



しまぶくろ歯科医院 (06-6675-0418)

院長より

今年も2/3が終わりました。残暑がとても厳しいですが、朝夕の少し涼しい空気や、セミの鳴き声がクマゼミでなく、ヒグラシに変わったことに気づくのも「秋の気配」ですね。さて、マイナンバーカードを保険証代わりに使用して保険証を廃止するという政府の方針が強行されています。我が国のコロナ禍での対応が、世界の先進国に比べてデジタル化していなかったために対応が遅れたことへの危機感が、性急なデジタル化の動機になっているようです。制度の改革にはメリット、デメリットが必ず混在します。

上回るメリットがあるからこそ邁進するのですが、デメリットへの丁寧な補完にも同時に注力しなければ効果は期待できませんね。窓口で毎月保険証確認させていただきますが、トラブルにもスムーズに対応できるように、準備したいと思います。



『大人が注意したいむし歯』

むし歯が起こる場所は様々あります。その中でも大人が特に注意したいのが、歯の根元部分のむし歯(根面う蝕)です。健康な状態では、根っこの部分(歯根)は歯ぐきに覆われています。しかし、歯ぐきが下がり歯根が露出すると、そこに歯垢が付着し、むし歯が出来てしまいます。歯根は、歯の頭の部分(歯冠)とは構成されている成分や組織、硬さが異なるため、表面が溶けやすくむし歯になりやすいのです。歯ぐきが下がり、歯根が露出する主な原因は、歯周病や誤った歯みがきによるものです。歯周病により、歯を支えている周りの組織の破壊が起こり、歯ぐきが下がってしまいます。また、ごしごしと過度な圧力がかかった不適切な歯磨きは、機械的に歯ぐきを下げることにつながります。根面う蝕は進行が早く、歯根の周囲を取り囲むように歯ぐきの下のほうに進行していきます。

歯科衛生士：塚本明奈

根面う蝕が原因で歯が折れてしまうこともあります。根面う蝕の予防法は、まず口腔清掃です。あまり力をかけすぎずに丁寧に根元部分まで清掃するように気をつけましょう。歯間ブラシの使用も大切です。また、高濃度フッ素が入った歯磨剤や、フッ素が入った洗口剤を積極的に使用することで歯の質を丈夫にすることも有効です。いつまでも自分の歯で噛み、健康な生活を送るためにも根面う蝕を予防することが大切です。毎日の家庭でのセルフケアと、歯科医院での定期的な検診、ケアで予防に努めましょう。



『ドライマウスについて』

歯科医師：岡本千尋

皆さん、ドライマウスはご存じですか？

ドライマウスはさまざまな原因で唾液の分泌量が低下し、口の中が乾燥する病状です。

ドライマウスには口の中の粘つき、舌の痛み口臭などの症状のほか、乾いた食品を食べられない、食べ物をうまく飲み込めないといった症状があります。口の中が乾くと、唾液の持っている自浄作用が失われ、通常よりも感染症になりやすくなります。

ドライマウスになるのは何故なのでしょう？原因とされるものにはいくつかあります。

- 緊張やストレス
- 加齢
- 咀嚼不足
- 口呼吸
- タバコやアルコール
- 薬の副作用
- 糖尿病やシェーグレン症候群などの病気などが挙げられます。

原因によって対処法も変わってきますので、気になることがある場合は診察時にご相談ください。

『睡眠時ブラキシズム』

歯科衛生士：浅井晴美

睡眠時ブラキシズムは睡眠障害国際分類により睡眠関連運動障害に分類され「過度の覚醒活動に関連する睡眠中の歯のグランディング(歯ぎしり)、またはクレンチング(噛みしめ、食いしばり)を特徴とする口腔異常機能」と定義されています。ここで重要なのは**睡眠時ブラキシズム**が『過度の覚醒活動』つまり、睡眠中に生じる『微小覚醒』とよばれる睡眠が浅くなる現象に伴われて生じる運動障害であるということです。

睡眠時ブラキシズムの原因は一般的には多因子性であり個人によってもかかわる因子が異なります。

- ①睡眠障害(不眠症、睡眠時無呼吸症候群、睡眠時逆流性食道炎など)
- ②服用薬(抗うつ薬、精神刺激薬など)
- ③嗜好品(睡眠前の過度な飲酒、喫煙、カフェインなど)
- ④社会心理的要因(ストレス、不安傾向など)
- ⑤遺伝的要因

このように一見すると複雑なようですが、大半が『睡眠の質』と関わっています。

睡眠の質の低下や睡眠が分断、破壊されると睡眠中に安静状態にあるべき咀嚼筋の活動が高まり**睡眠時ブラキシズム**が生じやすくなると考えられます。

リスク因子への対応ができればよいのですが残念ながらその確率は低く、多くの場合スプリント(**ナイトガード**)療法が行われます。

ナイトガードの注意点

- ①ブラークコントロールの徹底と定期検診
長期的な継続使用により穿孔や破折が生じる事がありますので少なくとも6ヶ月に一度は確認しましょう。
- ②日中の使用は避ける
咬合接触関係や下顎位が変化するなどより重篤な問題の原因となることがあります。
- ③いびき、睡眠時無呼吸症候群患者は使用をひかえる。
症状の悪化、重症化する可能性があることが報告されています。

