

みその歯科・西東京生協歯科 診療内容

- かかりつけ歯科医
- 小児歯科
- 歯科往診
- 歯科口腔外科
- 成人歯科検診 (小平市)
- 障害歯科

歯科だより

# えがお

第 **45** 号  
2018年4月18日  
発行



●編集・発行/機関誌編集委員会 (年4回発行) ●みその歯科/〒187-0041小平市美園町1-2-16 tel.042-347-3680 fax.042-342-7250  
●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

# 酸蝕症さんしょくしょうについて

酸蝕症は、歯のエナメル質など硬い組織が「酸」によって削れてしまう疾患で、細菌によるものである「虫歯」とは異なる疾患です。酸蝕症が進行すると冷たいものが歯にしみる知覚過敏や虫歯のような痛みを引き起こします。

酸蝕症の主な原因は、酸性の飲食物のとりすぎや、酸性のガスを吸引しているなど産業性のもので、逆流性食道炎などによって口の中に上がってきた胃酸によるものなどです。

かつては職業性の歯の疾患として認知されていましたが、昨今では小児から高齢者まで幅広い年齢でかかる生活習慣病のひとつと考えられています。

生活習慣による酸蝕症を防ぐためには「飲み物」について意識する事が特に大切です。「どのくらい酸性なのか」は「pH値」で表わし、

数値が「低いほど」酸性である事を示していてエナメル質が溶けはじめの値はpH5.5です(図)。水は7.0、お茶は6.0で歯を溶かさないう水準であるのに対し、炭酸飲料は2.2、スポーツドリンクは3.5とかなり溶かしやすくなっています。これらの飲み物も食事の際に食べ物といっしょに飲むと酸の影響は軽減しますが、「だから飲み」は酸が残る事で影響が大きくなり、飲む場合には飲み方も大切です。

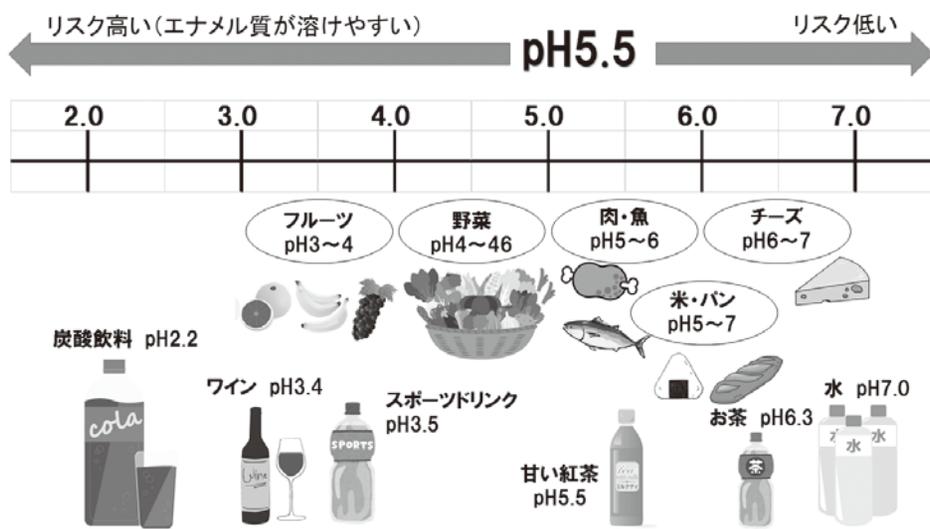
飲み物の他、酸性の強い物としてチョコレートや酢の物、飴、トマト、柑橘類などやタバコなどがあげられます。これらに加えて嘔んだり擦れたりする力が増える事で酸蝕症の進行が加速されたりします。

飲食による酸蝕症の予防としては、食後の歯磨きのタイミングを食後30分以降

に遅くすることが推奨されています。食後は酸によって歯がとがされやすい状況にあり、歯磨き時のブラッシングによって摩擦しやすいためです。酸蝕症の治療としては、軽度なら、知覚過敏を抑える薬を塗る事や、知覚過敏を抑える歯磨き粉を使う事ですが、歯の根などがかなり露出している場合には、歯に詰めものやかぶせものをする必要があります。

いずれの治療も、酸蝕症の原因をつきとめて解決しなければ根本的な治療にはなりません。歯が摩擦や知覚過敏の症状があ

れば歯科医師の診断を受け、食道・胃腸炎や拒食症など飲食以外の原因が含まれている場合は、消化器の専門医などからそれらへの治療を受ける必要があります。口腔内の酸蝕症の拡がりを抑制するためには、早期に発見し治療・予防していくことが大切になりますので、定期的な歯科診断を受けられることをお勧めします。



**歯** ▼フレイルという言葉が流行している。歯科領域においてもオーラルフレイルというのがクローズアップされている。

**皓** ▼東大の高齢社会総合研究機構によれば、オーラルフレイルとは、滑舌の低下・食べ過ぎや僅かな嘔せ・食べられない食品の増加と定義している。そして巷では早期にフレイル予防をとして、あいうべ体操やパタカラ体操などが推奨されている。

**眸** ▼しかし、殆どの人はオーラルフレイルには気づかない。そしていよいよ食事が困難になってきて初めて歯科の門を叩くという人が多いのではないだろうか? ▼口腔のフレイルが始まる中年世代は働き盛りで仕事が忙しく、少々のことで歯科を受診している暇など無い。しかも、企業検診で法的義務の無い歯科検診も実施しているところは非常に少ない。気づいた時にはフレイルを通り越して口腔機能不全・廃用状態になっていることも少なくない。

**明** ▼国は国民医療費の引き下げのために法的整備を早急に進めるべきである。

# 歯間ブラシとデンタルフロス それぞれの特徴の違い

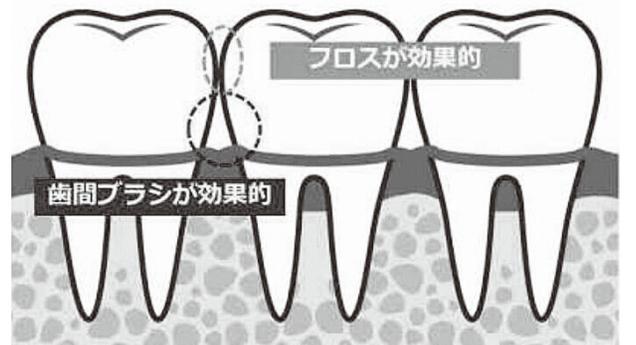
お口の中を清潔に保つためには、歯磨きが重要です。しかし歯ブラシのみのデンタルケアでは、歯の隙間の歯垢は磨き残して時間が経つと細菌数が多くなり、虫歯や歯周病、口臭の原因となります。そこで活躍するのが『歯間ブラシ』と『デンタルフロス』です。どちらも同じものなのでは?と思うかもしれませんが、それぞれ特徴を持っています。今回は、歯間ブラシとデンタルフロスの違い、そしてメリットは、歯間ブラシとデンタルフロスの違い、そしてメリットについて紹介し、歯が削れてしまう原因になります。自分の歯に合ったものを選ぶのが鉄則です。

**歯間ブラシのメリット・デメリット**  
歯間ブラシは歯の根元に差し入れて歯と歯の間の歯垢を取り除きます。歯の形状や隙間の大きさに合わせて、サイズや形を選んで使います。歯の隙間が大きい人や入れ歯やブリッジなどの治療を行っている人のデンタルケアに有効だというのが大きなメリットとして挙げられます。

**デンタルフロスのメリット・デメリット**  
デンタルフロスは糸でできているので、必要分だけ引き出して指に巻きつけ、歯の間の歯垢を取り除く器具です。糸のようにして販売されているものもデンタルフロスの一種です。デンタルフロスのメリットは、歯の隙間が狭くてもケア出来るというにあります。歯と歯が接している部分は歯ブラシだけでは歯垢を取り除くことが難しいですが、デンタルフロスを使うことで接点の歯垢を効果的に落とすことが可能です。

**デメリットとしては糸を指に巻きつけて使用するため、慣れるまでは磨きづらさを感じるかもしれないことです。初めて使う場合は、ホルダータイプの糸ようじのほうが使いやすいかもしれません。**

歯間ブラシだけの清掃効果は約65%ほどだと言われていますが、歯間ブラシやデンタルフロスを併用することで約85%まで上げることが出来ます。自分の歯の形や歯の隙間の大きさに合わせて、歯間ブラシやデンタルフロスを使って口内を清潔に保ちましょう。



## 歯科保険診療における補綴物の金属材料事情

健康保険で、歯の詰め物(インレー)や、かぶせ物(クラウン)に使用される銀歯の材料は、「12%金銀パラジウム合金(以下金パラ)」という貴金属合金が主に使用されています。色は銀色を成し、半世紀以上保険診療に使用されています。「金パラ」の成分は、「金」12%、「パラジウム」20%、「銀」50%前後、「銅」20%前後で構成されており、その他微量金属(インジウムなど)が数%含まれています。主な成分は「銀」ですが、健康保険用材料(JIS規格適合品)として、容量「金12%、パラジウム20%」が定められています。「金・銀・銅」はご存知とされますが、「パラジウム」という金属をご存知でしょうか?

「パラジウム palladium」は、白金族元素の一つで、単体では銀白色。近年、歯科金属材料のほかに、自動車部品(主に排ガス浄化のための触媒)などの、工業の分野でも使用されていますが、主産地の供給が伸び悩み、品薄気味の状態です。

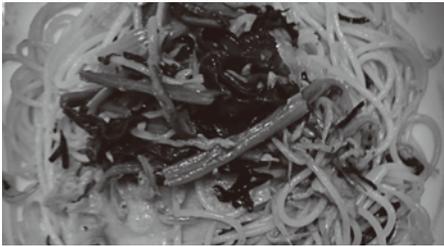
このような需要もあり、高価な「金」や「白金」と同様に「パラジウム」も投機の対象になっており、グラムあたりの価格が、時に「白金」を上回る値を示します。歯科医院や補綴物を製作する歯科技工所が購入する「金パラ」の価格は、「金」や「パラジウム」の相場によって大きく変動します。100グラムあたりを1年単位で観ると3千円〜1万円近く金額が乱高下し、非常に不安定で歯科経営を圧迫する一面もあります。

健康保険で、銀歯に使用可能な金属としては、「ニッケルクロム合金」がありますが、「ニッケル」による金属アレルギーが起る可能性や、製造装置が高価であったり、加工・適合が難しい等の問題があります。

このような事情もあり、保険診療における補綴物の金属材料事情にも変化が起りつつあり、奥歯にも金属を使わない「CAD/CAM冠」等の、白くて歯に優しい材料の導入が試みられています。

### 栄養たっぷり簡単クッキング

#### 春に旬を迎えるしらすとほうれん草の Pasta



しらすは丸ごと食べられる為カルシウムが豊富で、骨粗鬆症の予防に効果的です。また、脳の神経細胞に重要な働きを考えると考えられているDHA(=ドコサヘキサエン酸)や、コレステロール値を下げ、血液をサラサラに保つ効果が期待できるEPA「エイコサペンタエン酸」も含まれています。旬の季節に美味しくしらすを取り入れてみてはいかがでしょうか?

#### 【材料(2人分)】

スパゲティ	200g
ほうれん草	2株
しらす	50g
オリーブオイル	大さじ2
にんにく(スライス)	2片
塩昆布	適量
調味料	
胡椒	少々
塩	少々
醤油	小さじ2

#### 【作り方】

- 1 ほうれん草は4cm長さに切る。
- 2 パスタは塩(分量外)を加えた熱湯で表示時間通りに茹でてザルに取る。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火にかけ香りがたったら①を加え緑が鮮やかになるまで炒めます。さらに、しらすを加え軽く炒め合わせます。
- 4 茹でたての②と③を加えて調味料を絡め仕上げに塩昆布を加えてサッと炒め合わせたらできあがり。