お口の健康から始まるハピネス

Happiness 通信 Vol. 1

2016 年 WINTER SPRING

医療法人 志萌会　原歯科
〒480-1129 長久手市よし池 18
TEL 0561-62-4181
http://www.hara-dental.com

季節の手帖

新しい年が始まりました。1月は暦のうえでは小寒、大寒という気温が低く寒い時期。初春は新暦では2月にあたります。それでも、心なしか、年が明けると陽の光も明るくなるような気がしませんか？　日差しもまた、少しずつのびていくので、寒さのなかに明るさが感じられる季節です。植物の成長・開花は、気温だけでなく、日照時間等にも関係しているので、春になると、花たちが待っていたように次々咲き出すのもうなずけます。

2月の立春は、東風が氷をとかし始める頃、といわれています。春を連れてくる東風は、古くは「こち」と呼ばれました。菅原道真公の「東風吹かば 匂ひおこせよ梅の花　主なしとて春な忘れそ」の歌は有名ですね。

そして、3月のひな祭りには桃の花が欠かせません。北国では、みなまだ蕾の段階かもしれませんが、桜の開花の時期に一斉に花が開く、豪華絢爛な北国ならではの春の予感もしてきます。今年は、季節の花を部屋に飾ってみませんか。花は人を優しい気持ちにさせ、いい気を運んでくれますよ。

＊

さて、今号のテーマは歯周病。身近に耳にする病ですが、結構やっかいなものでした。

万葉集には、桜の花が 42 首、梅の花は 118 首も詠われています。

振り向くと歯周病がいた！

サイレント・ディジーズのこわさ

虫歯と並んで歯科の２大疾患と言われている歯周病。昔は、「歯槽膿漏」と呼ばれ、加齢により歯が抜け落ちていく病気と、とらえられていました。最近では、歯周病の原因が明らかになり、全身疾患とも関係が深いことが、注目されています。日本人の８割が歯周病に罹患している、と言われていますが、みなさまは大丈夫でしょうか？

忍び寄る歯周病

「忍び寄る歯周病」という言葉を聞いたことがありますか？　英語でも歯周病はサイレント・ディジーズと呼ばれています。「disease」は病気、「silent」は静かなとか、無言のという意味です。

歯周病は、初期には痛みがなく進行していき、歯の周囲の骨が溶け出していく病です。最終的には歯が抜け落ちてしまいます。歯がぐらぐらと動き出すころには重症となっています。

歯周病の原因

歯周病の原因は複数ありますが、プラークが関わっているのは、虫歯と同様です。ですので、人類が火を使って調理することを始め、食物を軟らかくして食べ始めたときから歯周病は発生していたと思われます。紀元前 15 ～ 10 世紀のエジプトのミイラにも歯周病の痕跡が認められているそうです。

その他の原因としては、血流を悪くする喫煙、過度のストレスや体調不良による免疫力の低下があります。それと、歯ぎしりや食いしばりなどで過度な力が歯にかかることも、歯周病の原因となります。

歯周病菌はポケットが好き

歯周病の原因として、プラークをあげました。プラークというのは歯垢（しこう）とも言いますが、食べ物のかすを住み処（すみか）として棲み着いた菌たちの塊です。

1 mg 中に 1 億から百億個の細菌が含まれていると言われています。裏面へつづく

歯周病菌は歯と歯ぐきの隙間が大好きで、歯周ポケットと呼ばれるその隙間に棲息しています。

最近では、カビ菌も歯周病を重症化させるのに一役かっているということが明らかになって、注目されています。

全身疾患との関連

糖尿病があると歯周病が進行しやすいことはよく知られていますが、最近では、心筋梗塞や狭心症などの心血管疾患を起こすリスクが増えることもわかってきました。

口の中に棲み着いた歯周病菌が、創などから血管の中に入り込むことがあります。それが心臓にたどり着くと、心臓の血管壁にプラークを形成し血管を狭め、冠動脈を硬化させるという報告もあります。

また、口腔清掃がゆきとどかず口の中にプラークが多いままになっていると、唾液に混じって咽頭から気管に入り、誤嚥性肺炎を起こす原因ともなります。歯周病はさまざまな全身疾患のリスク因子となっているのです。

コントロールはどうするの？

成人の多くが歯周病菌を保有していますが、きちんとした管理を行っていけば、コントロールできる疾患です。細菌の数を減らし、免疫力を高めること。これは日々の生活のなかで自分自身で行っていくことなので、生活習慣病ともいわれるゆえんでもあります。

歯周病は、ほおっておけば命に関わる全身疾患の要因ともなりえますが、健康なうちから予防していけば大事に至らずにすみます。歯科医院で行う検査に基づいて、自分自身のお口の状態に合った指導を受けましょう。

歯科医院におけるプロフェッショナルクリーニングでは、原因菌の住み処である、ベタベタプラークとカチカチ歯石を取ります。プロによる定期的なお手入れで、健康ですっきり爽やかなお口になりますよ。

＋歯にくっついたネバネバ、べたべたはプラーク。黄白色の固いものは歯石。どちらも細菌の巣窟です。

topics ＊ マイナンバー

マイナンバー制度の目的

マイナンバー制度が今年から導入されます。賛否両論ありましたが、通知カードが届いたかと思います。こんな紙のカード？ って思われた方もいらっしゃるのでは？　マイナンバーの目的は何なのでしょうか？　調べてみました。

①公平・公正な社会の実現、②行政の効率化、③国民の利便性、の三本柱を目的としています。②③に関してはなんとなく想像がつきますが、①の公平・公正な社会の実現というのは実感がわきませんね。これには、税金に関する不正や、公的な援助の不正受給を防ぐため、という目的があるそうです。昨年、届いたものは通知カードで、それをもとに申請して、はじめてマイナンバーカードが交付されます。いつ申請しても初回の申請は無料。ただし、紛失して再発行となった場合は手数料（１枚千円）がかかります。いまのところマイナンバーカードをもつことは義務ではなく、通知カードが同じ意味をもっていますが、重要な個人情報が含まれるものです。紛失することがないよう、また簡単に人に教えないよう、慎重に扱ってください。

◆マイナンバー制度に関する問い合わせ先　0570-20-0178

entertainment ＊ VIDEO

観るならここ！　ジュラシック・ワールド

ジュラシックパークの失敗を経て、新たな企業により復活した『ジュラシック・ワールド』。昨年夏に公開されました。ティラノサウルスを遺伝子組み換えし、生み出された凶暴な恐竜、インドミナスは、凶暴だけでなく知能も高い。脱走し、テーマパークで暴れまくります！！

主な登場人物は、運営を任された女性科学者クレアと、ワールドの管理人であるオーウェン、クレアの甥である二人の兄弟。インドミナスに追われ絶体絶命という場面で、恐竜が大好きで、恐竜を知り尽くしている甥の一言、「歯の数が足りない」が、窮地を脱するヒントとなるんですね。

この映画で注目度がアップした恐竜にモササウルスがあります。巨大なモササウルスが水中からジャンプして吊り下げられているサメを丸呑みするシーンでは、サメがまるでサバのように見えました。サメを使ったところは、スピルバーグ監督の「遊び心」ですかね。ビデオでご覧になるときには、恐竜たちの「歯」にご注目くださいませ。

editor's note ＊

申年は赤い下着を身につけると運気アップとのことで、下着売り場もサル山のように赤い状況。

サル山のピンクに染まる雪景色　　退屈男

小豆島でサルの群団に遭遇したことがある。その数ゆうに 50 を越す老若男女が山を下ってきたのだ。こりゃやばい、とサッと身をかわし、やり過ごしたが、ありゃ怖かった。この島はまた放哉終焉の地だ。三千句を詠んで果てた放哉。「せきをしてもひとり」。彼は申年だったか？