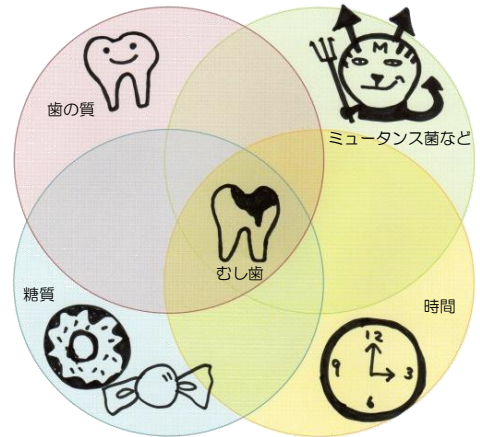


特集 | ~ caries ~ 虫歯

歯を失う原因となる 2 大疾患のうち、1つが虫歯といわれています。虫歯を放置しておくと、口腔組織に悪影響を及ぼします。

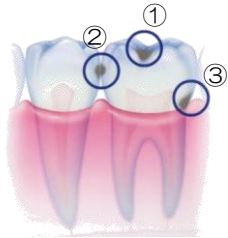
虫歯はどうしてなるの??

口の中に常在しているミュータンス菌などが食べ物や飲み物の中に含まれる糖質を利用して歯を溶かす「酸」を作り出します。この「酸」によって歯からカルシウムイオンなどが溶けだします。この働きを「脱灰(だっかい)」と呼びます。脱灰が持続すると歯の結晶構造が破壊されて歯に穴があいてしまいます。これが虫歯の正体です。



※むし歯はこれら 4 つの因子が重なった時に発生します。

虫歯になりやすい場所は??



- ①咬む面の溝………歯ブラシをきちんとあてましょう。
- ②歯と歯の間………フロスを使用すると効果的です。
- ③歯と歯肉の境目…歯ブラシを境目にあてたり、歯間ブラシを使用すると効果的です。

虫歯の進み具合…C1、C2…ってよく聞くけどどんな状態の事??



C0
 虫歯になる一歩手前。歯の表面が白くなったり(脱灰)薄い茶色になります。

C1
 痛みはなく、歯の表面(エナメル質)が虫歯の状態です。虫歯の部分を削り、プラスチックなどで修復して治します。場合により経過観察もあります。

C2
 冷たいもの、甘いもの等で痛みを感じます。虫歯は神経に近いところ(象牙質)まで広がっています。歯を削り、金属やセラミック等で修復して治します。

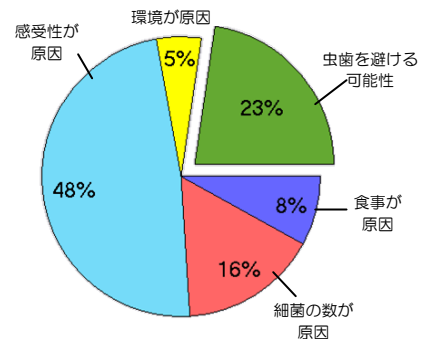
C3
 何もしなくてもズキズキ痛みがあります。虫歯は神経(歯髄)まで広がっています。麻酔をして歯髄を抜く処置をし、治療完了までは数回かかります。

C4
 痛みはなく、完全に神経は死んでしまっています。ほとんどが抜歯になりますが、できるだけ治療が残せるようにします。

※画像：株式会社モリタ 「Trinity Core」より

虫歯の原因を調べてみよう!

虫歯になる原因は「歯の質」「食事の内容と回数」「虫歯菌の数」「唾液の質」などがあげられます。何が原因で虫歯になったのか、また今後虫歯にならないようにするためにはどうしたら良いのかを調べるには「唾液検査」が有効です。ガムを噛んで唾液を採取し、調べることであなたの今後虫歯になるリスクとその原因を調べることができます。右グラフは唾液検査の結果の一例です。水色部分(感受性が原因)が他より多く占めていることが分かります。こういう場合は唾液がよく出るようガムを噛んだりフッ素が入った歯磨き粉を使ったりすることでリスクを下げ、虫歯を予防することができます。皆さんもぜひ一度調べてみましょう。



唾液検査………¥3,150



管理栄養士ゆうこの

歯ッピークッキング

タコと水菜の和風マリネ

<4人分>

- ・真タコ(ボイル)..... 足 1~2 本(150g)
- ・トマト..... 小玉 1 個
- ・水菜..... 1 束(200g)

- A
- ・酢..... 大さじ 1
 - ・しょうゆ..... 大さじ 1
 - ・オリーブオイル..... 大さじ 2
 - ・塩..... 少々
 - ・こしょう..... 少々
 - ・にんにく(すりおろし) 少々

<作り方>

1. 水菜は 10 秒程湯通しをし、冷水に通して水けを絞る。3cmの長さに切る。
2. 真タコは 20 秒程湯通しをし、一口大に切る。
3. トマトは角切りにする。
4. A の材料を混ぜ合わせ、1,2,3 とあえる。
5. 冷蔵庫で 1 時間冷やして完成。



Point !

ゆっくりよく噛んで食事をとれば、だ液がたくさん出ることによって「虫歯を予防」する効果がえられます。また沢山噛むことで満足感がわき、食べ過ぎを防ぐこともできます。毎回の食事に噛む食品を加えて、歯と身体の健康に良い食生活を続けてくださいね♪

1人分栄養価 エネルギー139kcal、カリウム 369mg、カルシウム 111mg、食物繊維 2.2g、塩分相当量 1.1g

Let's TRY

第2回 ~ 小頬骨筋で顔の輪郭を美しく ~

表情筋エクササイズ

しょうきょうこつきん 小頬骨筋

とは笑顔を作るときに欠かせない筋肉。鍛えれば頬のライン、顔の輪郭が美しくなります。



TRY-1

① 口を軽く閉じ、左側の口角だけ引き上げます。

3~5セット繰り返しましょう



TRY-2

② 口角を引き上げたまま、左目を閉じます。ギュッと閉じ過ぎないように注意します。そのまま、1, 2, 3, 4, 5カウント。自然な表情に戻します。右側も同じように行います。上がりにくかった方を多めに行いましょう。

虫歯特集に寄せて

本号は虫歯特集でした。ここ二~三十年、虫歯は減り続けてきました。激減と言ってよいでしょう。我々が学生だった四十数年前には日本国民に虫歯が氾濫し、ある教授から「今の虫歯を無くすには、歯科医が 24 時間寝ずに頑張っても十~十五年はかかる」との講義を受けたことがあります。虫歯が減った理由は、歯科医師会や関連学会の努力と生活が豊かになって国民の予防意識が向上したこと等からでしょう。従って現在は、虫歯を削って埋めた後に、歯との境から虫歯が再発することが問題になります。これには、歯科からの充填材料や充填手技の研究は当然ですが、患者さんの予防意識が最も大切です。日頃の口のケアと共に、歯周病も含めた定期的な受診をお勧めします。

理事長 山本悦秀

城南歯科医院

お知らせ&キャンペーン情報

只今、ご来院頂いた方に、お口の健康手帳(デンタルパスポート)をお配りしています。健康な口腔状態を保つための様々な情報が盛りだくさん!ご自身の口腔状態を把握するのにも役立つ1冊です。