

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 **60** 号
2022年1月19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

歯の痛みと脳における痛みの記憶

皆さんは辛い歯の痛みを長い間放置した経験はありませんか。むし歯による歯の神経の痛みや根の先に炎症が起きた時の歯の痛みはしばしば耐え難い痛みになることがあります。早めに歯科を受診して痛みを取り除く治療ができれば良いですが、多忙でなかなか受診できなかったり、歯医者が嫌いだから行きたくないと言った理由で、痛みが自然と治まるまで市販の痛み止めを服用して我慢している方も多いと思います。

そもそも痛みの感覚というもの、身体のごとくに何か異常があったことを知らせる重要なサインです。従って、痛みの場所がわかればもう痛みの感覚は不要なはずですが、しかし、痛みに対して早急に対処をしないと、痛みを起す物質が体内で継続的に作られて、痛みが慢性化してしまいます。慢性の痛みがあると、痛みの感覚が脳を持続的に刺激していることになり、「この

歯はいつも痛いんだ。」という感覚が脳で学習され、記憶されてしまいます。すなわち痛みの感覚が脳に焼き付いてしまうのです。この焼き付き現象は、痛みの強さが強いほど、そして痛んでいる時間が長いほど起こりやすくとされています。

歯の痛みは身体の中の痛みの中でも特に強烈な痛みだと言われており、この強烈な痛みは痛みの記憶として脳に深く刻まれ、痛みの原因が解消された後も長期間に渡って残ることがあります。これは痛みに敏感な人ほど長く残ると言われています。

例えば、歯医者が嫌いで深いむし歯を放置して、たびたび歯の痛みを繰り返していた人が意を決して歯科を受診したとします。進行したむし歯で保存が困難と診断され、抜歯をされました。しかし、抜歯後も痛みがずっと残ってしまい、抜いた傷が治っても痛みが消えません。不信感を抱いた患者さんが別の歯医者を受診して、そこで隣の歯が原因ではないかと言われてその歯も抜歯しました。しかし、まだ痛みは残ったままです。このように、痛みだけがずっと残ってしまうことがあります。これが痛みの記憶、すなわち痛みが焼き付き現象です。

では、どうすれば痛みから解放されるのでしょうか。実は、脳に焼き付いた痛みの記憶はそう簡単に治すことができません。局所に痛みが原因がないため、いくら鎮痛剤を服用しても効果がありません。痛みの記憶の焼き付き現象を解消するためには、まず「痛い歯はもう無い。だから痛みの原因は無くなったのだ。」という言葉を自分に言い聞かせる



参 照
1 痛みは脳や体に記憶される。日経メディカル
2 NHK「ガッテン」痛みについて
の回・西歯科クリニック院長ブログ

歯 皓 眸 明

先日「きのこの森の小宇宙」というテレビ番組を見た。日本には数千種のきのこが存在しているそうだが、共通している役割は胞子を飛ばして子孫を残すことだ

という。その為に、風や雨、虫、動物等を利用して胞子を運んでもらうのだが、効率よくそうしてもらう為に虫や動物に色や臭いで、今食べて、まだ食べないでというメッセージを送っているのではないかと考えられている。更に最近の研究で、成長に必要な雨をもきのこ自身が降らせているのではないかと、いう事もわかってきている。そして地面に落ちた胞子は菌糸を地中に縦横無尽に張り巡らせてネットワークを作り樹々の根と繋がって栄養のやりとりをする事で、効率よく互いに成長できる。またそれが落葉や倒木を分解し、きのこが育つ森を育む養分を作るといふことである。まるで意志を持って目的を達成しようとしているかの様な強かな戦略で子孫を残すことに興味を持ったので紹介した。

お口の乾燥による口臭

毎日寒い日が続いています。空気が乾燥してお肌もカサカサしやすい季節です。気がつくとお口も乾いていませんか？お口が乾くと口臭が強くなります。

(VSC)がたくさん作られるためです。しかし、歯科治療や歯みがきで細菌やVSCが減少し、食事をしたり、水分を積極的に補給することで唾液量が増加すれば急激に口臭は弱まります。

唾液の分泌は自律神経によってコントロールされています。サラサラ唾液の特徴

唾液の分泌は自律神経によってコントロールされています。サラサラ唾液の特徴

生理的口臭

お口の乾燥による臭いは生理的口臭と言います。誰にでもおこる臭いで、起床直後(起床時口臭)、空腹時(飢餓口臭)、緊張時やストレスを感じた時(緊張時口臭)は特に口臭は強まります。これは唾液の分泌が減少し、常にお口の中にある細菌が増殖して口臭の原因物質である揮発性硫黄化合物

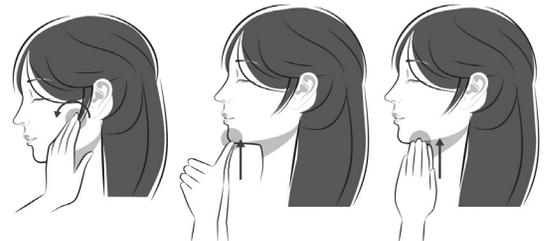
唾液には2種類ある

口臭を防ぐためお口の中には常に唾液で潤った状態が望ましいですが、その唾液には2つの種類があります。唾液が作られる唾液腺には三大唾液腺と呼ばれる「耳下腺」「顎下腺」「舌下腺」があり、分泌される唾液にはサラサラした唾液とネバネバした唾液の2種類があります。

唾液腺の場所



唾液腺マッサージ



ネバネバ唾液の特徴

ネバネバ唾液は主に交感神経にコントロールされていて、緊張した時などによく働きます。強いストレスを感じる時に口の中が粘つくのはネバネバ唾液によるものです。ネバネバ唾液にはムチンという成分が含まれ、この成分が、細菌を絡めとり体内への侵入を防ぐほか、口の粘膜を保護したり保湿するなど、「からだを守る」役割を担っていると言われています。

お口の乾燥による口臭を防ぐために

お口が乾きやすい飲酒や不規則な生活は避けて、十分に水分補給を心がけましょう。また、あいうべ体操、唾液腺マッサージでお口をよく動かしお口が潤いやすい状態を保ちましょう。

栄養たっぷり簡単クッキング

さつまいもの柚子ジャム煮



さつまいもは食物繊維を豊富に含み便秘を予防する効果がありダイエットに最適です。また、皮部分には腸の動きを助けるヤラピンや老化抑制効果をもつアントシアニンが含まれるので、皮ごと調理するのがおすすめです。柚子はビタミンCが豊富で免疫力アップ、風邪などの感染症を予防する効果をもつビタミンです。一年で一番寒いこの時期、毎日の食事からしっかり栄養をとって健康に気を付けて過ごしましょう。

【材料(3人分)】

さつまいも.....1~2本(600g) クチナシ.....1個
柚子ジャム.....大さじ10杯 水.....適当

【作り方】

- 1 さつまいもは厚さ1cmぐらいのいちよう切りにして水にさらす。
 - 2 鍋にさつまいもを入れひたひたの水で火にかける。
 - 3 櫛が通るぐらいに火が通ったら柚子ジャムを加える。
 - 4 クチナシははさみなどで割ってクッキングペーパーに包んで鍋に入れる。
 - 5 弱火で水分が半分ぐらいになるまで水気が飛んだらできあがり。
- きんとうんよりも甘みが控えめで、柚子の苦味がきいてさわやかです。さつまいもが煮崩れないように弱火でゆっくりことごと煮詰めるのがポイントです。

保険でも使えるCAD/CAM冠

「保険診療で前歯以外にも白い歯に」という話を耳にした事がありますか？長年、被せ物は天然歯とは程遠く、被せていることが一目瞭然の金属に頼ってきました。しかし現在では、前歯から6番目の奥歯まで、条件さえ整えばCAD/CAM冠が保険適用となり白い被せ物が入ります。CAD/CAM冠は、2014年に4番目5番目の小臼歯が保険適用になり、2020年以降から6番目の大臼歯部や前歯部も保険適用となりました。被せ物は歯科技工士の手作業で製作していますが、CAD/CAM冠は歯型のデータ(CAD)を基に機械(CAM)が材料のブロックを歯の形に削り出すので、歯科技工士の労力が大幅に削減できる画期的な技術です。材質的には、ハイブリッド・セラミックに分類されます。組成としては80%以上がセラミック(陶材)を粉砕した粉で出来ており、それをレジン(プラスチック)で固める事により天然歯に近い硬さを実現しました。天然歯はエナメル質と象牙質からなり、柔軟性のある象牙質の周りを固いエナメル質が覆い被さるという構造です。エナメル質が摩耗して無くなれば象牙質がむき出しになり、歯にさまざまな不具合を起し、咬み合う歯や周りの歯を守るためにもエナメル質の硬さに近い材料が適しています。この材料は20年以上前からあり、金属の裏張りにハイブリッド・セラミックを築盛した被せ物や詰め物、インプラントの被せ物など、審美的な自費診療用の材料として使用されてきました。CAD/CAM冠は白く審美的な色合いで、ちよつと見ただけでは被せている事が分かりません。また、金属を含んでいないため、金属アレルギーの方にも優しい材料になります。しかし、CAD/CAM冠は、ブリッジなど連結した被せ物は使用が出来ませんし、お口の中の状況によつては適さないこともあります。西都保健生協の歯科にはCAD/CAM冠のサンプルも置いてありますので、興味のある方は、お気軽にご相談ください。