

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59号
2021年10月20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

ドライマウスについて

唾液は唾液腺という場所で1日に1〜1.5ℓ作られ、99.5%は水分、残りの0.5%はカルシウムなどの無機成分や抗体・免疫物質などの有機成分でできています。唾液は口の中を潤し粘膜を保護修復する、口の中の菌のバランスを維持して環境を保ち外からの細菌の侵入を防ぐ、食べ物を柔らかくして飲み込みやすくする、食べ物と混ざることでの消化を助けるなどの重要な役割を果たしています。また食事によって酸性になった口の中を中和することで、溶けかかった歯の修復をします(再石灰化)。このように私たちが健康に生活するために必要な唾液が、様々な原因で少なくなり口の中が乾燥する状態がドライマウスです。

ドライマウスは唾液量そのものが減少する場合と過度に蒸発する場合があります。また、明らかな減少や蒸発はなくても口が乾いている自覚症状がある場合はドライマウスに含まれます。原因は様々で、いくつかの

原因が重なっていることも多く、また明らかな原因がわからない場合もあります。

唾液の減少は糖尿病や腎臓病、膠原病の一つであるシェーグレン症候群など全身疾患によっても起こります。ドライマウス外来でまず行われるのは、このシェーグレン症候群かどうかの検査です。腎臓透析患者さんは水分摂取の制限があることがあり、そのため口が乾いてしまいがちです。また肺疾患で在宅酸素療法をしている患者さんと同様の症状が起こります。口が乾くと歯を舐めることがあると思いますが、長時間歯を舐め続けることで虫歯が多発することがあります。このタイプの虫歯は痛みがなく進行することが多く、歯科治療の現場で大変苦慮します。この場合は、キシリトールなどの人工甘味料の飴を選ぶようにするのいいと思います。

一方循環器系や精神系の薬の副作用によってドライマウスになることがあります。また口腔周囲の癌の放射線治療により唾液腺組織が破壊されて唾液が出にくくなることもあります。虫歯や歯周病、義歯が合わないなど口腔内に問題がありうまく咀嚼できないと、柔らかいものばかり食べるようになり、その結果嚙むための筋力が低下するとともに唾液分泌も低下します。

菌並びや気道が狭くなるなどの問題で鼻ではなく口で呼吸する場合や、夜間に口を開けて寝ている時間が長い場合は、口の中の唾液が過度に蒸発してしまいます。また精神的ストレスなどで口が乾くこともあります。

ドライマウスの治療は原因疾患があればその治療を、原因となっている薬剤の変更が可能ななら変更を検討します。虫歯や歯周病、入れ歯などの治療をし、舌の回しなどの口腔

体操などを行うことで口全体の機能を回復すると唾液分泌に効果があります。口の中を潤すための保湿ジェルや人工唾液スプレーの使用やモイスチャープレートというマウスピース型の保湿装置を作ることもあります。規則正しい生活、適度な運動やバランスの取れた食事などでストレスを軽減するようにすることも大切です。



口が乾く、水をよく飲む、舌などの痛みがある、口臭が気になる、乾いた食品が食べにくい、夜中喉が乾いて目が覚めるなどの症状があればドライマウスかもしれません。原因を除去するのは困難なこともあります。いろいろな対症療法を組み合わせて症状が緩和することもありますので、気になる方はご相談ください。

歯 皓 眸 明

体長約3ミリのシヨウジョウバエの細胞は、人間など哺乳類の細胞に比べはるかに軟らかく丈夫だという研究が発表された。その柔軟性で異物を排除し、栄養を運ぶ体液や傷を治す血液細胞が円滑に循環できるとい

う。人間もまた、心も体も柔軟性が大切である。以前は気持ち「萎える」とよく表現したが、最近は「折れる」という言い方が増えた。萎えるは氣力が抜けたり、しおれたりする状態。誰だって落ち込み萎えることはあるが、時間をかけ英気を養えば再びピンと伸びる。でも、硬直した心がポキッと折れると、元のようには戻らないことがある。悩みやストレスを抱えた人々の気持ちだが、コロナ禍で一層硬直していかないか心配だ。研究者によると、シヨウジョウバエは筋肉細胞も同じ性質と推測され、その柔軟性で1秒間に200回も羽ばたけるそうだ。私たちも周囲と協力しあえばきつと羽ばたける。柔軟に、しなやかに。そんな心身を育む社会であってほしい。

避難袋に歯ブラシを！

非常時の避難生活にも口腔ケアは大切です



普段の生活では当たり前に

行っている歯磨きやお口のケ

アですが、大きな災害時には

断水や物資の不足により十分

に行えない環境に陥ることが

あります。

災害時にはまず生死に関わる

救命救急への対応が優先です

が、避難生活が長引くと口腔

ケアが十分に行えない状況が

続きその影響が口の中だけで

はなく命に関わる大きな病気

に繋がる可能性があるのです。

阪神・淡路大震災では、「震

災関連死」として922名の

死亡が確認されていますが、

その中で最も多く24%を占め

たのが「肺炎」です。そしてそ

の関連死の80%を占めたのが

高齢者でした。

災害時の極端な水不足か

らお口の中や義歯の清掃が不

十分になり口腔内細菌が増殖

したことに加え、不十分な食

糧事情から低栄養に陥った高

齢者が誤嚥性肺炎を発症し

たことは容易に想像できます。

誤嚥性肺炎の予防の一つとし

て口腔ケアは必須です。

気象災害が多く首都直下

型地震の発生率も高まる昨今、

避難袋にはぜひ歯ブラシをは

じめ口腔ケアグッズをご用意い

ただくことをおすすめします。

非常時における口腔ケアに

ついてご紹介します。

【歯ブラシがある場合】

① 約30mの用水を用意する。

② 水で歯ブラシを濡らし歯

磨きをする。

③ 合間に歯ブラシの汚れを

ティッシュなどで拭き取る。

④ コップの水を少しずつお口

に含み2〜3回に分けて

すすぐ。

【歯ブラシがない場合】

① 少量の水やお茶でうがい

をする。

② ハンカチやティッシュでお

口の汚れを拭く。

【義歯のお手入れ】

① 食後は外しガーゼやウエツ

トティッシュなどで拭く。

※義歯の紛失が多いので注意

※就寝時は外し洗浄剤や水中

保管が望ましいが、災害時

はその限りではない。

【ポイント】

● うがい薬もお口の清潔を

保つのに効果的です。水

不足になる災害時には薄

めず使用するタイプのう

がい薬もおすすめです。

● 耳の下、顎の下辺りを揉ん

だり温めると唾液が出や

すくなります。

● お口の代謝も落ちや

すい災害時にはあ

い体操などお口の

体操も行いましょう。

栄養たっぷり簡単クッキング

なすとオートミールのヘルシーグラタン



話題のオートミールは「オーツ麦」と呼ばれる穀物を食べやすく加工した食品のこと。白米・食パンの栄養と比較すると低GI(グリセミック指数…食後血糖値上昇スピードを示す指標)、かつ糖質控えめでダイエットに最適です。GI値が低い食品は血糖値が上がりにくく、インスリンが過剰に分泌される為、体内の脂肪蓄積を防ぎます。又、食物繊維が多く含まれ便秘改善にも効果があります。その他、麦を粒ごと加工しており、鉄やカルシウムなどのミネラルをまるごと摂取できます。この秋、ダイエットにも健康にもいいオートミールをレシピに取り入れてみては？

【材料(2人分)】

なす	3本	塩	少々
オートミール	大さじ60g	塩こしょう	適量
ウィンナー	3〜5本	オリーブオイル	大さじ1
とけるチーズ	適量		

【作り方】

- ① なすは粗みじんにして塩をまぶして混ぜます。ウィンナーも同じぐらいの大きさに切っておく。
- ② なすから水が出たらウィンナーとオートミール、オリーブオイルを入れ塩こしょうで味を整えます。
- ③ グラタン皿に②をしきつめてチーズを乗せオーブントースターで15〜20分じっくり焼いたら出来上がり。



磁性アタッチメントが保険適用へ

今年9月より、入れ歯に使われる「磁性アタッチメント」※フイジオマグネットに限り）が保険適用となりました。磁性アタッチメントとは、残っている歯根を利用し磁気吸引力により義歯の維持力を得る装置の事です。

磁性アタッチメントを用いた有床の入れ歯治療はこれまで保険適用外でした。入れ歯は通常は残った歯にバネをかけ外れないよう安定させます。バネをかける歯は食事中に入れ歯が沈み込んだり外れないよう強い力で揺さぶられる為、比較的丈夫な歯である必要がありますが、磁性アタッチメントは、動揺があるなどバネをかける歯としては適さない歯の歯冠部を削り、歯根の部分を利用して義歯を維持させる装置です。

利点としては、

① 磁気的な結合である為バネをかける歯に有害な側方力や回転力などの揺さぶりが生じた場合容易に外れるので歯に優しい。

② 虫歯によって歯の

大部分がなくなり根つこの部分だけが残っている状態の歯にも適応できるとともに、歯の根には歯根膜(感覚受容器)が備わっている為、咀嚼感が期待できる。

③ 着脱が容易で上肢が不自由な方にも使いやすく食べる機能の維持改善をはかれる。

④ バネがなく審美性の向上も考えられる。

その反面バネの様にしっかりと歯を抱え込んで入れ歯を維持しているわけではないので、安定性に若干の不安が残ります。その他、歯根が割れたり、歯周病の進行により入れ歯を支える力が足りないと診断された場合には磁性アタッチメントの取り付けは困難です。又、磁力を利用するMRI撮影時には、撮影に影響があると判断されることもありますので、撮影前にかかりつけ歯科医に確認を行いまししょう。その他、磁性アタッチメントでの保険治療に関して知りたい方は西都保健生協の歯科にご相談ください。

