

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 **61** 号
2022年4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

口臭セルフチェックとセルフケアについて

口臭が気になる方が多いのはなぜでしょうか? 「嗅覚」というのは視覚や聴覚と異なり、「順応反応」が起こりやすいことがあげられます。同じ音をずっと聴いていてもその音がわからなくなる事はありませんが、ニオイをずっと嗅いでいると次第に慣れ、そのニオイを感じなくなってしまう、これが順応反応です。口と鼻は喉の奥で繋がっており、鼻は口のニオイを常に嗅いでいて嗅覚が口臭に慣れ、自分の口臭が分かりにくくなるのです。このため、他人の口臭を感じたり、周りの反応から自分に口臭があるのではと、気になってしまうのです。



そこで今回は口臭のセルフチェックとセルフケアについて紹介します。

口臭セルフチェックの5つの方法

- ① コップの中に息を吐いてから蓋をして、深呼吸をした後にコップの息のニオイを嗅いで少しでもニオイがする。
- ② 自分の舌を鏡で確認し舌に白い苔のようなもの(舌苔)がついている。
- ③ コットンパフなどで舌苔を拭き取って嗅いでみるとニオイが強い。
- ④ デンタルフロスを歯と歯の間に通した後、そのフロスが臭うと感じる。
- ⑤ 唾液のニオイが臭うと感じる。

ことがあれば、口臭がある可能性があります。セルフチェックで気になった方は、これから紹介するセルフケアの方法を参考に、早速毎日のセルフケアを始めましょう。

セルフケアの3つの方法

- ① 毎日の歯磨きをしっかりと
▼口臭を防ぐには食べかすや歯垢などの汚れをしっかりと取り除くことが大切です。歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯の噛み合わせなどは特に歯垢が残りやすいので丁寧に磨きましょう。
歯ブラシの毛先が届きにくいところはデンタルフロスや歯間ブラシなどを合わせて使うと効果的です。
- ② デンタルリンスやマウスウォッシュを効果的に▼デン

タルリンスやマウスウォッシュは口の中を爽快にするだけでなく、口臭の原因を洗浄・除菌・マスキングして口臭を予防する効果があるので口臭が気になる時や人と会う前に使用しましょう。また、睡眠中は唾液の分泌が減少し、細菌増殖しやすい状態になるため、就寝前のブラッシング後にもおすすめるのもおすすめです。

③ 舌の清掃で舌苔を除去する
▼舌ブラシや歯ブラシを舌苔が

分には軽く当て、奥から手前に向かってゆっく



口臭の主な原因は口の中の汚れです。日々の汚れをしっかり落とし、お口の中を清潔に保ちましょう。

歯 皓 眸 明

いつも往診車から季節ごとの花々を眺めている。今年も春を告げる沈丁花の香りがコロナ感染対策で開けている車窓からすうーと入ってきた。

▼夏のクチナシ、秋の金木犀と並び「三大香木」の一つである沈丁花の香りを嗅ぐと生まれ育った昔の家庭と庭仕事をしている母の後ろ姿が私の原風景として懐かしく蘇る。癒される。▼近年の分析によると沈丁花の香りには「リナロール」という成分が含まれ、これは鎮静作用、抗不安作用、抗菌作用、抗ウイルス作用などの効果があるようだ。癒されていたのは自分の原風景に浸っていたせいだけではないのかもしれない。抗菌・抗ウイルス、抗不安の効果があるとすれば、コロナ禍の今のご時世で疲れた心と体にぴったりの香りである。▼またあのピンクの花びら(実は萼)は瑞香という歯痛の漢方薬だとか。歯痛に関してはお勧めするが、効能はともかく、今年ついに我が家の庭に大好きな沈丁花を迎えた。

花粉症とお口の関係

日差しが暖かくなり過ぎやすい季節になってきました。この時期ツライのが花粉症です。花粉の飛散量は毎年違い、飛散量が多い年などは年齢に関係なく花粉症に悩まされることもあるようです。

花粉症の症状

花粉症は、鼻水・くしゃみ・鼻づまりが3大症状ですが、他にも目のかゆみや異物感、皮膚のかゆみや痛み、頭痛、ほろつき、お口の渇き、味覚障害、喉のかゆみや痛み、咳、声が出づらい、耳のかゆみ、聞こえづらい、食欲不振、胃もたれ、下痢、全身倦怠感、発熱など全身に症状が出る場合があります。

お口の症状

花粉によるお口の渇きは、花粉そのもの、口呼吸、花粉症の薬によるものと要因は様々ですが、お口が渇くことで唾液量が減ってしまい、お口の中の細菌数が増えてしまいます。そのため虫歯や歯周病が進行しやすくなるリスクが高まります。

他にも、花粉症の時期に上の奥歯がずーんと重い痛みを感ずることがあります。それは上奥歯のあごに「上顎洞」と呼ばれる副鼻腔の一つがあり、花粉症による鼻の炎症が原因でその部分まで炎症を起してしまうことがあるからです。

さらに、花粉症の人の中には、果物や生野菜を食べて数分以内に唇、舌、お口の中や喉にかゆみやしびれ、むくみなどがあらわれることがあります。口腔アレルギー症候群と呼ばれており、花粉にあるアレルギーの原因となるアレルギーと、果物や野菜に含まれるアレルギーが似ているために起こる症状です。

感じることはありません。それは上奥歯のあごに「上顎洞」と呼ばれる副鼻腔の一つがあり、花粉症による鼻の炎症が原因でその部分まで炎症を起してしまうことがあるからです。

このように花粉症は、その日の花粉の飛散量によって症状が強まったり、弱まったりしますし、お口の中に様々な症状をもたらします。



花粉症の症状

花粉の時期こそ歯科受診を

花粉症に悩まされている方は、鼻づまりなどがあるからと歯科受診を控える方もいらっしゃいますが、花粉症がもたらす様々な症状でお口の中はリスクがいっぱいです。花粉の時期だからこそ、定期検診やクリーニングをできるだけ先延ばしにしないで、虫歯や歯周病が進行しないようにしていきましょう。

※尚、花粉症は風邪症状とも似ています。コロナ禍では少しの体調の変化も心配になることがあると思います。歯科受診の予約が入っていても、受診してよいか迷った際は、遠慮なくお電話でご相談ください。

栄養たっぷり簡単クッキング

山芋と豆腐のヘルシーグラタン



山芋は糖質を多く含む食品ですが、糖質代謝に必要なビタミンB1も豊富なため、摂取した糖質を効率よくエネルギーとして利用できます。豆腐は植物性たんぱく質が豊富で、抗酸化物質の一種である大豆イソフラボンの摂取ができます。山芋と豆腐と一緒にとると、糖質とたんぱく質をしっかり摂りながら脂質を少なく抑えることができます。マカロニもホワイトソースも使っていないのでダイエット中でも罪悪感なく召し上がれる一品です。

【材料(2人分)】

山芋	200g	味噌	大さじ1
豆腐	200g	めんつゆ	大さじ1/2
卵	1個	塩	少々
玉ねぎ小(みじん切り)	1/4個	こしょう	少々
とろけるチーズ	適量	ごま油	小さじ1

【作り方】

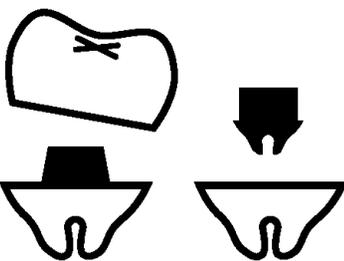
- 豆腐を電子レンジ700W・1分30秒であたためて水を切る。
- 山芋は皮をむきすりおろして、玉ねぎはみじん切りにする。
- ポウルに山芋、豆腐、卵、玉ねぎと②の調味料を加え、まぜあわせる。
- 容器に3の種を流し込みとろけるチーズをまぶしかける。
- オーブントースター 1000Wで12分~15分ほど焼き、こんがりとし焦げ目がついたらできあがり。

保険治療のチタン冠

皆さんはチタンという金属をご存じですか？チタンは地球上に豊富にあり鉄の次に多い元素で強度・軽さ・耐食性・耐熱性・環境性能・色彩に優れた特性を持っています。また人体に対してもアレルギー反応が少なく優しい金属です。これらから需要は年々高まっており、アクセサリや眼鏡のフレーム、化粧品、調理器具、車のエンジンや飛行機の機体にも使用されています。

歯科の分野でも、インプラントや金属床義歯などの補綴装置に使用されています。チタン製インプラントでは、人工歯根として骨とくっついてしまいうほど生体親和性が高く、チタン製金属床は丈夫で軽く汚れに強く、金属の味がほとんどない事から広く普及しています。歯科で使用するチタンは、100%の純チタンではなく、少量の他の金属を混ぜて用途に合わせてチタン合金です。金属価格もそれほど高価ではありません。一方で金属自体の強度が強く、加工が難しい事から特殊な加工機が必要となりコストが掛かります。

昨年、歯科ではこのチタンを材料とするチタン冠が保険適用になりました。それは、従来から保険治療に使用されてきたパラジウムの高騰や入荷自体が困難になっている事から、その代替りの材料として選ばれたためです。チタン冠は、連結冠やブリッジの症例は保険適用外ですが、単独歯であれば保険適用とされました。製作方法は、パラジウムを使用した銀歯と同様、鑄造して製作しますが大型の鑄造機が必要で、加工が難しい保険チタン冠は、コンピュータによる加工技術が認可されています。せんが今後は可能となる見込みです。可能となれば手作業の技術とコンピュータによる精密さが加わり、更により良い歯科医療技術が提供できるようになるでしょう。



チタン冠の治療に興味のある方は診療室でお気軽にご相談ください。