

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 62 号
2022年7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

早めそして、継続的な歯科受診のススメ

歯を失う主な原因

みなさんは歯を失う主な原因をご存じですか？歯を失う原因は、2018年に行われた全国2345の歯科医院で行われた全国抜歯原因調査結果で、第1位が「歯周病」で約37%、第2位が「虫歯」で約29%でした。

歯周病と虫歯の原因

歯周病も虫歯も歯にこびりつく歯垢の中にいる細菌により引き起こされます。では、歯周病の炎症に関係しているのはどのような細菌でしょうか。まず、歯肉炎を引き起こすのは歯茎より上の歯頸部の歯垢にいます。一方、歯周炎は歯周ポケットの中にひそむ空気を嫌う菌（嫌気性菌）が原因となります。また虫歯は虫歯を引き起こす菌が酸をつくり、この酸がエナメル質を溶かして虫歯をつくります。いずれにせよ、歯周病も虫歯も細菌感染症であり、同時に生活習慣病といえます。特に歯周病は糖尿病や高血圧と同じ慢性

疾患に位置づけられ、初期では本人にあまり自覚症状がなく、気がついたら進行しているケースが多いです。

歯周病および虫歯の発生には歯垢が大きく関わっており、歯周病は、歯と歯茎の間にたまった歯垢と歯石の中にある歯周病菌が歯を支える組織を破壊し、歯根膜や歯槽骨を溶かします。さらに、免疫力低下や悪い生活習慣が加わると、歯茎の出血や腫れが続く、時には歯が抜けてしまいます。

虫歯の場合は口の中の細菌や糖分の摂取、歯の質等の要因がからみ合い発生します。

予防と対策

歯周病も虫歯も、どちらも適切な歯科保健行動・習慣の維持で予防できる生活習慣病です。これらの疾患を予防するために、まず重要なことは、的確な口腔清掃や甘味飲食物の過剰摂取等を配慮した食生活の自己管理が挙げられます。

次に、虫歯および歯周病の原因となる歯垢の除去は、自

己管理のみで完全に行うことは困難です。これらの疾患を予防する為には、自己管理に加え、歯科医師や歯科衛生士による適切な予防処置（フッ化物塗布、歯石除去や歯面清掃のプロフェッショナルケア）を組み合わせて行うことが虫歯および歯周病を予防し、歯の喪失を減少させることにつながります。個々のライフサイクルに合った適切な予防処置で、虫歯、歯周病に罹りしない環境を整え、加齢等による経時

的变化に対しては適切な処置を行い、口腔内の健康を保ちましょう。

さいごに

西東京生協歯科では4月～月曜夜8時までの夜間診療に加え、金曜夜も6時まで受付時間を延長しました。みその歯科も引き続き火・木夜8時までの夜間診療を行っています。

また、両院とも土曜午後4時半まで受付しており、お仕事や学校のある方にもかかりやすくなっております。

しばらく受診から遠ざかっている方は、ぜひこの機会におかかりください。ご予約の方が優先ですが、急患も随時受け付けております。



歯 皓 眸 明

時に起こる勘違いや聞き間違いは、大きな害がなければ楽しい思い出になる。子どもの頃に聴いた童謡の「赤い靴」で「異人さん」が「いい爺さん」だと思ってい

た人はたくさんいるのではないだろうか。▼先日「都民割」が「土瓶割」に聞こえてしまったことからの楽しいエピソードがあった。歯科スタッフが実家のお母様に電話した際「都民割で観光客がたくさん来て大変」が「土瓶割りが畑にたくさんいて大変」となり、漫才のネタかと思うやとりで大爆笑した。▼土瓶割りというのは桑の木につく蛾の幼虫で、体を伸ばして静止すると木の枝のように見え、畑で間違えてそこに土瓶をかけて落として割ることがあるということからついた名だそうである。調べると確かに枝のように見え、鳥から身を守る術の凄さに生命の神秘を感じる。▼お母様は畑で千匹の土瓶割りと格闘し、さぞかし大変だったと思うが、お陰で楽しいひと時を過ごさせていただき、大変ありがたかった。

味覚障害について

コロナだけじゃない、
味が変わった？味がしない？

「おいしくない」「味がしない」「口の中が変な味がする」こうした味覚の変化や違和感を訴える味覚障害の人が増えていきます。高齢化やストレスといった生活環境などが影響しています。

味覚障害の症状

味覚障害には様々な症状があります。味がよく分からない「味覚障害」、味が全くわからない「味覚消失」、口の中が苦味・塩味・渋みがある「自発性異常味覚」、甘味が苦味に、塩味を酸味と本来の味とは違って感じる「異味症」、味覚錯誤、味を濃く感じる「味覚過敏」、片側だけ味を感じない「片側のみ味覚障害」などがあります。

味覚障害の原因

①加齢

舌や舌の付け根、上顎の表面などに、味を感じる細胞「味蕾」があります。味蕾の数は加齢により減少し、舌の奥にある突起1個あたり数が0〜20歳では平均245個が、74歳以上では88個と約35%減少したという研究結果があります。

②栄養不足

若い世代でもストレスや偏

食で栄養素

の亜鉛が不

足すると、味

蕾の新陳代

謝が滞り、味

覚障害を起

こす一因とな

ります。また、

鉄分不足で

鉄欠乏性貧血（ヘモグロビンの数値・男性13・0g/dl以下が

下、女性12・0g/dl以下が目安）になると、舌の表面が

赤くつるつるした状態になり、

味覚障害が起こる場合もあります。亜鉛や鉄の吸収障害

につながるビタミン類、特に



栄養たっぷり簡単クッキング

キャベツと玉ねぎの冷製スープ



キャベツを含むビタミンU（別名キャベジン）は厳密にはビタミンではなく、ビタミンに似た働きをするビタミン様物質で、胃粘膜を丈夫にします。玉ねぎを含む辛み成分の硫化プロピルは血液サラサラ効果があり、脳梗塞や心筋梗塞予防に効果的です。この成分を加熱すると甘み成分セパエンに変わりますが、血液サラサラ効果は更に大きくなります。

牛乳は各種栄養素をバランス良く含み、中でも代表格はたんぱく質、ビタミンB群、カルシウムです。たんぱく質は、筋肉や臓器など体を構成する主要成分ですし、ビタミンB2は皮膚粘膜の機能を正常化し、B12は造血作用があり貧血に効果的です。また、カルシウムは骨や歯の主要構成成分で、骨粗鬆症予防になります。

夏バテ気味の時でも冷たくて栄養たっぷりでお口にしやすい一品です。

【材料(2人分)】

キャベツ	1/4個	ガラスープ	大さじ1
玉ねぎ	1個	水	200cc
マーガリン	大さじ1	牛乳	200cc
塩	少々	※マーガリンとガラスープに塩が含まれるので調整して入れる。	

【作り方】

- ①キャベツは細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にマーガリンを溶かし入れ①をよく炒める。
- ③野菜がしんなりしたらガラスープと水を入れ沸騰してから弱火で8分ほど煮込む。
- ④火を止めミキサーで十分攪拌（かくはん）した後鍋に戻す。
- ⑤牛乳を少しずつ入れながら、弱火にかけ、好みの濃さにのびし、塩で味を調（ととの）え火を止める。
- ⑥冷蔵庫で冷やしたらできあがり。

その入れ歯、洗浄・研磨いたします

入れ歯には、部分入れ歯や総入れ歯や材質が他と違う物等、様々な種類があります。大きさやプラスチックや金属の違い、複雑な形状をしている等、個人に合わせた物ですから2つとして同じ入れ歯はありません。

自宅でのお手入れ方法は、洗浄液につけブラシ等を用いて水ですすぎます。市販されている洗浄剤には部分入れ歯用、総入れ歯用と分かれている物や、兼用の物があります。それは金属やプラスチックの材質にあわせた洗浄剤の成分に違いがある為です。

自宅で毎日洗浄していても、長く入れ歯を使用しているうち、細かいキズや材質の劣化が起こり、そこに食べ物等の着色で、取れない汚れが付着し、気になっている方もいると思います。そんな時は受診の際『この汚れどうにかありませんか？』とご相談ください。

入れ歯の洗浄と除菌は衛生士や医師でも対応可能ですが、歯科技工室に設置している機材を使用しないと取り除けない状態の入れ歯もあります。

歯科技工室には診療室には置けない機材があり、汚れの原因を追究した上で可能な限り材質や形状の特徴に合わせた方法で洗浄と研磨を行います。作業には10〜20分程度かかります。

洗浄剤も市販にない歯科専用薬剤で汚れを洗浄し、細かいキズや劣化した表面を磨く事で汚れを付着しにくくします。

入れ歯の汚れを放置してしまい、入れ歯内部に汚れが入り込んでしまったケースでは、汚れを取り除く為、古い材質を削ったり、分解し、プラスチックで修復する作業が必要となり、20分以上の時間を要することもあります。せっかく作業をしても、プラスチックで修復した箇所は、傷みやすくなってしまうかもしれません。また、汚れを放置すると、入れ歯を早期に劣化させ壊れる原因となります。

入れ歯を長持ちさせるためにも、汚れが気になっている方は、お気軽に、そしてお早めに西都保健生協の歯科へご相談ください。