科だより

## 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

が

化膿するこ

ることで歯

菌が貯留

先端や

側

面

る原因は、前述 とです。化膿す

図1

- ■成人歯科検診(小平市)
- ■障害歯科



合わせてみましょう。根管治

[歯の根の治療] に焦点を

りますが、今回は、

、根管治

歯科治療には色々なものが



●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

歯内療法と考えることができ ます。ここで根管治療の成功 意味では根管治療は、狭義の 基本的には歯髄〔歯の神経〕 いう言葉の意味は「歯の中 法のひとつです。歯内療法と 療は、正式には歯内療法とい と失敗について考えてみまし に対する治療です。そういう う歯科学の一分科の中の治療 」の治療であり、それは、

のように存在しているのです。 所 図❶] の走行状態を考え 根管〔歯の神経が入ってた場 という報告例はただの一例も ていますが、成功率100% 位でしょうか?成功率につい す。歯の標本を顕微鏡でみる てみると容易に納得がいきま ありません。これは歯根内の てはさまざまな報告がなされ 歯根内には根管が網の目 |管治療の成功率は何%

とは、歯根にば

病

巣 の出

現

ります。「根尖

1網の目状の

センス出版 月刊ザ・クインテッセンス 2018 年 1 月号より引用

歯根内の根管

つの場合があ 破折」という2

です。つまりどんなに厳密に 根管治療を行っても、それは 功率100%にならない理由 根管〔ばい菌が入り込んだ腐 でしょうか?それらは、感染 れなかった根管はどうなるの ことは不可能です。治療しき 内の全ての根管を治療しきる 失敗への道を辿るのです。 ることになります。これが成 この実態があるかぎり、 した根管〕として、残存す 歯根 技

敗

とは、具体的にどういうもの 療の失敗〔予後不良〕には、 かをみてみましょう。根管治 「根尖病巣の出 ではここで根管治療の失敗 [現]と

歯 薄くなってしまうからです。

す。 歯根が折れてしまうことで した、成功率100%になら のようにするのでしょうか? ない理由によります。 療 「歯根破折」とは、文字通 それは、根管拡大という手 即ち根管の感染除去はど ところで、感染根管の治

いう行為は「歯根破折」の原 をもっておこないます。しか で感染根管内を削り取り、ば を拡大した結果、 因にもなり得るのです。 し、皮肉なことに根管拡大と 菌を掻き出す行為図2 〔ファイルという治療器具 ・歯根の壁が (根管

いでしょうか? それでは、 根管治療の成

期治療に置くことであり、歯 保護」をすることが結果とし 牙切削時に歯髄に対して細心 なるのです。 て、 医療の重点を虫歯の予防や早 歯の寿命を延ばすことに 「歯髄 [神経] 歯科  $\widehat{\mathbf{T}}$ 

の配慮をすることなのです。 をしない〔神経を取らない〕 求めていくと、最後は 論に到達するのです。 率を高めるにはどうしたらよ 「根管をいじらない」という結 すなわち、 それは、具体的には、 高い成功率を際限なく追い 抜髄

図2 2根管内のばい菌を 掻き出すファイルと いう治療器具

古さんのこんな詩が載って

こころとからだ より より よきみらいのために すこやかであれ うつくしくあ たくましくあ

明 した。 月2日に92歳で死去

功

19999999999999999999

皓

眸

さとし) さんが、5 家、加古里子(かこ・ の絵本で知られる作 歯

シリーズ、「からす

「だるまちゃん」

のパンやさん」など

傍ら、川崎市の貧困地域で 東大工学部卒。 作した体験から、 こで子供向けの紙芝居を自 奉仕支援) セツルメント(困窮者への に転じた。 福井県出身、 活動に参加、 会社勤務の · 絵本作: そ

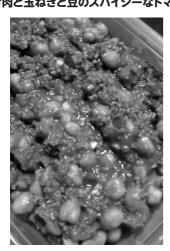
ている。 を開けば細やかな絵が並び、 続編が出版されたと聞き購 親を繋ぐ大切な宝物。 懐かしさにふと笑顔になっ 入したばかりだった。絵本 思い出は幼き日の自分と 公式ホームページには加 **からすのパンやさん**」の 心の中にある絵本

H

# \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

# 栄養たっぷり(簡単)クッキング

### チリコンカン (ひき肉と玉ねぎと豆のスパイシ・ -なトマト煮)



ひよこ豆には葉酸、鉄分、マグネシウム、亜鉛 などのミネラルなどの栄養素が豊富に含まれて います。葉酸は動脈硬化、糖尿病などの原因 となるホモシステインを解毒する働きがあります 食物繊維も豊富で満腹感も持続させるのでダ イエットにも効果的。冷めても美味しいので作 りおきのおかずとして最適です♪

## 【材料(4人分)】

合い挽き肉 玉ねぎ にんじん トマト缶 赤ワイン サラダ油 ケチャップ 塩胡椒 チリパウダー	····· 1個 ····· 1本 ····· 1缶 ····· 大さじ2 ····· 大さじ1 ····· 小さじ1 ···· 大さじ1
チリパウダー	… 大さじ1
粉末鶏ガラスープ カレー粉	
ニンニク	····· 2片

## 【作り方】

- ●紙パックのひよこ豆をザルに開けて水分を切 ❷玉ねぎ1個、にんじん1本、ニンニク2片をみじ
- ん切りにしておく。 ③フライパンにサラダ油を回し入れ、合い挽き
- 肉を炒める。中火で3分ほど炒めたら②を入 れて更に炒める。 ●①を入れて均等に混ぜたらトマト缶を入れ、
- 粉末の鶏ガラスープ、赤ワイン、チリパウダ を入れて混ぜながら水分を飛ばして行く。 **⑤10分ほどでとろみがついてくるのでケチャッ**
- プ、塩胡椒、カレー粉を入れて味を整えれば 出来上がり。

入れ歯が使えないことがあ

ます。また、自分の歯と

咬み方というのもあります。 違って、総入れ歯に合った

(①いきなり固いものは試さ

衛生に関する知識の普及啓 生協の取り組みで歯と口 ポスターをご存知でしょ れる6月4日から6月10 までの歯と口の健康週間 年院内の待合室に掲 は医療福 0) き を延ばす事」 増 歯

このポスター

見早期治療により歯の寿命 発とともに国民の健康 ってもらう為の物です。 進に寄与する事を目標と まちづくり」を広く知 科疾患予防、 「おいしく長生 早期発

保持

嚥性肺炎を予防する ❶背筋を伸ばして座る おでこ体操」です。 嚥下おでこ体操の手順

❷おでこに手のひらを当て ❸頭が動かないように手で は

操 衰えるオーラルフレイル予 防 や口の周りの筋肉や機能が  $\square$ えて飲み込む力を維持し誤 呼吸を自然に行うため のために の健康体操「あいうべ体 でした。今年は喉を鍛 昨 年は高齢に伴い、歯 「舌力アップ体 嚥下

出

昨年は口呼吸を予防

が で、 前 10

すめのタイミングは食前 お 口や舌の運動を行うお 嚥下おでこ体操や上記

押さえおへそを覗き込む ようにする

◆5秒間手のひらとおでこ この手順を出来れば毎 で押し合いをする

出 典:西山耕一郎著 「肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい」 参考文献: 杉浦淳子、藤本保志、安藤 篤、他: 2008

行うのもおすすめです。 で押し合いを交代しながら すると良いそうです。二人 標に行い仕上げに反対の手 硬くなっているのを確認 のど仏の上を触り筋 1日30回以上を目 肉 食

出来る場合があります。 微妙にズレてしまい、 入れ歯がずれ落ちたり、

す。

体操により

筋肉

が

動

力なり、楽しく続けられ です。 嚥予防としても効果的な為 ミングは自由です、 に入りながらなど行うタイ すく食べやすくなる為、 出ることにより テレビを見ながら、 勿論お食事前以外も 運 動 0 刺 激で唾 飲み込みや お風呂 継続 液 誤 る は

0)

感 お V

想をお待ちしています。 でこ体操をやってみて ます。皆さんからの嚥下 続けていただければと思 どこかに痛みが出る際など より効果を発揮する体操で は は 0) 無理をせずできる範囲 ありますが、体操により が 一番です。 毎日の継続に

のような咬み癖があると れた位置でいつも咬む癖が けではなく、年月を経て徐 の正常な咬み合わせからず 徐々に本来の顎の関節から ったと想像されます。 に自分の歯が無くなって行 いところで咬む習慣により 突然歯が全部無くなったわ 物が咬みづらく、うまく 歯が無くなっていく過 総 残っている歯や痛くな 入れ歯になった方は 本来 食

ず、 ますが、 ないかを確認しながら、 がら不具合や違和感などが 日常生活で使ってもらいな 歯を作ることは可能です。 置に戻し、 使えるように正しい顎の位 方の奥歯を使う。……など) にする治療(お口のリハビ に試す。②咀嚼はなるべく両 整 歯の完成後は、装着して ようです。時間はかかり 合、その入れ歯がうまく 新しく総入れ歯を作った そのようにして作った入 が必要な患者さんも多 やわらかいものから することがありま お口に合った入れ 食べられるよう

でしたらご相談ください。 痛みなどを感じる す。