



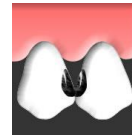
亀の井歯科 かわら版

暑かった残暑もそこそこ、朝晩は気温が徐々に下がりはじめました。平成25年もあと残り数か月です。年始や春に立てた目標の見直しや、達成度を改めて確認する時期ではないでしょうか。

また、2020年には東京オリンピックの開催も決定されました。7年後の将来はなかなか予測が付きませんが、何かそれまでの目標などがあるとよいかもしれませんね。

今年の残り数か月を悔いなく過ごせるよう、チャレンジの秋としていきましょう！

むし歯になりやすい場所はどこ？ (伊藤)



答え→上手に磨けない所です！ 「むし歯になりやすい部分」を下記に示します

① 歯と歯の間

② 奥歯の噛み合わせの溝

③ 歯と歯肉の境目



まず②③に該当する人はただ磨いていないだけです。シッカリしましょう。寝る前の歯ブラシをしないで寝ている方もこちらのタイプです。では、「歯ブラシしてますぅ〜」「歯磨きはシッカリしてるのにむし歯になるのよ」「歯が弱いんですかね？」そうかもしれませんが、そこそこ磨けている方の虫歯は①の隣接面によく見られます。ではなぜか？ 歯ブラシだけでは歯と歯が接している面は清掃不良のまま放っておかれているからです。そこで毛先が届かない歯の間をしっかりと掃除してくれるのが、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシです。日本人は「えー、それってあんまり一般的じゃな〜い」と思う人が大半なので次々と虫歯になります。米国では食後のフロスは常識です。医療費が日本の10倍以上と高額ですので危機感があるともいえますが。

有名私立幼稚園や小学校のお受験では虫歯がある子は面接で落ちます。いわば家庭の習慣も評価の対象です。自衛隊でも健康診断で失格、入隊できません。むし歯はだらしない人が患う傾向が強い生活習慣病なのです。

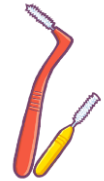
さて、フロスは歯の間を通り抜けますので、清掃効果は抜群です。歯ブラシだけで歯磨きをした場合の歯垢の除去率は58%ですがフロスを併用した場合は86%まで上がります。洗口液では虫歯の原因除去は不可能です。

食べカスを溶かす薬は未だに開発途上 機械的に除去清掃することが虫歯予防 唯一の手段！

元気な方は面倒がらずに毎食消化を助けて酷使している自分の歯をいたわりましょう。子供さんには親の管理。高齢や障害が理由で満足に清掃が出来ない方は肺炎の心配もありますので在宅口腔ケアの依頼をしてください。

さて、一度むし歯ができてしまうと自然治癒はほぼあり得ません

- ・通院に大事な時間やお金を費やさねばならない
- ・大きな虫歯の場合、神経の除去や抜歯をすることがある
- ・詰めたものが壊れたり、再びむし歯になりやすい



こうした予防のためには衛生指導を受けましょう。正しいフロスの使い方やおすすめの商品の紹介もします。

柄が付いていて使いやすい ワックス付き フッ素付きで予防効果の高いもの 水分に触れると膨らむなどのほか、ブリッジ用 インプラント向き など種類は様々です。

歯並びに合うものをご提案しますのでお気軽にお尋ねください！

危険ないびき (黒川)



いびきには、特に気にしなくても良いいびきと生命にかかわるかもしれない危険ないびきもあります。人に言われて気になっている方もいると思いますので解説しましょう。

<単純いびき症>

…呼吸が止まることもなく夜中に脳が覚醒することはありません。

<上気道抵抗症候群>

…原因は不明。上気道が狭くなるためにおこるもので呼吸が止まることはなくも睡眠中脳波上の覚醒反応が起こるため、昼間に眠気に襲われることがある。眠ると必ずいびきをかく。

<睡眠時無呼吸症候群> (Sleep Apnea Syndrome 以下 SAS とします)

…毎晩大きないびきをかき人の中で息がとまった状態が断続的に繰り返されるパターン。呼吸が10秒以上止まっている場合を無呼吸といい、一晚(7時間)に30回以上あるいは1時間当たり5回以上ある状態。健康と思われる成人の中でも多数潜在し、日本全国では約200万人と推定され、中年以降の中肉以上の男性に比較的多くみられる。

症状は、いびき(無呼吸中は起こらないが呼吸が再開する時に大きないびきが起こる)、昼間の眠気(深い眠りがとれないため)、不整脈・狭心症・急性心筋梗塞・脳梗塞・高血圧・心不全・糖尿病などの病気の原因や、症状を増悪することもある。

分類 閉塞性→上気道が閉塞し口や鼻からの呼吸が停止し無呼吸になる。 **歯科で治療することがある**

中枢性→呼吸中枢の機能低下のため呼吸筋の運動が停止して無呼吸を起こす。

検査方法

1、自己診断(epworth 眠気尺度) 日常業務で眠くなるかの簡易判断 web 等で確認可

2、呼吸器内科など受診後の検査

携帯型睡眠ポリグラフ法 →自宅で行なう検査 SASか否かを判断

終夜睡眠ポリグラフ法 →病院で1泊して行なう検査 SASの種類と重症度を判定



治療法

対症療法として持続陽圧呼吸療法(CPAP)とを用いる方法があります。

CPAP療法は睡眠時にプラスチックのマスクを装着し、送風装置で空気を送る込む事によって閉塞した上気道を広げる効果をもたらします。持ち運びにくいのが欠点です。

歯科医院で作る口腔内装置(OA オーダーメイドサイレンサー)は医師の診断書があれば健康保険で製作できます。顎を固定して舌根が奥に沈み込む事を防いで気道を確保します。小さいので自宅以外でも携帯可能です。

また、肥満や鼻の病気や扁桃腺肥大が原因の場合は耳鼻咽喉科での治療を必要とします。子供さんのケースでは原因としてアデノイドが高頻度にみられます。

SASはそのままにしておくと危険がはらんでいます。心配な方は早めに呼吸器内科を受診しましょう。

当院では藤澤内科クリニックさんや上野睡眠クリニックさんと連携しています。

亀の井歯科