

内野歯科クリニック

Uchino Dental Clinic News Letter 2021年11月号

大阪府八尾市安中町6-5-14
☎072-922-4433

内野歯科クリニック 検索Q



こんにちは！内野歯科クリニック院長の内野 泰樹です。
肌寒い季節となりました。朝晩の冷え込みから晩秋の訪れを感じます。
キレイに色づく紅葉のシーズンも、もうすぐ終わりですね。
お口のお困りごとがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

■御挨拶

内野歯科クリニック院長の内野泰樹です。いつもご来院頂きありがとうございます。

11月8日は、「いい歯(118)の日」。いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。よく噛んで食べることは顎の発育を促しますし、虫歯の予防にも繋がります。しっかり噛んで丈夫で健康な歯を維持しましょうね

また、よく噛んで食べることは「消化を助ける」だけでなく、「食べすぎ防止」「虫歯予防」「脳を活性化」などなど様々な効果が期待できます。皆様も今一度、ご自分の咀嚼習慣を見直してみてくださいね。

さて、先月号で「コロナ禍の行動変容とお口の健康」について触れましたが、興味深いレポートを目にしたので、わかりやすくご紹介したいと思います。

■口腔環境と全身の健康との関係に関する科学的根拠

「Nun study(ナンスタディー)」という有名な研究をご存知でしょうか。アメリカの修道院で、600人以上の修道女を対象としたアルツハイマー病に関する疫学研究です。内容は、本人たちの理解を得て、死後に脳の解剖を行ったというものです。

生前は「定期的な身体的・精神的検査」の実施。死後には「脳組織の提供・日記の公開等」によって分析され、長期間に及ぶ壮大な研究により、「加齢と健康」に関する重要なデータが集まりました。

その中に一部のシスター(144人)を対象とした歯科のデータがあります。残っている歯の数が0~9本の人は10~28本の人に比べ、「年齢」「受けた教育」「アルツハイマーの遺伝性危険因子」などの影響を調整しても認知症発症のリスクが高い事が報告されています。

これは、高齢になっても多くの健康な歯が残っている人は「認知症になりにくい」ことを示しています。

前回お話した要介護の原因1位の認知症の発症を遅らせるためには、自分の歯をできるだけ健康な状態で残す努力が重要です。そのためには、歯磨きなどの自己管理とともに、歯科医院での定期的なチェックが必要になってきます。

日本歯科医師会発行の「健康長寿社会に寄与する歯科医療・口腔健康のエビデンス2015」と言う報告書によると、「良好な口腔環境(義歯の使用を含む)は将来の要介護状態の発生を抑制する」「口腔環境の悪化は認知症発症や認知機能低下と有意に関連する」と指摘されています。

つまり、口腔内を清潔に保ち、歯を失ってしまったら義歯やインプラントなどの代替治療で歯のある状態と同じ条件に戻せば、要介護状態になるのを遅らせることができるというわけです。適切な口腔ケアと歯科治療は健康寿命を延ばすことにつながります。

■そのお口のトラブルはサインかもしれません

要介護原因の第3位である「高齢による衰弱」を考えてみましょう。「オーラルフレイル」とは口腔機能の虚弱的ことをいいます。フレイル(高齢期に心身の活力が衰え、虚弱となった状態)は、健康と要介護の間の状態のことですが、オーラルフレイルはフレイルの中でも、さらに健康体に近い状態…すなわちフレイルの入り口がオーラルフレイルだと考えてよいでしょう。要介護状態に落ちていくステップは、「オーラルフレイル→フレイル→サルコペニア(筋肉の衰え)→要介護状態→(死亡)」となります。



高齢による全身の衰弱を遅らせるためには、入り口にあたるオーラルフレイルの予防と改善が重要です。「滑舌が悪くなった」「かめない食品が増えた」「むせるようになった」など、口に関わる些細なトラブルを軽視せず、オーラルフレイルの兆しを少しでも早くキャッチし、歯科医師に相談しましょう。

フレイルのカギを握っているのは歯科医療かもしれません。

内野歯科クリニック 院長 内野 泰樹



Dental Column

「歯を失った」その時に①

歯を失った時あなたならどうしますか？

歯を失う二大原因は「むし歯」と「歯周病」です。一般的に歯は奥歯から失われる傾向にあり、比較的若いうちはむし歯で失われる場合が多いのですが、残った歯が少なくなるにつれて歯周病で失われる歯が多くなります。

歯の喪失を防ぐためには、どのような原因で歯が失われていくかを知る必要があります。(長くなるので、またの機会に詳しくお話ししたいと思います)

歯を失ってしまった場合の治療法として、「インプラント」「ブリッジ」「入れ歯」の3つが挙げられます。

今回は「入れ歯」についてご紹介します。

部分入れ歯

「部分入れ歯」は、むし歯や歯周病、外傷などによって失われた歯や歯肉などの形態と機能を回復するために用いる「取り外しできる装置」です。

会話や食事中に入れ歯が外れないように残っている歯にかけるバネ(クラスプ)と人工の歯(人工歯)、歯のない部分の粘膜の上に乗るピンク色の床(義歯床)などから出来ています。

歯の欠損を修復する方法は他に「ブリッジ」や「インプラント」などがありますが、ブリッジやインプラントは取り外しのできない固定性の修復物で、すべての力を残っている歯で負担しています。

対して「部分入れ歯」は、バネのかかっている歯とピンク色の床(義歯床)の下の粘膜で力を負担しますので歯にかかる負担を軽減できます。そのため、歯が1本しか残っていないような大きなものまで作ることができます。

また取り外しができるために、粘膜部分が変化して、入れ歯が合わなくなったときに修理が可能です。

総入れ歯

「総入れ歯」は、歯が1本も残っていない場合に用いる「取り外しできる装置」です。

人工の歯(人工歯)と歯のない部分の粘膜の上に乗るピンク色の床(義歯床)からできています。すべてプラスチックでできている「レジン床義歯」と、「金属床義歯」があります。レジン床義歯は保険適用ですが、金属床義歯は保険適用外となります。

新しい入れ歯の場合は、頬や舌が慣れていないので、はじめは柔らかいものや小さく切ったものを食べながら様子を見ていただき、調整をしていく必要があります。

お口の型は非常に正確に採れ、入れ歯に再現できますが、骨の上の粘膜の厚みは一様でないので、新しい入れ歯を使用すると粘膜の薄い部分は入れ歯と骨に挟まれて必ず痛みが出ます。そのため、入れ歯を使いながら調整していく必要があります。

入れ歯を入れる意味と入れなかった場合の弊害

歯がないままで長期間放置しておくと、反対側の歯が伸び出してきたり、隣の歯が傾いてきたりして歯並びが悪くなり、顎を動かすときの障害になるとともに、ものを粉碎する能力が低下し、消化管に負担がかかるようになります。見た目に関しても、唇にしわができたたり、顔貌が変わったりします。

義歯を入れることにより、以上の弊害を取り除くとともに顎や筋肉、全身の健康維持に役立ちます。

お願い

入れ歯は食後に必ず外して清掃して下さい。また、原則として就寝時は外し、粘膜部分を安ませることが大切です。更に、外したときは必ず水中に保管して下さい。プラスチックの部分は乾燥すると変形することがあります。



つばなおはなし

「四十肩・五十肩の痛みを和らげるツボ③」

♥四十肩(五十肩)は肩関節の周囲が炎症を起こして発症します。対応するツボは、肩の背中側にある「肩井」と、表側にある「雲門」、肩の上で肩先にある「肩ぐう」。手首に近い腕先の「外関」。今回ご紹介するのは「肩ぐう」です。

肩ぐう(けんぐう)

「肩ぐう」は肩や腕の疲れだけでなく、皮膚炎や湿疹等のかゆみにも効果を発揮すると言われるツボ。腕を真下にたらしした時、肩の前側にある腕との境目にあるくぼみに位置します。筋肉と筋肉の間にあります。親指でじっくり揉むのがポイントです。

