

# SawamotoDentalOfficeNews

2014年1月号



新年明けましておめでとうございます。  
2014年も、皆様のお口の健康をサポートできるようにスタッフ一同頑張ります！！  
今年もどうぞ宜しくお願い致します。



●歯を失った場合の治療方法には、「インプラント」「ブリッジ」「入れ歯」の3つの選択肢があります。  
先月は「インプラント」について掲載致しました。  
今月は、「ブリッジ」と「入れ歯」について、詳しく特集してまいります。  
1階の待合室に、過去のSawamotoDentalOfficeNewsも置いてありますので興味がある方は是非目を通されて下さいね。

## ブリッジ



失われた歯の両隣にある健康な歯を削り、橋をかけるようにかぶせ物を装着する治療方法です。

**メリット**

- ・入れ歯と違い、人工歯を両隣の歯にしっかり固定するので食事の時に感じる違和感や痛みが出にくいです。
- ・材質にこだわらなければ保険が適用されます。

**デメリット**

- ・ブリッジを固定する為に健康な両隣の歯を削る必要があります。
- ・支えとなる歯には大きく負担がかかるので、結果として健康だった両隣の歯の寿命を短くしてしまう可能性があります。
- ・両隣の歯と固定して橋渡しをするので、一般的に失った歯が一番奥の歯だとブリッジは出来ません。

## 入れ歯



歯をたくさん失った時の最も一般的な治療方法です。  
ブリッジのように健康な歯を削る必要がなく、比較的短期間に治療が終わります。

**メリット**

- ・両隣の健康な歯を削らなくて良いです。
- ・取り外しが出来るので、手入れが簡単ですし、清掃性が良いです。
- ・材質にこだわらなければ保険が適用されます。

**デメリット**

- ・咬む力が健康な状態に比べて30%～40%くらいに減少します。
- ・発音がしづらい場合があります。
- ・「歯肉と入れ歯の隙間に食べ物が挟まって痛い」「外れやすい」「食べるときに動く」など、装着時の違和感が起きることがあります。

	インプラント	ブリッジ	入れ歯
保険適用	なし	あり	あり
メリット	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分の歯と同じような感覚で噛める。</li><li>・周りの歯を傷つけない。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・固定式なのであまり違和感がない。</li><li>・治療が短期間。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・健康な歯を傷つけない。</li><li>・比較的治療が簡単で短期的。</li></ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"><li>・保険が適用されないので、治療費が高額である。</li><li>・外科的な処置が必要である。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・両隣の健康な歯を削らなければならない。</li><li>・支えとなる歯に大きな力の負担がかかる。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・噛み心地が悪く、硬いものを食べにくい場合がある。</li></ul>

それぞれの治療方法に、メリット・デメリットがあります。  
お口の中の状態、保険適応の有無など、色々なことを踏まえおひとりおひとりに最も良い治療方法を提供していきたいと思えます。

当院スタッフにどうぞお気軽にご相談ください。

# SawamotoDentalOfficeNews

2014年11月号



朝夕冷え込む季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。季節の変わりめですので、くれぐれもお体にはお気を付け下さい。今月の澤本新聞は歯科助手の戸村が担当させていただきます。



ガン治療を受ける患者さんが、治療前にお口のなかを清潔にすることで合併症を減らせるって、ご存知でしたか？治療法のめざましい進歩のおかげで、いまやガンは「治る病気」になりました。しかし一方、体力を奪い治療の邪魔をするつらい合併症に悩む方も少なくありません。そこで、ガン治療の効果を上げるために、ぜひともお伝えしたいことがあります。

## 合併症はなぜ起こる？

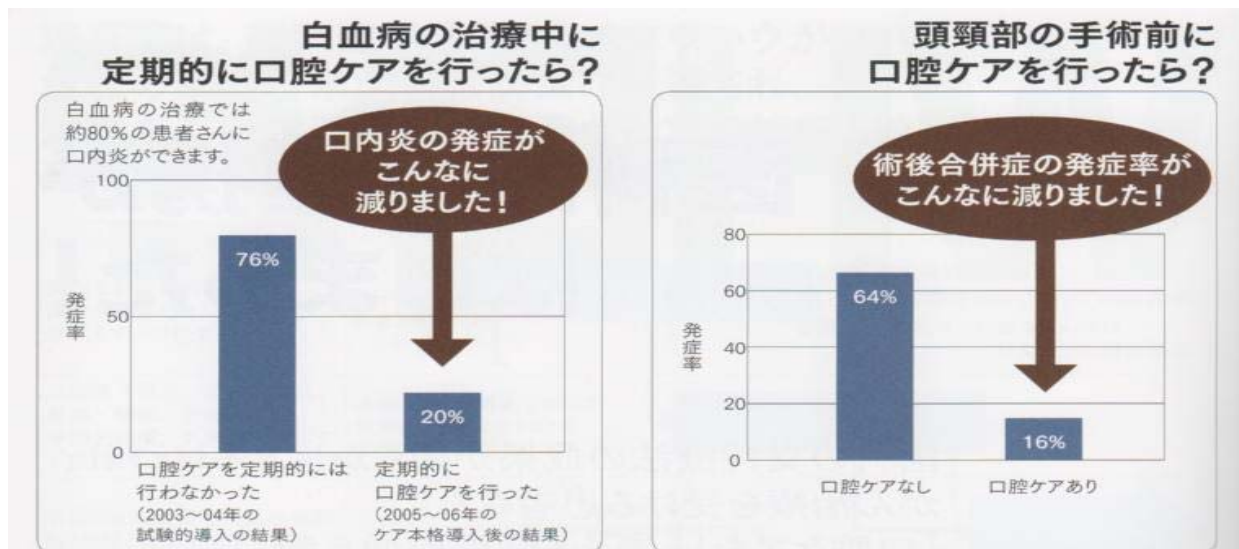
いまやガンは、検査による早期発見、そして治療法のめざましい進歩のおかげで、治る病気になりましたが一方で問題も生じています。

治療方法が進歩するにつれ、副作用による合併症に悩む患者さんが増えているのです。

たとえば抗ガン剤治療は、全身のがん細胞をやっつける治療ですが、これによって健康な細胞もダメージを受けます。細菌やウイルスに対する身体の抵抗力が弱まり、口のなかの細菌によってひどい口内炎が起きてしまいます。食事や睡眠がとりにくくなると、体力の回復はもちろん、治療の継続が難しくなってしまうことも少なくありません。

## 口に関係する合併症って？

合併症は口内炎だけにとどまりません。歯周病をそのままにして抗がん剤治療を始めれば、急激に歯周病が悪化します。また、口の中細菌が肺に入ったり、ただれた粘膜から全身にまわると、肺炎や敗血症など重篤な合併症を引き起こします。口の中にいる細菌が、患者さんのガンとの闘いを邪魔し、足を引っ張り、新たな病気を発症させるのです。こうしたことは抗ガン剤治療だけでなく手術で体力が落ちたり、頭頸部に放射線治療を行う際にも起きがちです。



現在、各都道府県の歯科医師会とガン専門病院が連携し、ガン治療を受ける患者さんの口の痛みや悩みを軽減させガン治療の質を向上させる取り組みが始まっています。2人に1人がガンになるという時代、ガンになったとき、安心して歯科にかかることのできる体制を作っているのです。

## やれることはすべてやって、治療を有利に！

定期的に歯科受診して口をきれいに保っておくと普段はもちろん、「いざ」というときも安心です。

私たち歯科医療従事者の役割は、お口の中をケアし本来のお口の機能を保つことです。

しかし、私たちの仕事は、ガン治療にも貢献できることが明らかになった今、歯科の口腔ケアの大切さを、多くの方に知って頂きたいと思っております。

そして、いざとなった時、やれる準備は全てやって、病気と有利に戦ってください。



立春とは名ばかりで、まだ寒さ厳しき日が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか？  
風邪など引かないようにお過ごし下さいませ。

## ●「はじめが肝心。赤ちゃんの小さな歯を守る！」

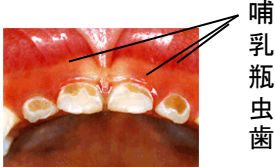
赤ちゃんの虫歯予防をいつごろから、どの様に行えばよいのか、と迷う親御さんは多いのではないかと思います。  
今回のSawamoto Dental Office Newsでは、赤ちゃんの虫歯予防を特集します。



## ●赤ちゃんの虫歯予防の3大ポイント

①虫歯菌の感染量を減らす・・・ 大人のお口の中はすでにさまざまな細菌でいっぱいですが、生まれたての赤ちゃんのお口の中には虫歯菌はいません。虫歯菌は周囲の人からうつります。虫歯菌は、成長するなかで誰しも感染はしますが、虫歯菌が入ってくる量や頻度を少なくする必要があります。虫歯菌の感染源は、約75%が母親、約15%が父親、残りの10%が祖父母や保育所の保母さんたちからだといわれています。感染を恐れてスキンシップを避けるより、主な感染源であるご両親の口腔環境を改善していきましょう。この時期は、さまざまな細菌がお口の中に入り込み居すわろうとする時期です。(ちょうどイス取りゲームの様なが行われています)一度居すわった細菌を追い出すことはなかなか難しいと言われています。虫歯菌や歯周病菌などの悪玉菌をできるだけ口の中に入れない様周りの大人の口の中のコンディションを良くする必要があります。

②歯磨きで虫歯菌を追い出す・・・ 最初に生える下の前歯は、唾液腺の近くにありいつも唾液にひたされていて、虫歯になりにくい歯です。



そこで下の前歯が生えはじめたのを合図に、まずは歯磨きをはじめの準備として、赤ちゃんの機嫌がいいときに、お口の中を覗いたり、清潔な手で口を優しく触るなど、口を触られることに慣れさせましょう。無理に歯ブラシを入れるのではなく、口を触られることに慣れさせ、大人が歯磨きを行うのを見せて興味を持たせることが大切です。次に生えてくる上の前歯は、おっぱいや哺乳瓶がちょうど当たり、虫歯になりやすい歯です。上の前歯が生えはじめたら仕上げ磨きを始めましょう。最初はガーゼ等で拭うだけでも構いません。

③食生活に気を付ける・・・ 初期食から幼児食への移行期はとても大切な時期ですので、次回詳しく特集してまいります。

④フッ素を使用して歯を丈夫にする・・・ 多かれ少なかれ、虫歯菌は赤ちゃんのお口に感染するものです。そこで、上の前歯が生えてきた頃からフッ素配合の歯磨き剤を使って赤ちゃんの歯を強く丈夫にしてあげましょう。乳幼児～5歳は、フッ素の有効性が確認されている500ppmF配合されたもの6歳くらいになったら、900～1000ppmF配合された歯磨き剤をオススメします。



夜、布団に入ってからおっぱいを欲しがると赤ちゃんは少なくないと思います。もちろん虫歯を予防するには夜の授乳はなるべくやめる方が望ましいのですが赤ちゃんにとって授乳は、おっぱいの感触を楽しみ安心するための自然な欲求です。1歳半～2歳くらいまででしたら、その分虫歯予防を心がければ、無理にやめさせることはないでしょう。

一方、寝る間に哺乳瓶でジュースやイオン飲料水を与えることが習慣化するのは大問題です。これらの飲料水の多くは酸性のため歯を溶かし、大量の砂糖が入っているため虫歯菌も増えてしまいます。

ご家庭でのケアのほか、歯科医院で定期的に健診を受け、フッ素塗布をして健康なお口を保っていきましょう。歯磨きの方法など質問がございましたら当院スタッフへお気軽にご相談ください。

# SawamotoDentalOfficeNews

2015年2月号



立春とは名ばかりで、まだ寒さ厳しき日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
風邪などひかないようにお気を付け下さい。  
今月の澤本新聞は歯科助手の戸村が担当させていただきます。



## ●おとなの矯正ははじめませんか？

「もっと口もとが引っ込んでいたら」、「最近前歯が出てきたみたい」、なんてため息をついている方はいらっしゃいませんか??

こういった方におすすめなのが歯科の矯正治療です。

歯並びが整うだけでなく、顔の骨格のバランスが改善され、フェイスラインがスッキリします！

矯正治療はおとなにとっても、強い味方なのです。

## ●こんな口もと気になってる？

・出っ歯



上あごが大きいとか下あごが小さい、あるいは歯が前に出ています。  
口を閉じて口もとが飛び出て見えるケースです。歯周病で歯が動き、出っ歯になることもあります。その場合は矯正を始める前に、歯周病の治療が必要です。

・叢生



あごが狭いため歯が並びきれず混雑しています。日常生活には支障がなく、フェイスラインに影響のないものも多いですが口を開けると歯並びの悪さが目立ちます。  
あごの骨格が完成しているおとなの矯正では、抜歯が必要になることが多いです。

・受け口



下あごが上あごより大きく、噛み合わせに問題が出たり、フェイスラインに影響があります。普通は下あごの歯を抜歯し、並べると治りますが、非常にあごが大きい場合は骨の外科手術で治すことができます。

・開口



奥歯を噛んでも前歯が閉じません。一見歯並びが整っており問題がなさそうに見えますが、奥歯にばかり負担がかかり、顎関節症になりやすいうえ、将来奥歯を失うリスクが高いケースです。

## ●きれいな人は頭蓋骨がきれい。

矯正治療は歯を並べるだけでなく骨格を理想のバランスに近づける治療でもあります。

骨格が変わるとフェイスラインも変わります。

美人を決定づけているのは実は頭蓋骨のバランス。

骨格の調和が取れると横顔が変わります。



## ●メンテナンスですっきりきれいに。

治療が終わったら、後戻りを防ぐために毎日保定装置を使っていきましょう。

また、治療後の経過観察のために、定期的に歯科医院に通いましょう。

おとなのお口は、長年のあいだに定着している舌などのクセの影響を受けやすいのです。

治療後も定期的にチェックを受けて「きれいな状態を長く保っていきましょう。」

※保定装置の装着は少なくとも2年間はしっかり続けましょう。

その後のきれいな口もとの維持に大きな結果を発揮します！



いろいろなタイプの保定装置。  
しっかりと使い続け、メンテナンスの  
ときにはお持ちください。



毎日にのどかになり、春の装いを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今月のSawamoto Dental Office Newsでは、食育について特集してまいります。

## ●離乳食と幼児食＝「飲むだけ」から「食べること」への橋渡し

離乳食と幼児食は、栄養を取るためだけではなく将来、成人とほぼ同じ食べ物を食べるのに必要な機能を身につけるための食事です。この時期の食事が将来のお子様のお口の機能を大きく左右します。

また、将来の歯並びにも大きな影響を与えます。

①食物を口に取り込む→②食物を潰して唾液と混ぜる→③食物を飲み込む

これをゆっくり時間をかけて学習し、やがてできるようになるための大切な過程です。

月齢はあくまでもひとつの目安です。自分のお子さんのお口の機能の発達に合わせて離乳を進めましょう。

	始める時期	目標	ポイント
初期食	<ul style="list-style-type: none"> <li>首が座っている</li> <li>食べることに興味を持ちだす</li> </ul> <p>食べ物を口の中に入れても舌で押し出すようなら、少し時期を遅らせてあげてください</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物を唇の力で取り込めるようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①下唇にスプーンを水平に置く</li> <li>②スプーンの先2/3を口に入れる</li> <li>③赤ちゃんが唇を閉じるのを待つ（スプーンを上唇にこじあげて食べ物を口に落としてはダメ）</li> <li>④まっすぐスプーンを引き抜く</li> </ul>
中期食	<ul style="list-style-type: none"> <li>初期食が上手に自分の唇の力で取り込みゴックンできる様になったら。</li> </ul> <p>下の2本の前歯が生えてきた頃</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物を舌の上に乗せ上あごに押し付けて食べ物をつぶして飲み込む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>舌でつぶせる硬さに食べ物を作ってあげる（食べさせる前に自分が舌だけを使って食べ物をつぶせるか硬さを確認する）</li> </ul>
後期食	<ul style="list-style-type: none"> <li>中期食が上手に舌でつぶして飲み込めるようになってきていること</li> </ul> <p>上下4本ずつ歯が生えそろう始めるころ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>舌で食べ物を歯ぐき(奥歯が生えてくる所の)の上に移動させて、歯ぐきでものをつぶして飲み込む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>奥歯で噛むためのトレーニングの時期です</li> <li>食べている時の舌の形・動きを見てあげてください</li> </ul> <p>(ちゃんとモグモグしていますか？丸のみしていませんか？)</p>
幼児食への移行期(完了期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>後期食がしっかりと歯ぐきでつぶして飲み込めるようになったら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯ぐきや歯でかんだりつぶしたりして飲み込む</li> <li>手づかみ食で、一口大を覚える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手で食べることによって目と手と口を協調させて食べることを練習する時期です</li> <li>(一口大が分からないまま育つと口の中に大量に食べ物を入れて噛まずに丸のみする子になります)</li> </ul>

離乳完了期が終わったら大人食ではなく、**幼児食への移行が必要です** →「硬さはやわらかめで味付けは薄味」3歳くらいになって子どもの歯20本が生えそろうのはじめて大人と同じものが食べられるようになります。

ただし **噛む力＝体重** なので大人が50kgだとしたら3歳頃はまだ約12kg。大人と比べると噛む力は1/5しかありません。

体が成長するにつれて歯はもちろん、上あごも成長します。

何もなくても勝手に成長する訳ではなく、食べ物を噛み砕き、正しい飲み込みを行う事によって、上あごが刺激され、成長するのです。噛み切れないような硬い物を早い時期から与えてしまうと赤ちゃんは丸のみをしてしまい、正しいのみ込み方を習得する事ができません。そうすると、上あごの成長を促すことが出来ず、上あごが小さいままで歯が生えてきてしまい並ぶスペースが不足し、歯列がガタガタになってしまうのです。

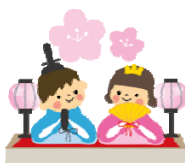
遺伝的、先天的な不正咬合の要因は残念ながら変えられませんが、後天的要因、環境要因で起こりえる不正咬合は予防したいですね。



澤本歯科では病気になってから治すのではなく、病気になるようにしない医療に取り組んでいます。ご質問などございましたら、当院スタッフへお気軽にご相談下さい。

# SawamotoDentalOfficeNews

2015年3月号



日増しに暖かくなり、過ごしやすい季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？  
今月のSawamotoDentalOfficeNewsはPMTCについて特集していきます。

## ●「あっ！歯がツルツルするっ！！」

歯のお掃除といえば、毎日の歯みがき。

まじめにやっているつもりなのに「なぜか歯が悪くなる」という方多いんです。

「いったい何が足りないんだろう…？」そんな不安が頭をよぎったら、ぜひ一度、PMTCにトライしてみましょう。

プラークがすっかり取り除かれた時の歯のツルツル感、お口の爽快感はまさに新感覚。

本当にきれいになった時のお口をあなたの舌で体験してください。

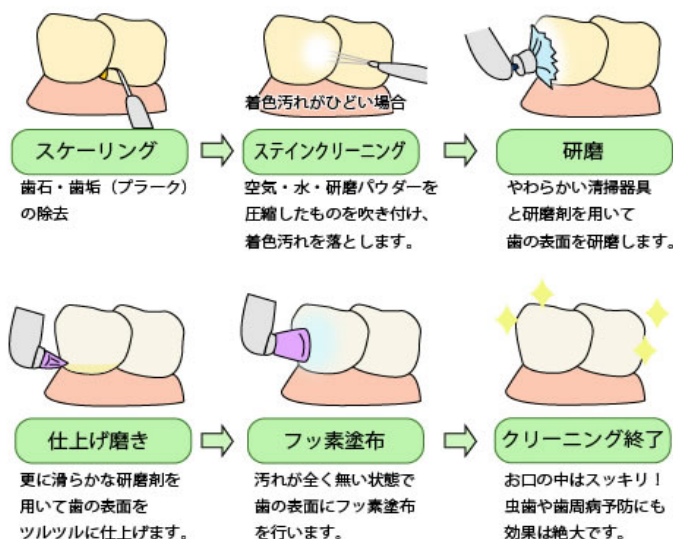
## ●PMTCって何？

PMTCとは…プロフェッショナル・メカニカル・トウス・クリーニング(歯科の専門家が器械を使って行う歯のクリーニング)です。  
回転する器械にラバー製のチップやブラシを付け、普段の歯みがきでは取りきれない歯間や咬み合わせ面の溝、歯ぐきのキワなど細部に付いたプラークを専門的に除去します。



## ●予防にも治療にも

歯を研磨するというイメージも強いですが、本来の目的はなんといっても プラークコントロール。現在、清掃用のペーストには研磨性の高いものから研磨剤無配合のものまでさまざまな種類があり、エナメル質が薄くなっている患者さんには修復作用やコーティング作用のあるペーストを、被せ物の多いお口には粒子の細かいものを、むし歯になりやすい方にはフッ素含有量の高いものを、歯周病になりやすい方には殺菌薬入りのものをなど、患者さんの目的に合わせて、何段階ものきめ細かな選択を当院はしています。むし歯や歯周病を引き起こす病原菌をしっかりと取り除き、新たな汚れが付きにくいように歯の表面をツルツルに整えるので、予防だけでなく、治療にとっても欠くことのできない処置となっています。



## ●入れ歯だってPMTC？！

メンテナンスにいらっやっって患者さんがPMTCを受けている間、入れ歯もしっかり洗浄させていただいています。

プラークが取れて気持ちがいいだけでなく、高齢者に多い誤嚥性肺炎の予防になります。

高齢者になって飲み込むときの筋肉が衰えてくると、食べ物や唾液が間違っって気管に入ったときに「むせ」が起こりやすくなります。余計なものを気管に入れないようにする防御機能が低下してしまうのです。

寝ている間など、気が付かないうちに唾液や食べカスが気管に入り込むと、口の中の細菌が肺に達し、誤嚥性肺炎を起こしてしまいます。

現在、肺炎は日本人の死因第4位。90歳以上の方ではなんと第2位です。汚れたままの入れ歯を使っていると、その分、誤嚥性肺炎のリスクも当然高くなります。

高齢者の患者さんの健康維持には、入れ歯の丁寧な洗浄がとても重要です。

# SawamotoDentalOfficeNews

2014年4月号



うらかな日差しが心地よい今日この頃ではありますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今月のSawamoto Dental OfficeNewsでは子ども歯ブラシの選び方とフッ素の使用について  
特集してまいります。

0～1歳	1～2歳	3歳～	5歳～
<p>目標: 歯ブラシの感覚に慣れる</p> <p>ストッパーがあるものやシリコン製のものなど</p>	<p>目標: 歯磨きの習慣づくり</p> <p>ヘッドが小さい 毛が軟らかい</p>	<p>目標: 歯ブラシの習慣化～歯ブラシを使い慣れる</p> <p>毛が軟らかい 毛先が平型 毛毛部は2歯分の長さ 柄が太い</p>	<p>目標: 仕上げ磨きの部位や頻度を徐々に減少させて歯磨きの自立を</p>
<p>・口に入れることが目標の為、口触りがよく、口の中を傷つけないもの</p>	<p>・歯ぐきを傷つけない小さいサイズのもの、毛が軟らかいもの</p>	<p>・歯ぐきを傷つけない軟らかい毛 ・握りやすい太めの柄 ・毛が歯に当たりやすいもの</p>	<p>・握りやすい太さの柄 ・毛が歯に当たりやすいもの</p>

## ●フッ素

フッ素とは、

1. 歯を強くする(酸で溶けにくくなる)
2. 初期のむし歯を治す(再石灰化を促す)
3. むし歯菌が酸を作るのを抑える

などの虫歯予防に大変効果的だと考えられています。

しかし、濃度の高いフッ素を大量に飲み込んだりすると、人間の体には有害ですのでフッ素の濃度をチェックして、年齢にあわせて選びましょう。

フッ素の濃度はppmという単位で表示されています。これは、100万分の1の割合を表す単位であり、1ppmは1kgあるいは1リットルあたり1mgのフッ化物を含んでいることを示しています。

歯の萌出	3歳頃(ブクブクうがいができる)～5歳頃	5歳～
100ppm	500ppm	900～1000ppm
<p>商品例</p> <p>レノビーゴ</p>	<p>使用料の目安</p> <p>5mm以下</p>	<p>使用料の目安</p> <p>6～14歳 1cm程度</p> <p>15歳以降 2cm程度</p>

詳しいフッ素の使い方などは、当院スタッフへお気軽にご相談ください。

また、フッ素だけでは虫歯予防はできません。日ごろの歯磨きや定期的なメンテナンスを受けて綺麗な口を保っていきましょう。





穏やかで過ごしやすい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

3月号のSawamoto Dental OfficeNewsでは、「食育」について特集しました。

今月は、離乳完了期が終わったら移行する、次のステップ「幼児食」について特集してまいります(^o^)

## ●幼児食とは

幼児食とは、離乳食を終えた1歳頃から6歳頃までの食事のことです。

周りの大人の人にすべてを介助されて食べさせてもらうことから卒業して、スプーンや箸などの食具が使えるようになり、皆と一緒に食卓を囲んで食べられるようになります。

幼児食の役割として、

① からだの成長を促進する ② 食の好みや習慣を形成する ③ 食事マナーの基礎づくりをする

などがあげられます。

## ●幼児食のポイント

離乳完了期が終わったら大人食ではなく、幼児食への移行が必要です。

幼児食は、「硬さはやわらかめで、味付けは薄味」という事が大切です。

早い時期から噛み切れないような硬い物を与えてしまうと、赤ちゃんは丸のみをしてしまい、正しいのみ込み方を習得する事ができません。

3歳くらいになり、子どもの歯20本が生えそろってはじめて大人と同じものが食べられるようになります。

ただし 噛む力=体重 なので大人が50kgだとしたら、3歳頃はまだ約12kg。大人と比べると噛む力は1/5程しかありません。

また、幼児期に濃い味付けに慣れてしまうと、味覚の発達が損なわれてしまいます。素材そのものの味が分かる薄味にしましょう。

## ●幼児期前半(1~3歳)

食べさせてもらう事(介助食)よりも、自分で食べる動き(自食)が徐々に増えてくる時期です。

自分で食べる最初の段階として、手で食べ物を持って食べる「手づかみ食べ」がはじまります。これにより、手を口元に正確に持っていき、食べ物を口に入れる、あるいはかじりとるという「口と手の協調運動」の練習を行います。

また、腕の動きや手指機能の発達により、正確に食べ物をとらえ、口に運べるようになるとともに「適切な一口量を口に入れる」「次の一口を食べるまでの感覚を自分で調整する」といった自分で考えて食べる力も大きく発達します。

この期間、こぼしたり、うまく食べられずに機嫌が悪くなったり、食べ物で遊んだりする様子も多くみられます。

しかし、この手づかみ食べの習熟が次の「食具を使って食べる(食具食べ)」への大切な土台となるため、焦らずに少しずつ上達していくよう働きかけることがとても大切です。

また、食事の際は、まっすぐ座った時に肘がテーブルにつく程度の高さで、足が床や踏み台に着いて体が安定していることがポイントになります。(右図)



## ●「手づかみ食べ」から「食具食べ」へ

手づかみ食いで一口量を噛みとれるようになってきたら、食具を使って食べる段階に入っていきます。

最初に使う食具としては、スプーンが適切と考えられます。



スプーンの持ち方は、成長により左図のように変化していきます。

この時期は、食べこぼしなどで汚れたり、食事に時間がかかってしまう事が多いですが、食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して子どもの食べるペースを大切にしてください。



来月も、引き続き「幼児食」について特集致します(^o^)



# SawamotoDentalOfficeNews

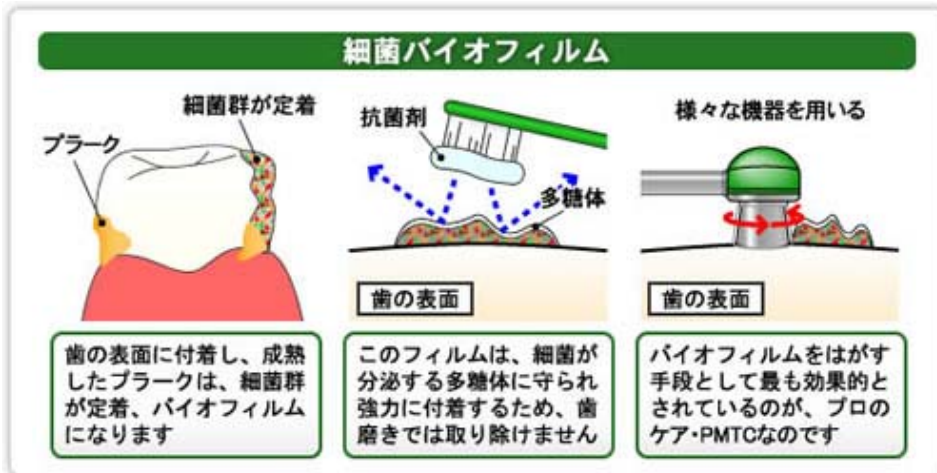


2015年5月号

穏やかで過ごしやすい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 今月のSawamoto Dental OfficeNewsではプラークコントロールの大切さについて特集してまいります。

## ●そもそもプラークとは何でしょう？

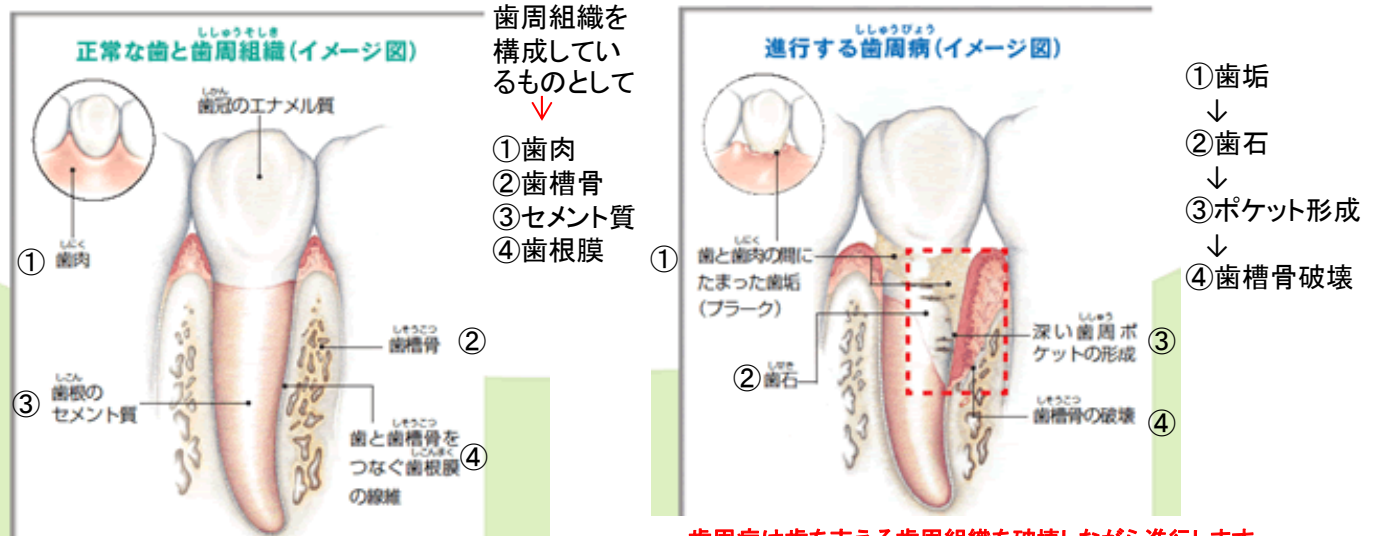
歯ぐきの腫れはプラークの毒素が原因です。プラークとは歯の表面に見られる付着物のことで、以前から「歯垢」「歯苔」とも呼ばれていました。プラークは歯の汚れや垢というよりも、細菌がパックされたものです。つまりプラークはむし歯や歯周病の原因となる細菌の塊のことなのです。プラークは細菌の塊と言いましたが、プラーク1mgあたりには何と10億個のものの細菌が存在するといわれています。つまりよじの先に目に見える程度のプラークを取ると、そこには数百億個の細菌がくっついていることになります。プラークの話をする時によく出てくる言葉に「バイオフィルム」があります。バイオフィルムはぬるぬるした基質と水のあるところに形成されます。身近な例としては、台所の排水口に見られる「ぬめり」があげられます。



※当院ではプロのケア・PMTCは定期健診で歯科衛生士が行っています。

## ●プラークを放っておくとどうなるの？

プラークを放っておくと、歯周病が進行し歯周ポケットが深くなります。歯周ポケットが深くなると、プラークがたまりやすくなり、さらに歯周ポケットが深くなってしまいます。この悪循環を止めるには、プラークコントロールが必須なのです。



歯周病は歯を支える歯周組織を破壊しながら進行します。



来月はブラッシングの効果について特集していきます。

# SawamotoDentalOfficeNews

2014年9月号



今年の夏は雨ばかりで全く夏らしさを感じない日々でしたが皆様いかがお過ごしでしょうか？

まだしばらくは残暑が続きそうです。どうぞお身体には十分お気を付け下さい。

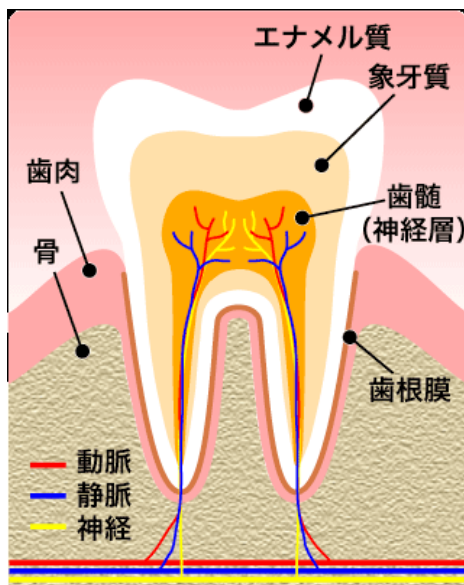
今月の澤本新聞は歯科助手の戸村が担当させていただきます。

## ●神経を取ったのに痛い。この歯の痛みどこから来るの？

「歯の神経が痛みのセンサーだ」ということはみなさん、よくご存知ですよね？

それではむし歯が悪くなったときに神経を取って治療をした後も、なぜか感じるジワジワした痛み、あれはいったいどこから来るのでしょうか？

「神経が取りきれていないのでは？」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実は歯と歯の周りは、歯の神経の他にも痛みや違和感を受容するセンサーだらけなのです。



- ①象牙質...エナメル質に覆われて守られているが、エナメル質が痛んで穴があくと、象牙質へのさまざまな刺激が歯髄へ伝わり痛みが生じる。
- ②歯髄...歯が痛い、といえば誰もが思い浮かべる歯のセンサー。三叉神経につながっていて、歯に起きている異常事態を脳に伝える大切な器官だが、強い炎症や外傷で死んでしまうことも。
- ③歯根膜...歯と歯槽骨をつなげる靭帯であり、噛んだ感触を伝える敏感なセンサー。三叉神経につながっていて、ここに炎症が及ぶと痛みや違和感を生じる。
- ④歯槽骨・顎骨(骨)...歯を支えている骨と、それにつらなる顎の骨。炎症が起きると痛みが生じる。



左の図のようにC3の時に歯が強く痛み、むし歯がC4にまでなると痛みがいったん楽になります。C3～C4の時期が一番危険なときです。

## ●むし歯が痛い。痛みはどこから？

むし歯はものすごく痛くなると、それほどでもないときとありますね。

これはどうしてなのでしょう？

- ①C0...エナメル質のむし歯。まったく痛みはありません。この時に見つければ歯を削らずに治すことができます。
- ②C1...エナメル質に穴が!歯の表面に小さな穴ができます。
- ③C2...象牙質がむし歯に!象牙質まで虫歯の穴が進行します。冷たい水がしみるなどの症状があらわれます。
- ④C3...歯髄にまで虫歯が!歯髄が腫れ、膿が溜まって歯の内圧が高まり、非常に強い痛みがでます。もっとも痛い時期です。
- ⑤C4...歯の周囲に炎症が!歯髄が死んでしまい痛みがなくなります。根の中に感染が広がり、骨の中に膿が溜まります。虫歯の進行状態によっては歯を残せないことがあります。

このように歯髄が感染して腫れると歯の内圧が高まり、歯髄が強く圧迫されて激しい痛みが起きます。

こうなる前に歯科のメンテナンスを定期的を受け、大切な歯を守っていきましょう。

# SawamotoDentalOfficeNews

2015年6月号



紫陽花が大輪の花を咲かせる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今月のSawamoto Dental OfficeNewsでは、「ブラッシングの効果」について  
特集してまいります。

## ●歯ぐきの腫れを抑えるにはブラッシングが有効です。



ブラッシング(歯ブラシ)により、細菌の塊であるプラークの付着を防ぐことができます。  
プラークの毒素は歯ぐきの腫れの原因となりますので、プラークの量を減らせば、腫れも治まってきます。

### 歯肉の経過を見てみよう～(ブラックトライアングルの消失)

歯肉乳頭の  
腫れと発赤



歯肉炎があり、歯石が沈着し、  
歯間乳頭に腫れと発赤が見ら  
れます。

歯石を除去したのち、一時的  
にブラックトライアングルがで  
きています。歯磨き指導し、  
プラークコントロールを行って  
もらいました。

プラークコントロールも良好。  
歯肉も立ち上がり、歯間乳  
頭の形も良くなりました。

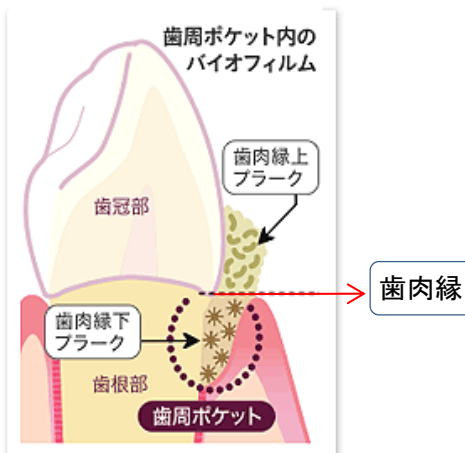
## ●「歯肉縁上プラーク」と「歯肉縁下プラーク」の違いとは？

プラークには、歯肉縁よりも歯冠側の歯の表面につくものと、歯肉縁よりも歯根側の歯周ポケット内につくものがあります。

どちらも同じものですが、生息している細菌と存在の仕方が違います。

歯冠の表面につくものを「歯肉縁上プラーク」、歯根につくものを「歯肉縁下プラーク」と呼びます。

歯肉縁上プラークは歯肉炎の、歯肉縁下プラークは歯周炎の原因となります。



## ●ブラッシングは「歯肉縁下のプラーク」にも効果があります。

歯肉縁上プラークの抑制には、ブラッシングが有効です。

しかし、歯の根元の歯周ポケット内に存在する歯肉縁下プラークには、  
歯ブラシの毛先は届きません。

では、ブラッシングは歯肉縁下プラークには効果がないのかと思うかも  
しれませんが、歯肉縁上プラークを除去すれば、歯肉縁下プラークも  
減ることが分かっています。



歯肉炎や歯周炎にならないためにも  
定期的なメンテナンスを受け  
正しいホームケアを行っていきましょう。  
正しいお手入れの仕方などは当院スタッフへどうぞ  
お気軽にご相談ください。



紫陽花が大輪の花を咲かせる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今月のSawamoto Dental OfficeNewsでは、先月に引き続き「幼児食」について  
特集してまいります。(o^o)♪

## ●幼児期後半(4～6歳)

4歳以降は、食べる機能の習熟期にあたります。

この時期における食べる機能の発達を促す介助のポイントは食事の際に子どもの機能が十分に引き出され、自分で食べて満足感を得られるような**自立した食べ方に向けた食事環境作り**です。

3歳ころまでには乳歯が生えそろうので、この頃は安定した歯並びによって成人と同じものが食べられるようになりますが、噛む力が弱いため、同じ食物を食べるには噛む回数を多くする、一口量を少なくする、など食べ方の工夫が大切です。

## ●食事の楽しさ・マナーも大切

幼児期では、1日の生活リズム(睡眠、食事、遊びなど)が作られていきます。このなかで空腹感や食べ物への興味や関心も生まれ、色々な食の体験が広がりやすくなります。

また、保育園や幼稚園など、家族だけでなく集団で食事をする場面も多くなります。このように、他人への興味や働きかけが増加する時期に家族や友達と一緒に食べる楽しさを味わうことは、周囲の人との信頼感を確認していくとともに、周囲の様子や場面に合わせた食べ方を覚えていくことにもつながります。

## ●上手に使える食具の広がり

4歳以降では、スプーンあるいはフォークを上手に使えるようになり、口に食べ物を運ぶペースや一口量の調節を含めた自食機能も成熟してきます。

また、食具の扱いだけでなく、食器を持ったり手を添えたりして、両手を協調させて食べることも出来るようになってくるため、顔を食器に近づけずに、よい姿勢で食べられるようになります。この動きは、片手に食器を持ちながら食べ物をとらえて口まで運ぶ動作が必要な「箸を使って食べる」ことに欠かせないものです。

## ●箸の使い始め



① 握り箸

→ ばってん箸(クロス箸) → 交差せずに箸を開ける

最初はフォークを使うように手全体で箸を握る「握り箸」です。その後は2本の箸を指で強く握ってしまうことで2本の箸が交差する「ばってん箸(クロス箸)」がみられます。このような手指の握力が優位であったものが、次第に親指、人差し指、中指の3つの指で持つことが多くなり、その後に薬指を含めた4つの指で持つようになってきます。

## ●おわりに

食事は、毎日の生活の中で、子どもの身体の発育だけでなく、心の成長にとっても大切な役割を担っています。食事には常に人と人との関わりがあり、語らいがあり、心の触れ合いがあります。

幼児期から食を通して心の発達や生活リズムの確立をはかり、楽しみを感じることの大切さを再確認しましょう。



海や山から夏の便りが相次いでおりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今月のSawamotoDentalOfficeNewsでは、電動歯ブラシについて特集してまいります。

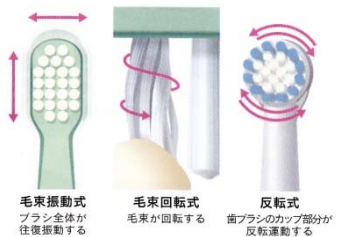
## ●3種に分かれる「電動歯ブラシ」

私たちはひと言で「電動歯ブラシ」とよく口にしますが、電動歯ブラシは大別すると  
①高速運動歯ブラシ ②音波歯ブラシ ③超音波歯ブラシ の3つに分類されます。

### ①高速運動歯ブラシ：ヘッド(ブラシ部分)が機械的に往復・回転するタイプ

いわゆる「電動歯ブラシ」といわれるタイプです。内臓された小型モーターを利用した  
ブラシの振動(毎分2,500~7,500回のストローク)で歯に付着したプラーク(細菌のか  
たまり)をこすり落とすように除去します。

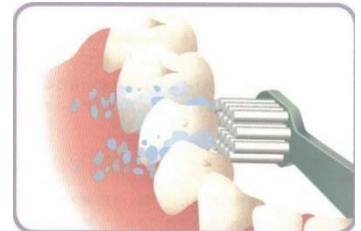
使用時には手用歯ブラシと同様に歯ブラシを動かす必要のある機種も存在しますが、  
手を動かさず使用するものがほとんどです。



### ②音波歯ブラシ：リニアモーターによる音波振動でプラークを落とす

現在電動歯ブラシの主流となっているタイプです。リニアモーター(N極とS極の切り替  
えを直線運動的に高速で行うモーター)により起こる毎分約3万回の音波振動がブラ  
シを動かし、プラークをかき取ります。

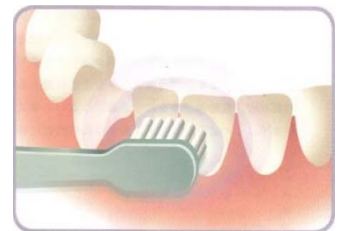
それに加え、超高速振動と、幅広い振幅によって「音波水流」を発生し、毛先の届き  
にくい歯間部や、奥歯などのプラークを効果的に除去します。使用時はブラシ部分が  
動いているので、手用歯ブラシのようにブラシを自分で動かす必要はありません。



### ③超音波歯ブラシ：手動+周波数の高い超音波でプラークを落とす

人間の耳には聞こえない高い周波(約1.6MHz以上)の音波である超音波を利用し  
ます。

しかし、この超音波によるプラークの除去効果は補助的なもので、ブラシを持った手  
を手用歯ブラシと同様に小刻みに動かす必要があり、ここが欠点ともいわれます。  
この欠点をカバーすべく、最近の超音波歯ブラシには「超音波モード」に加えて「超  
音波+振動モード」を備えた機種が登場しています。



## ●電動歯ブラシの使用の注意点

- ・歯磨剤は、研磨剤のない、または少ないものを使用。(電動歯ブラシ専用歯磨剤が望ましい)
- ・歯に当たるブラシに過剰な力が入らない様に気を付けましょう。
- ・1カ所に長時間ブラシを当てすぎると歯面に傷や削れが生じることもあります。歯1本あたり5秒程度を目安に磨いていきましょう。
- ・ペースメーカーを入れている方は、主治医に相談しましょう。

## ●おわりに

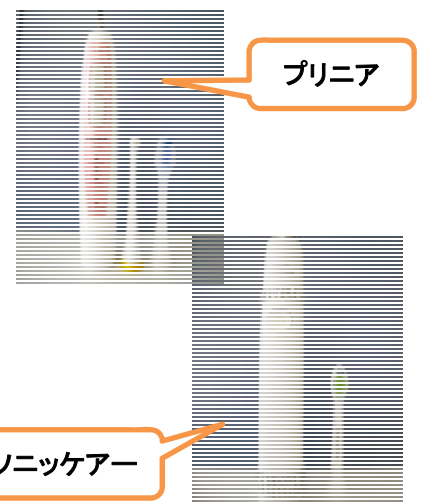
電動歯ブラシの進歩はめざましく、各社さまざまな工夫を凝らして開発研究され、  
販売に至っています。

これだけ種類が多くなると、皆さんが、どの機種がよいのか悩むのは当然のこと  
です。

お口の中の状態は皆同じではありませんので、取扱説明書に記載されているよ  
うなブラッシング方法では不適なこともあります。

ちなみに、当院では「プリニア」と「ソニックアー」という2種類の電動歯ブラシを販  
売しております。

お持ちになっている電動歯ブラシの正しい使用方法を知りたい、自分にあった電  
動歯ブラシはどれか?などご質問・ご相談がございましたら、当院スタッフへお  
気軽にお声かけ下さい。



来月の、Sawamoto Dental Office Newsでは、「プリニア」と「ソニックアー」  
について詳しく特集してまいります♪♪

# SawamotoDentalOfficeNews

2016年4月号



めっきり春らしくなってきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今月のSawamoto Dental Office Newsは大人のむし歯について特集していきます。

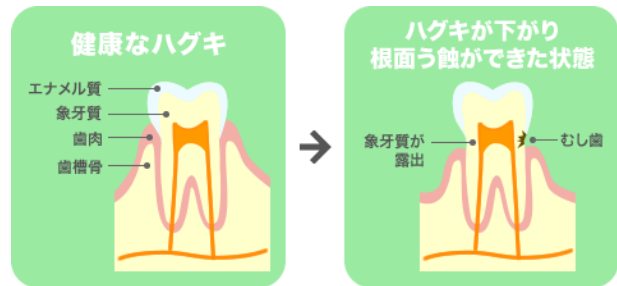


## ●「痛くなくても歯科検診」が歯を守る鉄則！

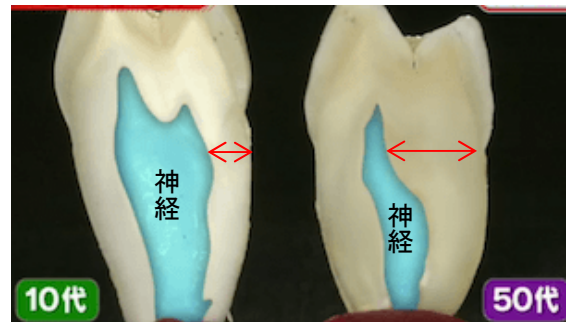
「大人になってからむし歯にならなくなった。」そんな油断から、大切な歯を次々と失う人が少なくありません。子どもも大人もむし歯の原因はお口の中にいるミュータンス菌などの細菌です。これらの細菌が糖分を食べて酸を出し、この酸が歯を溶かしてむし歯を作ります。ところが、大人のむし歯には、子どものむし歯とは違う3つの弱点があります。

## ●大人のむし歯はココが違う！

弱点1...歯ぐきが下がり根元がむし歯になりやすい  
大人になると歯ぐきが下がり、エナメル質で保護されていない歯の根元の象牙質がむき出しに。また、エナメル質との境目はデコボコしてむし歯になりやすい。



弱点2...象牙質が厚くなり神経をかばう  
大人になると、歯の内部にある神経を守ろうと新たな象牙質を作るため、痛みを感じづらくなります。痛みが出る頃には、かなり悪化していることに！50代の歯は、10代に比べて象牙質が厚く、神経のある空洞が小さくなっている。



弱点3...治療痕も危ない！  
治療をすると、歯と詰め物との間にデコボコができ、むし歯になりやすい。またブリッジとの間はむし歯になってもわかりにくく、悪化しがちです。過去に治療した詰め物と、歯の間にむし歯になって茶色く変色します。



第1の弱点は、年をとると歯ぐきが下がり、歯の根元が露出して、そこがむし歯になりやすいということ。第2は、大人になると神経を守るために象牙質が厚くなり、痛みが出るのが遅れること。気づかないうちにむし歯が進んでしまいます。第3に要注意なのが治療痕。詰め物やブリッジなどの人工物と歯の間がむし歯の温床になります。

自覚しにくい大人のむし歯をチェックするためには、症状がなくても、少なくとも半年に1度は歯科を受診することが大切です。



来月のSawamoto Dental Office Newsは「歯を失うほど認知症になりやすい!?」について特集してまいります。



# SawamotoDentalOfficeNews

2016年1月号



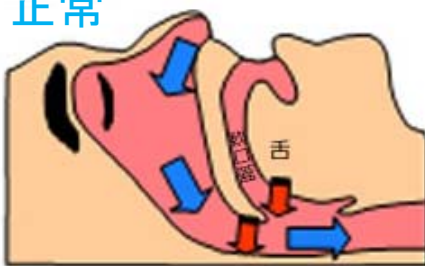
新年明けましておめでとうございます。  
2016年も、皆様のお口の健康をサポートできるようにスタッフ一同頑張ります！！  
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



## ●睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠中、いびきとともに、たびたび一時的に呼吸が止まってしまう睡眠時無呼吸症候群。  
居眠り運転の原因になることで知られていますが、それだけではありません。  
高血圧や糖尿病、さらには心筋梗塞や脳卒中など、さまざまな病気を引き起こす誘因になります。

正常



無呼吸

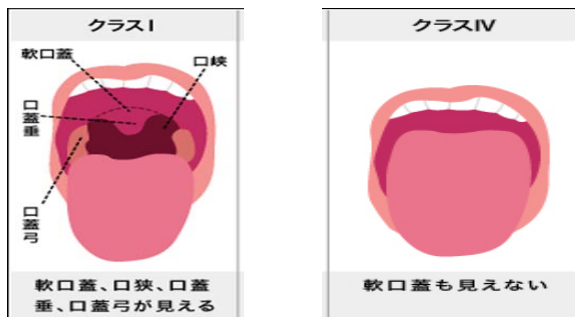


睡眠時無呼吸症候群の場合、仰向けに寝た時に舌が一時的に落ちて気道を圧迫。  
舌に脂肪がついて太っていたり、呼吸中枢の働きや、舌を支える口の筋肉の衰えなどが原因に。

また、男性や太った人に多い病気というイメージがありますが、実は女性でも痩せている人でも油断は禁物です。

女性ホルモンの1つ「プロゲステロン」には呼吸中枢を刺激する働きがありますが閉経を迎えてプロゲステロンが減ると、肺を動かす横隔膜などの働きが衰え、睡眠時無呼吸症候群になりやすくなります。また、痩せていても、あごが小さい人は舌が少し太っただけで、寝た時に気道を塞ぎやすくなります。

気になる人は「のどの奥チェック」を試してみてください。



疑いなし

疑いあり

## のどの奥チェック

鏡を見ながらまっすぐ正面を向き、口を大きく開けて舌をだします。(声は出さないでください)  
このとき右の図のように口蓋垂(のどちんこ)が見えない人は舌が大きくなっているため、見える人に比べ、睡眠時無呼吸症候群の確率が2倍というデータも。

## ●睡眠時無呼吸症候群が引き起こす危険とは？

- ・交通事故→夜間に深く眠れないため疲れもとれず、日中に強い眠気に襲われて、交通事故に！
- ・心臓病→血中酸素が減ると心臓に負担がかかり、心筋梗塞や狭心症を引き起こしやすくなります。
- ・脳卒中→血中酸素の減少や血圧の上昇により、脳梗塞や脳出血を起こしやすくなります。
- ・糖尿病→睡眠不足に加え、呼吸復活時に血中酸素量が急増することも血糖値上昇の原因に！
- ・高血圧→睡眠中に低酸素状態になると、交感神経が働き、血圧が上がってしまいます。

当院ではこの度、睡眠時無呼吸症候群を調べる機械を導入いたしました。  
詳細に関しましては次号にてお知らせいたします。  
また、歯科治療で睡眠時無呼吸症候群が治せることがあります。  
このことに関しましてもお知らせいたします。



穏やかで過ごしやすい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
4月号のSawamoto Dental OfficeNewsでは、「大人のむし歯」について特集しました。  
今月は、「歯を失うほど認知症になりやすい！？」について特集してまいります(^o^)



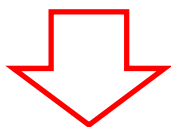
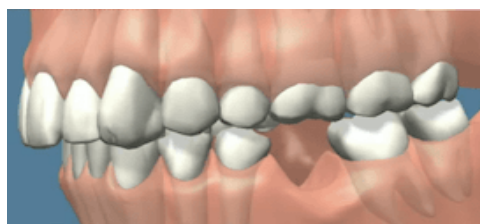
## 歯を失うほど認知症になりやすい！？

### ● 抜けた歯の放置で認知症のリスク増！

大人の虫歯に加えて気を付けたいのが歯が抜けた後です。たとえ1本でも歯が抜けたままにしていると、次々と歯を失う魔の連鎖に陥ることがあります。さらに、失った歯が多いほど、アルツハイマー型認知症になりやすいという報告も！

歯と脳が深く関係していることも明らかになってきています。歯を失う原因となるむし歯や歯周病を防ぐには、より効果的な方法で歯を磨くことが基本です。

### ● 歯を1本失うと、次々と歯を失うワケ



#### ① 歯が抜ける

歯は、顎の骨を土台に、そこに突き刺さるようにして並んでいます。むし歯が悪化したり、歯周病によって土台の骨が失われたりすることで、歯が抜けてしまいます。

#### ② 歯を支える骨が溶ける

歯が抜けると、その歯の周囲にあった顎の骨ももう用済みとばかりに溶けてしまい、元には戻りません。歯が抜けると同時に、噛んだ刺激を脳に伝える働きをする膜(歯根膜)も失われます。

#### ③ まわりの歯がむし歯や歯周病に

顎の骨が溶けると、歯が抜けた空間に周囲の歯が倒れ込み、噛み合っていた上や下の歯が伸びてきます。

噛み合せが狂って歯並びが悪くなり、むし歯や歯周病になりやすい環境に...

#### ④ 次々と歯を失う

歯並びや噛み合せが悪くなった状態のままにしていたり、歯磨きが不十分だと、よりむし歯や歯周病が悪化しやすくなります。それがさらに歯を失う原因になり、連鎖的に歯を失うこととなります。

アルツハイマー型認知症の患者さんを対象に、いつから歯を失ったのか調べたところ、健康な人よりも早い段階から歯を失っている傾向があることがわかりました。

噛んだ刺激は歯から脳に伝わり、脳を活性化させます。味覚や食感などの高度な感覚器官でもある口や歯の機能維持は、認知症予防の面でも重要なのです。



「歯を保つ」「抜けても放置しない」ことが、健康寿命を延ばします。  
痛くなくても定期的に歯科を受診しましょう。





# SawamotoDentalOfficeNews

2016年6月号

紫陽花が大輪の花を咲かせる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
6月号のSawamoto Dental OfficeNewsでは「酸蝕ってなに？」について特集してまいります。



## ●歯が溶ける！？酸蝕歯って知っていますか？

「むし菌が出す酸によって歯が溶ける」のがむし菌。酸蝕とは、それとは違って、酸性の食べ物や飲み物に歯が触れることで起こります。実は、どんな人でも日常的に酸の影響を受けていますが、唾液の力によってエナメル質が補修され、そのバランスが保たれているおかげで歯の健康が維持されています。

でも、そのバランスが崩れて、酸の影響を過剰にこうむるようになった時に、酸蝕という問題が生まれてきます。その度合いが大きいものや、将来問題になりそうだと  
いうものを含めて「酸蝕歯」と呼んでいます。



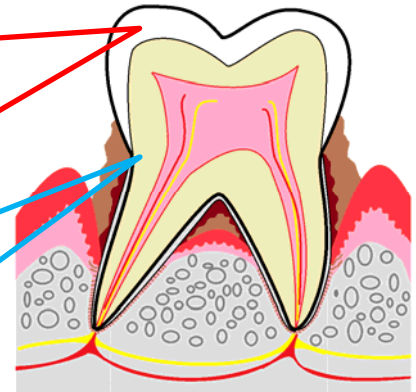
## ●唾液の力

お口のなかのpHは、ふつう唾液の力によって中性(約pH7)に保たれています。しかし、酸性の食べ物・飲み物をお口に入ると、お口のなかは酸性にかたむき、エナメル質が溶け始めます。これを「脱灰」といいます。しかし、一方では、唾液が酸を中和して、唾液に含まれるカルシウムなどにより歯を修復してくれます。

これを「再石灰化」といいます。通常はこの「脱灰+再石灰化」のバランスが保たれて、歯の健康が維持されます。でも、酸性の飲食物に長く、あるいはしばしば触れたり、唾液の減少などが原因で再石灰化が進まないと、バランスは崩れ、脱灰が進んでしまいます。

## ●エナメル質

からだのなかで、もっとも硬い部分です。骨よりも固く、歯を守る鎧の役割を果たしています。でも、酸が苦手な、pH5.5を超えた酸性の飲食物に触れると軟化し、溶け始めます。とはいえ、短時間触れただけなら、唾液の力で修復されるため通常は問題になりません。しかし、長く触れていると、唾液の補修力では間に合わず、軟化し溶け始めます。奥歯の場合、2ミリ程度の厚みがあるエナメル質ですが、噛む力が加わると、軟化したエナメル質が削れて摩耗が病的に進行してしまいます。



## ●象牙質

骨と同じくらいの硬さがありますが、エナメル質に比べるとぐっと軟らかい。また、酸にもさらに弱く、より酸性度の穏やかなpH6.0でも溶けてしまいます。本来はエナメル質の下で守られていますが、酸蝕症によって象牙質が露出してしまえば、軟らかい分、症状が一気に悪くなります。

毎日ジョギング後に黒酢を飲んでいていた患者さんの奥歯です。  
治療あとのきれいな歯が、酸でボロボロになってしまいました。



健康意識が高く、歯みがきも丁寧な患者さんです。  
かつては歯が丈夫なのが自慢でした。毎日ジョギングを欠かさず、ジョギング後の水分補給には「からだによいから」と2年間、黒酢を習慣的に飲み続けました。知覚過敏などの症状はほとんどなかったため発見が遅れ、症状が悪化してしまいました。

酸蝕症は食生活に気を付けることでと防ぐことができます。  
来月のSawamoto Dental OfficeNewsでは「こんな食生活にご用心！」について特集していきます。



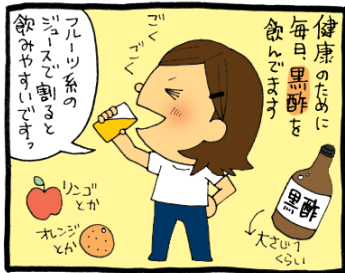
# SawamotoDentalOfficeNews

2016年7月号

海や山から夏の便りが届いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今月のSawamoto Dental Office Newsは先月に続き酸蝕症です。  
「こんな食生活にご用心！」について特集してまいります。



☆こんな食生活にご用心！



## ●毎日のジョギング後の水分補給にビタミンドリンクや黒酢ドリンクを愛飲している。

健康意識の高い方で、スポーツの後の水分補給に黒酢ドリンクやビタミンドリンクなどを愛飲なさっている方がいます。からだには良くて、じつは歯が溶けやすい習慣で注意が必要です。走った後はお口のなかがカラカラ。しかも汗をかいて体内の水分が減ると、唾液の分泌量はぐっと減っています。こうして唾液の力が弱まっているときに習慣的に酸性の飲み物を飲むと、酸蝕歯になりやすくなります。

## ●部活中、熱中症の予防のため頻回に、スポーツ飲料を飲んでいる。

暑い季節のスポーツでは、熱中症や脱水症状などにならないよう、水分をこまめに摂ることがとても重要です。でも、この飲み物がもしも酸性の強いスポーツ飲料なら、歯の健康が心配です。こまめに飲むと、歯と酸との接触時間が増え、しかも部活となると、毎日、数時間にわたり飲むこととなります。さらに、多量の砂糖を含んでいる物が多く、むし歯も引き起こします。

小学生～中学生の場合、奥歯の歯はまだ生えたとて柔らかく、成人の歯に比べて特に溶けやすいのです。



## ●皆さんがよく飲むスポーツドリンクは本当に体に良いのでしょうか？

実は、スポーツドリンクには、虫歯と酸蝕歯と言った2つの種類の歯の病気のリスクを内在しています。

虫歯→虫歯菌が糖分を摂取した時に出る酸が原因となり歯がボロボロになります。

酸蝕歯→食べ物、飲み物に含まれる酸そのものが歯全体を溶かします。

では、スポーツドリンクにはどのくらいの砂糖が入っているのでしょうか。



コココーラやジュースと同じくらいの砂糖が入っています。スポーツドリンクは酸性度(pH)が低く、歯が溶け出すと言われていたpH5.4よりも低いpH3.5前後とされています。

ですので、砂糖が多く含まれ、酸性度が低いスポーツドリンクを水代わりに飲んでいると虫歯と酸蝕歯双方のリスクが高まり、歯がボロボロになってしまうのです。

## ●スポーツドリンクを摂取したい時は...

スポーツドリンクは糖分が多くナトリウムが少ないため実は、脱水症には効果がありません。脱水には、OS1などの経口補水液をペットボトル1本を30分くらいかけてゆっくり飲みます。

(これは点滴をゆっくり落とすのと同じで、一気に飲むと尿として排泄されてしまいます。)

① 少量の汗の場合は塩分摂取は不要です。コップ1杯程度の水をこまめに摂取するのが効果的です。

② 大量に汗をかいた場合は塩分も補いましょう。

③ 水1リットルに2グラム程度の食塩を入れた食塩水が有効です。

(計量スプーンが無い場合、ペットボトルのキャップに4分の1ぐらいの量の食塩を1リットルの水に混ぜるとよいです)



オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した食品です。

感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適しています。

●朝食は健康のためにグレープフルーツを毎朝食べその直後に歯みがきしている。

毎日の食事や生活スタイルを習慣化して、同じサイクルを繰り返すことで体調管理に役立てて、健康に気を配る方は多いでしょう。

しかし、酸蝕症のリスクがそのサイクルの中に組み込まれていると、良かれと思ってしていることが、酸蝕歯の原因になってしまうことがあります。柑橘系の果物はとくに酸性度が高く、エナメル質を軟化させます。そこへゴシゴシと歯みがきをすると、エナメル質が過剰に削られてしまうのです。酸性の物を食べた後は30分くらい経ってから歯磨きをした方が良いと言われています。



●赤ちゃんがぐずるとき哺乳瓶でジュースを飲ませる。



赤ちゃんの生えたての乳歯は軟らかく酸性の飲み物に対してとてもデリケートです。甘い飲み物が好きな赤ちゃんに、ほしがるときに哺乳瓶やマグカップで果物のジュースを飲ませていると酸蝕症のリスクが大変高くなります。

特に哺乳瓶で清涼飲料水を飲ませることは行ってはいけません。

眠れずにぐずるときに飲ませ、赤ちゃんがそのまま寝てしまうことになると、寝ている間は唾液が減るので、お口のなかに酸が長く留まってしまうことになるのです。



次回のSawamoto Dental Office Newsは酸蝕歯になってしまった時の治療法をお伝えしていきます。

# SawamotoDentalOfficeNews

2016年8月号

厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
まだしばらくは残暑が続きます。どうぞお身体には十分お気を付け下さい。  
今月のSawamoto Dental Office Newsは「酸蝕歯の治療法」について特集してまいります。

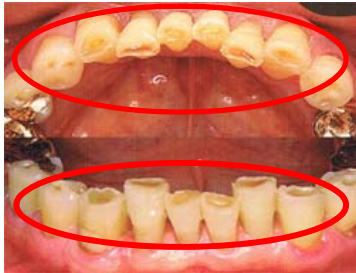


## ●どんな治療法がある？

### 〈コンポジットレジン充填〉

象牙質が露出してしまった歯は、歯の内部に細菌が入り込みやすく、むし歯のリスクが高まります。  
そこで、必要に応じて露出した箇所をコンポジットレジンで覆って治療します。  
レジンを用いることで細菌の侵入を防ぎ、歯質も丈夫になります。

治療前



美容のために毎日レモンを食べていた患者さんです。  
酸蝕で軟らかくなった歯に、歯ぎしりが加わり象牙質が露出してしまいました。

治療後



象牙質を接着性レジンで覆ってから、欠けた部分をコンポジットレジンで修復しました。

### 〈ラミネートベニア〉

摩耗や酸により歯の侵蝕が進行したケースでは...

歯の表面をわずかに削り、セラミックス製の薄いシェルを歯にはり付ける方法や、コンポジットレジンをはり付ける方法があります。

治療前



治療後



炎症が起きている

上の歯があたる部分がえぐれ、そこから細菌が入って歯根に炎症が起きています。  
こうなると、レジンで覆う治療はできません。  
神経を取る治療が必要になります。

レジンを使った小さな治療で細菌の侵入をストップ！  
歯の神経を取ってしまうと歯の寿命が短くなってしまいます...  
神経を取る治療が必要になる前に、これからは酸蝕のリスクを減らしてエナメル質を大切にいきましょう。



# SawamotoDentalOfficeNews

2016年9月号



秋風が心地よい時節となりましたが皆様、いかがお過ごしでしょうか？  
今月からは「鼻呼吸の大切さ」について特集してまいります。



## ●日本人の9割が口呼吸！口の中が乾燥すると自律神経のバランスが乱れ万病を招く。

口呼吸は口の中の粘膜を乾燥させる最大の要因です。ここでいう「口呼吸」とは、安静時に口で呼吸していることを意味します。

私たちは、喋る、歌うなどの言葉を発する時、また、酸素を多く必要とする激しい運動時には、口で呼吸をします。

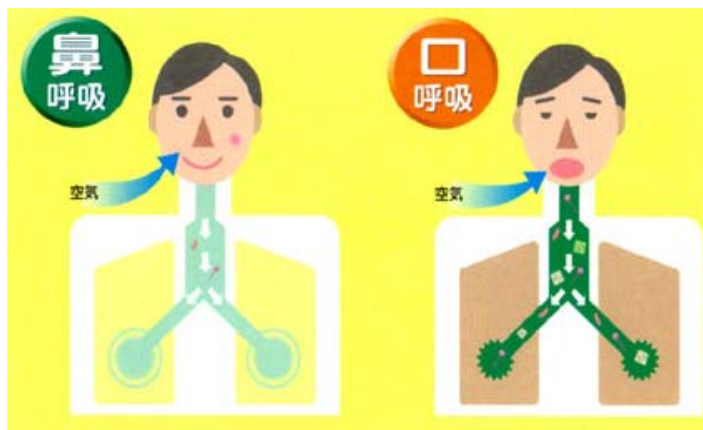
しかし、それ以外の安静時は、鼻から吸って鼻から吐く「鼻呼吸」が、哺乳類本来の正しい呼吸法です。安静時にも関わらず、口で呼吸する「口呼吸」は、他の哺乳類を見ても、不自然な呼吸法といえます。

## ●鼻呼吸と口呼吸にはどんな違いがあるのでしょうか。

**鼻呼吸...** 空気中の異物や病原菌は、たとえ吸い込んだとしても鼻粘膜の表面に生えている線毛や粘液、それに口の奥にある扁桃リンパ組織でとらえられる仕組みになっています。また、鼻から吸い込んだ空気は鼻の中を通ることで暖かく湿った状態で肺へと送られます。いわば、鼻は「加湿機能いきの空気清浄機」なのです。

**口呼吸...** 口呼吸では冷たく乾燥した空気をいきなり吸い込むこととなります。ウイルスが体内に侵入したり、のどや器官を傷めたりするおそれもあります。しかも空気を吸い込んだとき、口の中の水分まで奪い取られてしまうのです。

口の中が乾燥すると唾液による殺菌・消毒作用が発揮されず、細菌が繁殖しやすくなります。そうすると、むし歯や歯周病、口臭といった口の中の問題が起こりやすくなるだけでなく、全身の欠陥や内臓の働きを調整する自律神経のバランスが乱れ、さまざまな病気へとつながります。



①鼻毛や線毛で、細菌やウイルスなどの異物を濾過します。

①口の中が乾燥して、細菌などが繁殖しやすくなります。

②扁桃リンパ組織がさらに異物を防御します。

②乾いて冷たい異物だらけの空気が、直接のどを通り、肺に入ります。

③鼻の中で温められ加湿された空気が肺に入ります。

## 口呼吸チェックリスト

- いつも口を開けている
- 口を閉じると、あごに梅干し状のシワができる
- 食べる時にクチャクチャ音が出る
- 朝起きた時に、のどがヒリヒリする
- 歯のかみ合わせが悪い
- 唇がよく渇く
- いびきや歯ぎしりをする
- 口臭が強い
- タバコを吸っている
- 激しいスポーツをしている

自分が鼻呼吸なのか口呼吸なのか、よく分からないという人もいらっしゃるでしょう。そういう人はまず、上の「口呼吸チェックリスト」で確認してみてください。

いくつか該当する項目はありますか？

実は...一つでも該当するようでしたら、口呼吸の可能性が  
あります。

## ●「あいうべ」で自律神経を整えるといつの間にか病気も退散！

口呼吸をしていると、口の中が乾燥して唾液の分泌が減ります。脳への酸素や血液の供給も悪くなります。これは、体にストレスを与えることとなります。このストレスが自律神経のバランスを乱して、さまざまな病気を招くと考えられます。

鼻呼吸になると自律神経の活動状態が高まり、そのバランスもよくなります。なので、免疫力も高まって、病気もいつの間にか改善するのです。次回のSawamoto Dental Office Newsは「あいうべ体操で免疫力アップ」について特集していきます。

