

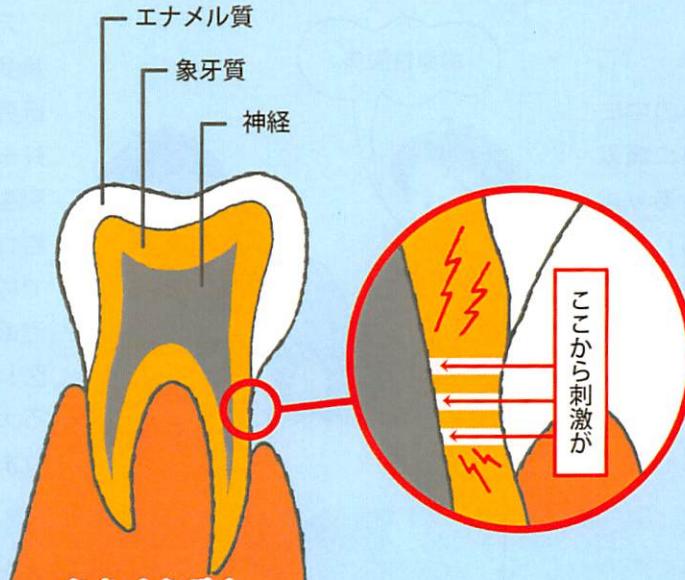
特集 むし歯だけじゃない歯の痛み

冷たい水で口をすぐとキーンと歯がしみる——。歯や歯周組織に炎症がないにもかかわらず、歯に刺激を受けると歯が痛むのは知覚過敏の症状です。

◆ 痛みの原因

知覚過敏の痛みは、歯の表面をおおっているエナメル質や歯ぐきが何らかの理由で失われるこれが原因で起こります。

エナメル質が失われると内側にある象牙質がむき出しになります。象牙質には小さなパイプ状の穴があいているため、外部からの刺激が神経に伝わり痛みを感じます。



知覚過敏を甘く見ないで

けではありません。歯周病によって歯肉が下がっていたり、食生活習慣や誤った歯みがきのやり方によって歯が溶けたり、削れたりしていることが想定されるので油断は大敵です。

「知覚過敏かも」と思ったらかかりつけの先生に相談しましょう。

診療日記



力を入れ過ぎないで

「ほら、こんなにたくさん付いていますよ」。歯垢(ブラーク)をピンク色に染める染色剤を使って鏡で磨き残しの状況を見せると、皆さん一様に驚かれます。中には、「しっかり磨いたのに……」とがっくり肩を落とす患者さんも。

歯磨きを字のごとく“磨く”ものだと思っていませんか? 本来の目的は歯ブラシを使ってフランクを物理的に取り除くことです。ゴシゴシと力を入れて磨くと、歯ブラシの毛先が広がってフランクをうまく落とせません。適切なブラッシング圧は約200グラムと言われています。一度、歯ブラシを持って測りで計測してみてください。

ピンク色に染まった部分は磨きにくい部位でもあります。注意しながら一本ずつ丁寧にブラッシングしてください。次に染色剤を使う時は歯をピンク色に染めないでくださいね。

◆ 油断は大敵

知覚過敏は、「ちょっと歯がしみるだけ」「自然と痛みがなくなる」と受診しない方も少なくありません。しかし、痛みを感じなくなるのはエナメル質の再石灰化や、象牙質の自然治癒を促す作用などによって一時的に穴が塞がったためであり、歯のトラブルが解決したわ

けではありません。歯周病によって歯肉が下がっていたり、食生活習慣や誤った歯みがきのやり方によって歯が溶けたり、削れたりしていることが想定されるので油断は大敵です。

ここが知りたい

歯に原因がない歯の痛み

歯の痛みを訴えて受診する患者さん。その多くが、むし歯や歯周病など歯や歯周組織に原因があることから「歯原性歯痛」に分類されます。歯原性歯痛は、歯科で治療することができます。

しかし、歯の痛みの中に歯や歯周組織以外に痛みの原因がある場合もあります。「非歯原性歯痛」と呼ばれ、顔面の筋肉や、顔面を通る神経、片頭痛などなど原因は様々です。なかにはうつ病など精神疾患に因する場合も…。狭心症や



心筋梗塞など心疾患が原因となっているケースもあり、歯科医院で診断が難しいことも少なくありません。

非歯原性歯痛の発生頻度を調べた2005年の研究によると、歯科の外来患者の6%で非歯原性歯痛が疑われたと報告されています。近年では原因不明の歯痛を治療するため、歯科と医科が連携して診断する大学病院や施設もあります。

Q & A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: 口腔がんを早期発見するには?

A: 口の中のがんの約6割は舌にできますが、歯肉、頬の粘膜などにも発生します。喫煙や飲酒習慣、口腔衛生状態が悪い人はリスクが高まります。中高年の方は月1回のセルフチェックをお勧めします。

セルフチェックでは唇や頬の内側、歯肉、舌全体を指で触れながら鏡で確認します。その際、①白い斑点や赤い斑点②盛り上がった出来物③治りにくい口内炎や出血しやすい傷——などの有無やしこりの有無をチェックしてください。

また、顎の下や首の脇の腫れがあつたり、飲み込む時に痛みがあつたりする場合も注意が必要です。気になる部分があれば、早めにかかりつけの歯科医院を受診してください。

(参考・日本口腔外科学会)

ひとログルメ

きゅうりの梅肉和え

1人分
3.5kcal



きゅうりは体の熱と水を取り、暑気あたりに有効

■ 材料（4人分）

きゅうり1本、梅肉小さじ1、みりん小さじ1、削り節1/2パック、醤油小さじ1/2

■ 作り方

①きゅうりは縦半分に切り、4等分に切り、ビニール袋に入れてすりこぎで叩く。

②①の中に梅肉、みりん、削り節、醤油を入れ、味をなじませる。

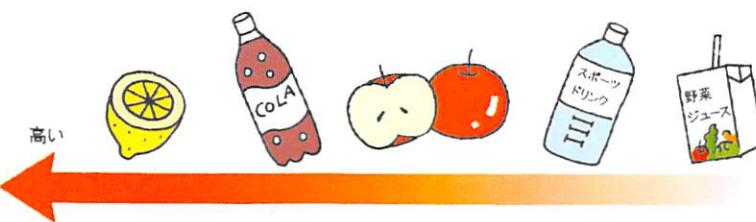
③ビニール袋の口を閉じて、冷蔵庫でよく冷やして完成です。

(管理栄養士 西部典子)

子どもの コーナー

食品の酸性に注意

子どもの歯は、お母さんのお腹にいる時から既に成長を始め、生まれてからは、乳歯だけではなく永久歯も生える準備を始めています。離乳食が始まる頃には、乳歯の後に生えてくる永久歯のことも考えた食事がしたいですね。永久歯の外側のエナメル質が作られる時期は、カルシウムやリン、ビタミンDが必要ですから、牛乳や小魚、豆類、ひじき、シイタケ類などを摂り入れましょう。

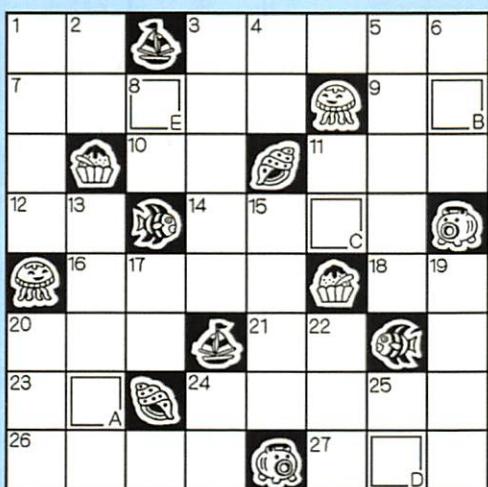


子どもの歯を守るために砂糖の量だけでなく、酸性にも要注意。酸で歯が溶けてしまうことがあるからです。酸性はPh(ペーハー)値で示されます。7が中性で数字が小さい程、酸性が高くなります。例えば、飲み物ならコーラ(2.2)、スポーツドリンク(3.5)、野菜ジュース(3.9)なども酸性です。食べ物ならレモン(2)やリンゴ(3)なども酸性が高くなっています。ふつうは唾液で中和されますが、摂取頻度が多いと歯に良くありません。

飲食後は、出来るだけ丁寧にお口の中を清掃することが大切です。

クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A~Eの順に並べてできる言葉は、なに？



答え → A B C D E

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2019年8月31日(消印有効)です。
- 5-6月号の答えは「スルメイカ」。
- 当選は、寝屋川市 稲岡景子様 他39人でした。

ヨコのカギ

- ①ビールに枝……
- ③クワガタと並ぶ昆虫採集の花形
- ⑦砂浜で目隠しをして遊びます
- ⑨イク……。イケ……
- ⑩溺れる者はつかむ?
- ⑪……は損気
- ⑫神社にいる女性
- ⑭大勢の中から引き抜い
- て主役に……する
- ⑯巻き上げ機械
- ⑮このヒントは……書き
- ⑰料金を取って貸す部屋
- ⑲……の横好き
- ⑳転ばぬ先の……
- ㉑坂田金時の幼名
- ㉒三色スミレともいいます
- ㉓ボクシングの試合場

タテのカギ

- ①新聞や雑誌、テレビ、ラジオなど
- ②……刀。座右の……
- ③江戸時代の新聞
- ④魚偏に師と書きます
- ⑤……運転は絶対にダメ
- ⑥……一転して新生活
- ⑧河童の……流れ
- ⑪日本の新聞は……書き
- ⑬高校球児が目指します
- ⑮地、坂、城などの偏
- ⑯いつやるか……でしょ
- ⑰こまごました器具
- ⑲キュウリの……巻き
- ⑳触らぬ神に……なし
- ㉑……ポイント。……ホル
- ㉒……ダーニー
- ㉓……より証拠



ウェブでも応募が可能になりました。
「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索
大阪府歯科保険医協会ホームページまたは、
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。

ご存じですか？

・マイナンバーの利用拡大

大丈夫？健康保険証化による情報漏洩

政府は今年2月、「マイナンバーカードを健康保険証代わりに使えるようにする」と発表しました。2021年3月からの本格導入を目指し、原則すべての医療機関でマイナンバーカードを保険証代わりとして使えるようにとの考えです。

政府は、1割程度と普及が進まないマイナンバーカードを保険証の代わりとすることで一気に普及を広げたい考えです。確かに患者さんの利便性が高まることは喜ばしいですが、マイナンバーの利用が広がれば広がるほど、不安も大きくなりま す。 〈表面〉

例えば、昨年12月14日、東京と大阪の国税局が有するマイナンバーを含む個人情報70万件が委託先から漏洩したことが発覚しました。



衛生士だより

歯みがきをしていると、歯肉が痛くなったり、出血したりすることはありませんか？口を開けて鏡で歯肉の状態をチェックし、歯と歯肉の境目がぶっくら赤く腫れている人は要注意。歯肉炎が進行している可能性があります。

歯肉炎は文字通り歯肉が炎症を起こした状態で、赤く腫れているのが特徴です。悪化すると歯と歯肉の間に「歯周ポケット」という溝ができ、歯を支える骨（歯槽骨）が破壊される歯周炎に進行します。歯槽骨が壊されると歯を

「歯肉炎」
歯を失う原因にも

失う原因になります。歯肉炎の段階で食べ止め、改善することが大切です。

歯が腫れているところは十分に磨けていない部分です。歯ブラシの毛先を丁寧に当てて小刻みに磨きましょう。しゃかん歯間ブラシやフロス（糸ようじ）も活用してください。しっかりと歯みがきを続けていると、腫れが引いて歯肉が引き締まっています。

〈裏面



『言いたい劇場』 小菅りや子

