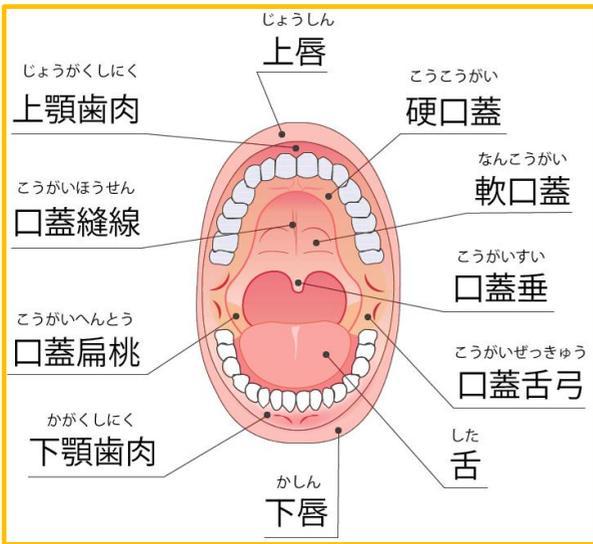


口腔内の部位



骨隆起って何？
 骨隆起は顎（あご）の骨が異常に発育してしまった状態のことで、歯茎の表面がコブのようにふくらんでしまいます。骨隆起ができやすい部位は、お口の中の上側の壁である口蓋（こうがい）中央と、下顎（かがく）の臼歯部内側です。口蓋にできたものを口蓋隆起（こうがいりゅうき）、下顎にできたものを下顎隆起（かがくりゅうき）と言います。

大きさは形は様々で、左右対称にできることも、どちらか片方にできることもあります。通常は痛みはありませんが、違和感を感じたり審美的に問題が起きたりすることがあります。たとえば、大きくなると食べ物や飲み込みの際や発音に支障が出たり、お口が閉じにくいと感じる方もいらっしゃいます。

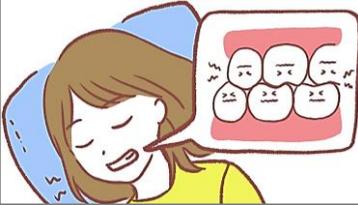
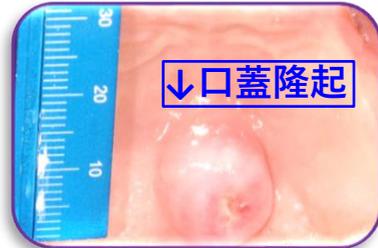
えがお



編集・発行
 【年4回季刊紙】
 西東京生協歯科
 〒202-0001
 西東京市
 ひばりが丘
 2-6-29
 Tel :
 042-439-0071
 fax :
 042-439-0085
 診療内容
 かかりつけ歯科医
 小児歯科
 訪問歯科
 歯科口腔外科

骨隆起と歯ぎしりについて

突然お口の中にふくらんでいる部分があることに気が付き、癌などの悪いものではないかと心配になって来院する方がいる一方、まったく気が付かず、歯科医院で指摘され、初めて自覚する方もいらっしゃいます。



起きている時の人間の噛む力は、最大でも自分の体重程と言われているので、体重50キログラムでは50キログラムとなり、一方

骨隆起は どうしてできる？
 骨隆起ができる主な原因は、歯ぎしりや食いしばりなどの生活習慣が関連していることがわかっています。歯ぎしりや食いしばりをする時、歯を支えている歯根膜（しこんまく）を通じて顎の骨に持続的に圧力がかけられます。この圧力が骨の代謝を刺激し、骨の再形成を促すことで、骨が隆起するのです。部分的に骨が隆起している場合はそのあたりの歯で強く歯ぎしりをしている可能性があります。

歯ぎしりの力は 体重の10倍！
 起きていて噛む力は、最大でも自分の体重程と言われているので、体重50キログラムでは50キログラムとなり、一方



寝ている時は、起きていての10倍、部分的には30倍もの力で噛みしめていて、体重50キログラムの方は、その力は500キログラムにも達します。

その結果、歯のすり減り、肩こりや顎関節の不調、骨隆起を来したり、歯が割れて、抜歯をしなければならぬこともあります。

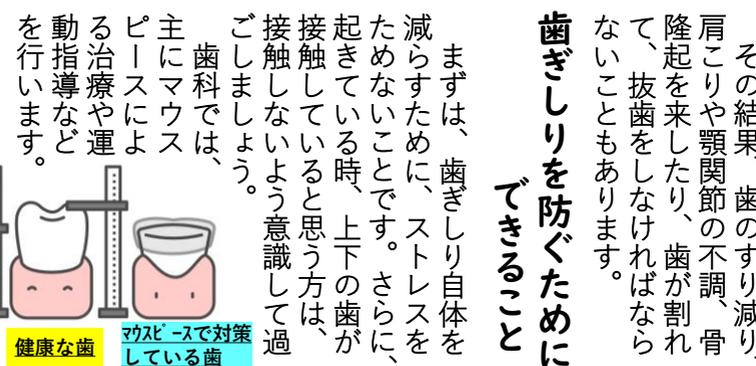
歯ぎしりを防ぐためにできること

まずは、歯ぎしり自体を減らすために、ストレスをためないことです。さらに、起きていて上下の歯が接触していると思う方は、接触しないよう意識して過ごしましょう。

歯科では、主にマウスピースによる治療や運動指導などを行います。

歯ぎしりが気になるという方は、西東京生協歯科までご相談ください。

（西東京生協歯科・飯村みゆき）
 歯科医師



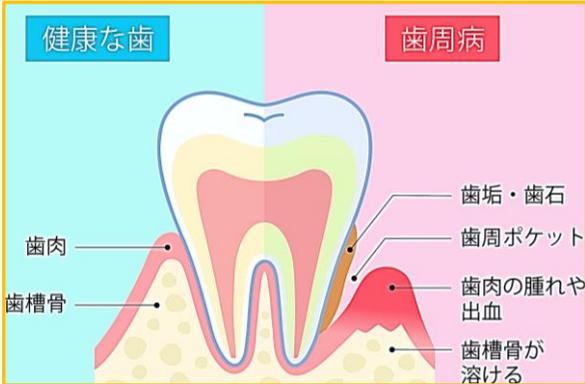
開設から十年

③ 歯科衛生士から伝えたいこと

歯科衛生士は、『歯周病安定期治療（SPT※①）』という処置を行っています。この処置は、歯周病が進行し歯周ポケットの深さが4ミリ以上であつても、病的には安定している方に行います。内容はブラークコントロール※②、歯石除去、咬み合わせの調整などです。

※① supportive periodontal therapy
※② 歯垢を少なくして清潔に保つこと

現在、歯周病は糖尿病や心臓病などの全身疾患にも影響があるということ、継続的な歯周病治療が推奨されています。定期受診されている方は、1〜2か月に一度、歯周病安定期治療に来られます。定期的に美容院に行くように、歯科は「痛くない



くても行く所」と考えていたければと思います。

よく「細かい所は磨きにくい」という声をお聞きます。ご自身で思うように磨けない所があると感じたら、遠慮なくご相談ください。その方にあったケアの提案

や、セルフケアが難しい所は、私たち歯科衛生士の出番です。『いつまでも美味しく食事したい』この願いをサポートすることに力を入れています。加齢に伴い、食べ物を送り込む力や飲み込む力が弱まると、今までのように、食事を摂ることが難しくなってきました。

「食事に時間がかかる」「よく食べこぼしてしまふ」「むせることが多くなった」などが思い当たるようになったら、口腔機能低下症が始まっているかもしれません。

50歳以上の方は保険で口腔機能低下症の検査が行えます。興味のある方はお気軽にお声かけください。

このようなお口に起こる些細な変化に日常的に注意を払い、歯周病の進行や口腔機能低下症を予防していきましょう。

（西東京生協歯科
・ 歯科衛生士・栗島純子）



ほっとひと息のコーナー

牧野記念庭園入口



（昭和33年）より一般公開されています。

庭園には、約300種類の草木が生育して、博士の妻・壽衛の名をつけた「スエコザサ」など珍しい種類の植物も多く、春夏秋冬楽しむことができます。無料で入園でき、近所に住んでいたからお散歩コースに取り入れたたいスポットです。



スエコザサと牧野博士の銅像

牧野 富太郎
ご長寿コーヒー



博士はコーヒーが好きで、毎朝コーヒーを入れて飲んでいたそうです。

庭園のバックヤードには、94歳で生涯を終えた博士にちなみ「牧野富太郎ご長寿コーヒー」のキッチンカーが出店されています。みなさんも一度訪れてはいかがでしょうか。

（埼玉県出身・事務・猪股あかね）

12月2日から健康保険証はどうなっちゃうの!?

8月もマイナ保険証の利用率はわずか約12%でしたが、石破内閣の平デジタル大臣も「健康保険証の一本化をする」と明言しました。石破総理は「納得していない人が多くいれば併用も考える」と言っていたのに...!! 歯科の窓口では「次回この健康保険証が使えますか」と尋ねる方が後を絶ちません。一体どうしたら...!?

あわてなくて大丈夫!!

- ★従来の保険証を使える! ⇒ 保険証の有効期限までは引き続き使える(最大1年間)
 - ★「資格確認書」が届く! ⇒ マイナカードがない&健康保険証を紐づけてない人は資格確認書が届く
 - ★マイナ保険証利用登録は解除できる! ⇒ 保険者へマイナ保険証の利用登録の解除申請ができる
- マイナカードはそもそも任意のはず。どちらの保険証を使うかは本人の自由ではないでしょうか。そして、医療を最も必要としている子ども・高齢者・ハンディキャップのある方にとって、マイナカードの申請や管理が困難であることを、忘れないでほしいです。(職員一同)