科の二大疾患である歯周病、虫歯が抜歯する原因の1位2位になるのは当然と思われますが、それに追随する抜歯の原因3位は歯の破折となっています。

一言に「歯の破折」と言っても、状況によって大きく異なります。



歯が無くなつたところに補強材や金属等で補う事で治療を終える事もあれば、歯が割れたことでその破折線に細菌が入り込み炎症が收まらない場合もあります。

歯の割れ自体を治す事は出来ない為、炎症・症状が強かった場合は抜歯も選択肢の一つになります。

破折は咬み合わせ、歯の状況や咬み癖等様々な要因が組み合わさり生じる為、予防は難しいですが

- ① 噛む力にしっかりと耐えられるように歯を減らさない。(虫歯予防)
② 歯ぎしりや咬む力の強さを指摘される場合、自覚する場合にはマウスピース等の使用。
③ 片方のみでの咬み癖がある場合は均等に噛むように気を付ける。
といったことに注意すると少しでも破折する危険性を減らせるかもしれません。

といったことに注意すると少しでも破折する危険性を減らせるかもしれません。

左右の歯でぐつぐつあがめり 右を噛む時に心地よく離す。そして鼻呼吸。 ています。M-N	唇を閉じて、上下の歯は常に意識してしゃく(④)	虫歯がない。歯周病がない。定期検診にまづいに通っていても歴折したりアト! 気をつけています。R.	ふとした瞬間に咬みしめている事があります。E.	夜はマウスピースを使用していますが、すりハリの多いにびっくりします! H-N
左右で均等に口元より に kazをつけています。 右を引いてしまうのでA-Y.	自分の癖は意外と気が付か れず、普段の生活を一度 見直してみましょう! 痛		朝起きたときに頸や肩が痛い ことがあります。夜ががんばっている のがも、日中も肩をつけてます。 E.	片方のみの口交み癖 (主) 自覚 有り (次) なし



若い人も増えている!? 「ドライマウス」

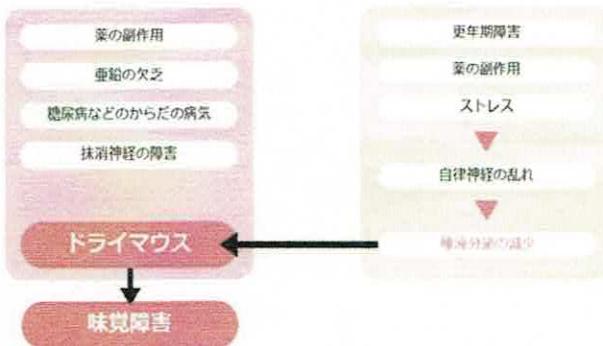
No.281 H・N
10月 DENTALCLIP

「お口の中が乾いた感じがする」「ヒリヒリ焼けるように痛い」というドライマウス(口腔乾燥症)。こうした症状に苦しむかたは、日本で約3000万人、じつに4人に1人はいると推計されています。ドライマウスというと中高年に起こると思われがちですが、若い人でも学校や会社のストレスでドライマウスになる人が増えています。今月のデンタルクリップは「ドライマウス」についてお話しします。

● ドライマウスと味覚障害は関連する?

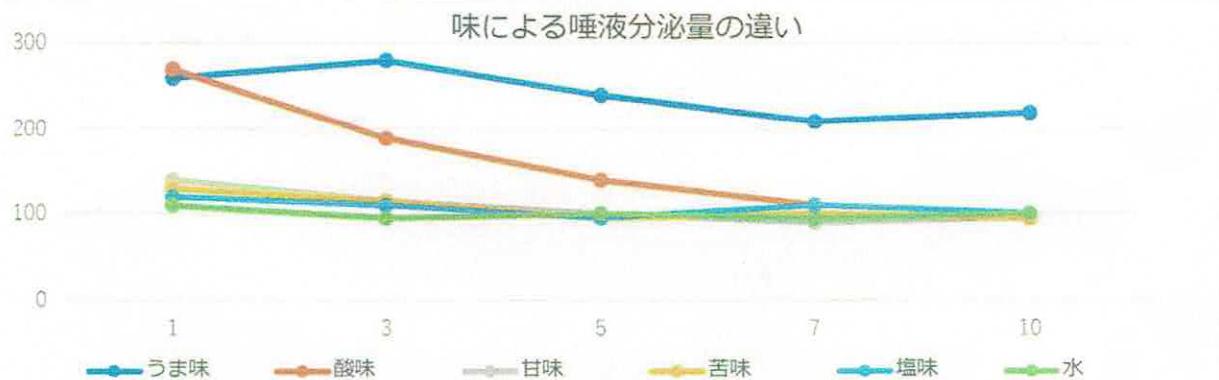
ドライマウスの主な原因は、自律神経の乱れによる唾液分泌の減少です。お口の中に無数にある唾液腺からの唾液分泌は、自律神経により調節されています。ですから自律神経がうまく働くなくなると唾液が適切に出なくなるのです。

自律神経の失調には、更年期によるホルモンバランスの変化、持病のために服用している薬の副作用にくわえ、ストレスも関係します。またドライマウスと同じく悩んでいる人が増えているのは味覚障害です。味覚障害の原因は多岐にわたりますが、味覚障害がある人は唾液の分泌量が低下しているのがわかっています。



● 唾液の分泌量を増やす「うま味」

「唾液が出る食べ物」といえば酸味が強いレモンや梅干しが思い浮かびますよね。でもじつは酸味よりもうま味のほうが唾液を長くたくさん分泌させる作用があるのであります。下のグラフをみてわかるように酸味は短時間ドバッと唾液を出しますが持続性はありません。その点うま味は長くたくさん唾液を出すことがわかりました。



● 改善するには?

うま味は含むグルタミン酸が多く含んでいます。例にあげると食材にはこんぶ、のり、まぐろ、鶏肉などがあげられます。唾液を誘発させるためにはこのうま味を利用した唾液腺リハビリがあります。

(甲状腺の病気をお持ちのかたはヨウ素多量摂取を避けるため飲まずに吐き出してください)
またうま味成分が多く含まれた食事をとることもうま味の感受性を改善するひとつになります。
その他、唾液腺マッサージや保湿剤を利用したドライマウスを改善する方法もありますが今回はドライマウスとうま味が関連していることをお伝えしたくこちらの内容を紹介しました。

唾液が増えることは味覚が改善するだけではなくむし歯になりにくい環境を作れていいことがあります!

«スタッフから»

参考資料 nico2022 4月号 5月号					
だし昆布が余って いるので「こんぶ水」 作ってみます。(M)	和食に使われる食材に うま味が多く含まれる ですね! 香木	うま味で唾液の量up なるほど!(M)	唾液腺マッサージは 知っていたよ! うま味は 知らないでいた!! (P)	レモンや梅干しより うま味の方が ドライマウスには 良いんだよ!! (B)	唾液が少ないと味覚 障害になるとのは知りま せん(?) A.Y.
		今からでもうま味が含ま れた食材をとり入れて 予防していきたい! H.N	うま味成分を多く含む 食生活を心がけてい たいと思います。(K)	こんぶでじ マッサージしてみたよ! (M)	うま味を利用して唾 液腺リハビリ初日だ うつむけたりやすいですね!! (S)



1回あたり30秒は味わい、唾

液が出る感覚を意識する。

味覚改善
むし歯にならないとい
うつけ

フッ素(フッ化物)が歯を丈夫にするわけ。

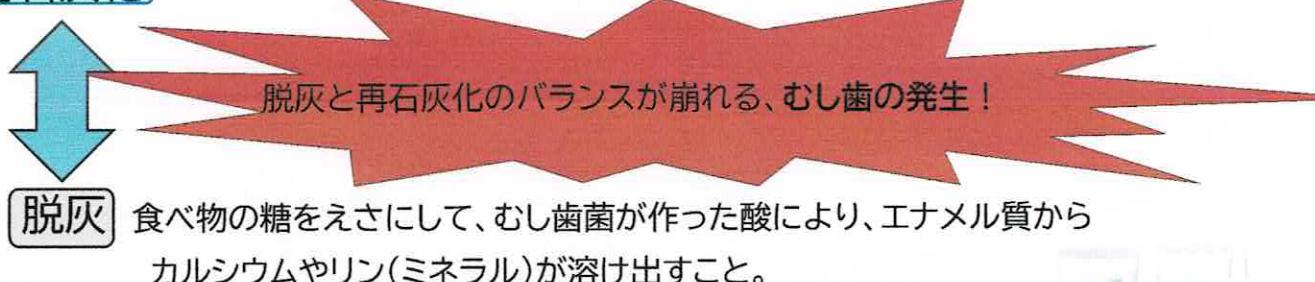
フッ素とは、土のなかや海水、食べ物やお茶、そして私たちのからだにも含まれているミネラル成分です。現在國內で販売されているほとんどの歯磨き粉には、むし歯予防を目的に、薬事法で定められた 1,450ppm以下のフッ素が配合されています。歯みがき後に口の中に残るフッ素はごく微量ですが、わずかなフッ素が口の中にあると、むし歯の予防に働いてくれます。

歯のに対するフッ素の効果

- ① 歯の質を強くする 酸に強くて、溶けにくい、丈夫な歯に。
- ② むし歯菌の働きを弱め、酸が作られるのを抑える。
- ③ むし歯菌が出す酸により、歯から溶け出したカルシウムやリン(ミネラル)を補う。



再石灰化



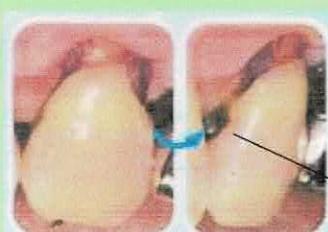
できるだけフッ素を口に残すには？

チェックアップシリーズ→

- ・高濃度フッ素配合歯磨き粉を使う。« 1,450ppm »
 - ・歯みがき後のゆすぎはなるべく少ない回数で行う。軽く1回で十分。
 - ・フッ素洗口を使う。歯ブラシで磨けないところまでフッ素が届かせることができる。
 - ・歯科医院で定期的にフッ素塗布をする。« 9,000ppm »子供だけでなく大人にも効果アリ!
 - ・年齢に応じた適正量を使う。
- | | |
|--------------|-------------|
| 6か月～2歳→3mm程度 | 3歳～5歳→5mm以下 |
| 6歳～14歳→1cm程度 | 15歳以上→2cm程度 |



おとなにはおとのむし歯予防を！<根面むし歯>



歯周病の進行によって歯ぐきがやせるとエナメル質より一段と柔らかい象牙質のむし歯のなりやすさはぐっと高まります。フッ素配合歯磨き剤に加え、フッ素洗口やフッ素塗布で歯を守りましょう。

むし歯が発生！

歯ぐきがやせてむき出しになった象牙質(歯根面)



高濃度フッ素① 歯磨き粉を 使うといい! やうちでのケアも頑張りましょ!	病気かな、でも治療は ならないようにならなくて いいよ! 木下	歯みがき後、ついつい たくさんやってしまう 気をつけたいため うつむき	チェックアップスタンダード 使用中です。 R	歯みがき後、やさしく すまないように気をつ いてください(M)	毎日の予防セレクト、 を口の中に残しておけ 歯のリスクを減らしちゃ う! H-N
フッ素洗口ミント味 やっています いいで	緑茶にもフッ素が入っ ています。皆さんお茶を 飲む習慣ありますか?	フッ素の濃度だけ なく使用量も気をつ けてみましょう!! 中		根面エレキッセにから づいどうに気をつけ ます! A-Y	root check-up スタンダード 使ってみる。②

M-N

歯周病と糖尿病の切っても切れない関係

歯周病と糖尿病。一見似ても似つかぬ両者は「炎症を起こす」という点で共通しています。最近では歯周病が改善すると糖尿病も改善することがわかつてきました。どうしてそのようなことが起こるのでしょうか？

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は臍臍から分泌される「インスリン」というホルモンがうまく作用しなくなることで、慢性的に血液中のブドウ糖の濃度が高く（高血糖）なってしまう病気です。インスリンの働きを悪くするのは「炎症」。じつは脂肪を貯め込んだ内臍脂肪は、免疫細胞を刺激して体に炎症反応を起こしてます。このとき生み出される炎症物質（悪玉ホルモンのようなもの）が血流にのって体内に広がります。このとき生み出される炎症物質（悪玉ホルモンのようなもの）が血流にのって体内に広がります。このとき生み出される炎症物質（悪玉ホルモンのようなもの）が血流にのって体内に広がります。このとき生み出される炎症物質（悪玉ホルモンのようなもの）が血流にのって体内に広がります。

インスリンがしっかり働いていると…



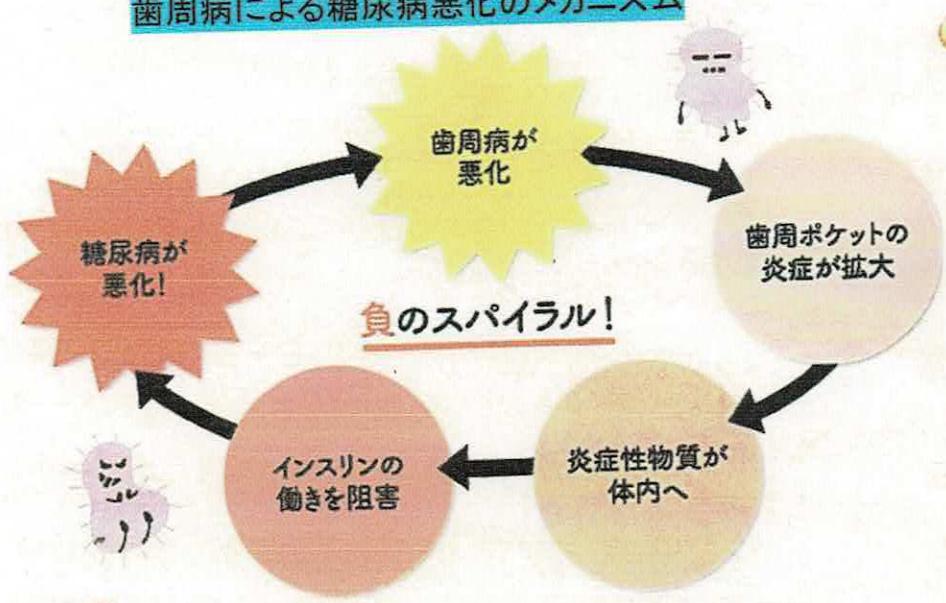
インスリンの働きが阻害されると…



歯周病との関係は？

歯周病の場合、歯周病菌が出す毒素により歯周ポケットの中で「炎症」が起きています。歯周組織を舞台とした、免疫細胞と細菌の闘いの結果、生じた炎症物質が同じように血流にのって体内に広がりインスリンの働きを邪魔します。

歯周病による糖尿病悪化のメカニズム



糖尿病と歯周病になっている場合、内臍脂肪からの炎症に加え、お口で起こっている炎症がダブルでインスリンの働きを邪魔します。これが「歯周病が糖尿病を悪化させる」ということです。食事に気を付けても運動に励んでも血糖値が下がらないという方は、歯周病が原因かもしれませんよ！



毎日、甘いものが欠かせません、内臍脂肪が増えているかも…。 ①	将来糖尿病にならないよう気にながら気をつけます!! ②	尿に糖が出る?なく血液中に糖が増えた糖尿病!炎症注 カシバリでいいですか? ③	歯を大切にして全身の健康管理を心がけたいと思います。 A.Y.	歯周病と糖尿病、実はこんなに深い関係があるとはびっくりですね! 僕もハートヒーリングH.N. ④
2型糖尿病・歯周病は共に生活習慣病と言われています。日々の生活を気をつけましょ!! 齊木	糖尿病の身边に立派なアドバイザーといつぱりています。 ⑤	日常の健康管理に気をつける事にハマりついでいます。 ⑥	糖尿病の名前は、変更されるそうですね。ニュースできました。 A.Y.	血糖値、よく南モモ 注ごろ!! ⑦

Dental Clip

No.284 Feb

K.A

歯ぎしりは問題になる？

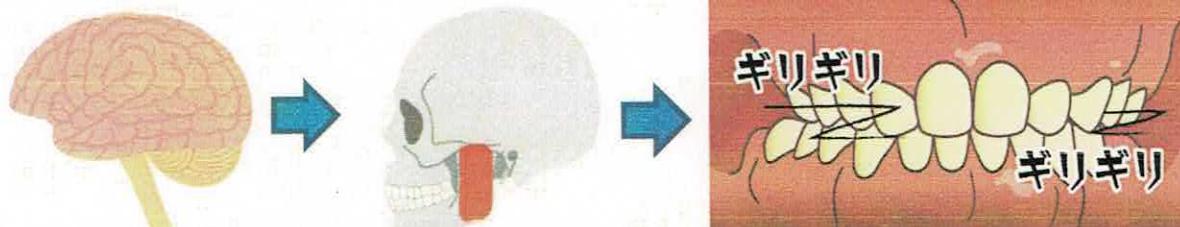
歯科医院でよく聞かれる「寝ている時に歯ぎしりしていませんか？」

確かに家族に指摘されたことはあるけれど痛みやしみ症状があるのは日中起きている時で

家族で歯ぎしりのある人は無症状。歯ぎしりがそんなに問題になる事なのだろうか？

と思われる方も多いのではないでしょうか。そんな歯ぎしりの疑問について特集します。

歯ぎしりのメカニズム



脳からの指令で筋肉を収縮させることで人体は動きます。

同様に寝ている時に脳からの指令で咬筋が収縮することで歯ぎしりは生じます。

寝ている時に無意識下で脳から指令が出てしまう為、歯ぎしりのコントロールは難しいのです。

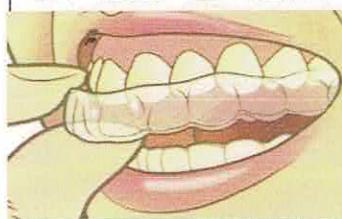
歯ぎしりによる影響



歯ぎしりをしていても自覚する症状のない方もいますが、

力が強い、期間が長い、最近急に歯ぎしりが出た方は上図のような症状が出る事があります。

特に亀裂、歯の割れについては症状によっては抜歯もやむなしになる事がある為注意が必要です。



お口の中の状態、症状から夜間の歯ぎしりが疑われるような場合、
歯を過剰な力から守る為にマウスピースをお勧めする場合があります。
必ずつけなければいけないものではありませんが、
症状改善を図る上ではご検討頂いても良いかもしれません。

日中お口を開けている時に上下の歯を噛みしちゃう方もいる、しゃいます。お気を付けて下さい！ 青木

矯正後の後戻りを防止するマウスピースを毎夜つけています。すり減りや完咬があります。でもまだ歯ぎしりはしてない？（M）

起床時に顎の疲労感がある時があります。歯ぎしりやってます。（S）

かみしめ（有）なのでマウスピースを使っています。（R）

自分の歯ぎしりの音が日が覚めたことがあります。マウスピースをやめないとマウスピースをやめないと、（S）

日によって顎がすごく疲れることがあります。夜寝てからはコントロールできなくて止まることも大変ですね。（S）

自分も歯ぎしりの自覚はないですが、マウスピースで穴があっています。びっくりしました！ H-N

咬合が強いためかわからないので、ほとんど寝起きが悪いです！ M-W

歯ぎしりの自覚はありませんが、朝起きたときと比べて、気がしないで起きるようになりました…？？（R）

自覚はありませんが、小生平を日々に気が付かず了吗？（S）