お口の健康から始まるハピネス

Happiness 通信 Vol. 2

2016年 SPRING SUMMER

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

春から夏に向かうこの季節は、始まりの予感を経て、いろんなものが活動を始めます。草花だけでなく、鳥や虫たちの世界も賑やかになってきますね。二十四節気では、4月の初旬は「玄鳥至（つばめきたる）」時季で、ツバメは4～6月の間に二、三回、産卵するとのこと。日本の、いちばんよい季節を知っているかのようです。

また、新暦の四月中旬は、二十四節気では、「虹始見（にじはじめてあらわる）」という、虹が出始める時季とされています。虹は空気中の水滴に太陽光が反射して、光が屈折することにより色がでますので、大きな雨粒と強い太陽光が充分にある、夕立の後など、夏によく見られます。春に初めて見える虹は、「初虹（はつにじ）」と呼ばれます。まだ淡く、すぐに消えてしまいそうな虹ですが、季節が夏に向かっていることを知らせてくれます。

＊

さて、虫たちも活動しだす季節だから……というわけではないのですが、今号は虫歯をとりあげました。六月には祝日はありませんね。でも、大切な日があります。そう！六月四日は「虫歯予防の日」です。この日は昭和の初期に設定されていることから、虫歯は昔から人々の悩みの種だったようです。

Good by 虫歯君。

虫歯予防の決め手は、定期的な健診と生活改善です

虫歯は口の中の食べ物のかすである歯垢に棲み着いた細菌が、糖分を栄養にして「酸」を作りだすことで発症します。酸が歯を溶かし、穴を開けるのです。虫歯予防デーの6月4日から、10日までは歯と口の健康週間です。全身疾患にも関与するといわれている虫歯菌。これを機会に歯の健診を受けて、サヨナラしましょう。

虫歯があふれていた！

昭和30年代後半から40年にかけて、歯科医院には虫歯治療の患者さんがあふれていました。「虫歯の洪水時代」と呼ばれていましたが、虫歯を削って、歯に詰め物をする……という繰り返しの治療に、歯科医師は疑問を抱き、「治療」から「予防」へと流れが変わってきました。

虫歯発症の要因

虫歯の発症は以下にあげるいくつかの要因が重なっていることが判明しています。

①歯の質（遺伝的なもの）
②口腔内の虫歯菌の量
③唾液の性質と量
④歯並び
⑤糖分を多くとる食生活
⑥食事の回数

歯の質については、歯の表面のエナメル質が形成段階で石灰化がうまくいかず、生まれつき強度が弱い人がいます。唾液は抗菌作用があるばかりでなく、再石灰化にも必要なもので、ある程度の量が必要です。歯並びは、ブラッシングに関係してきます。

①をのぞき、生活改善や歯科医院での指導で改善できるのです。

全身への関与

虫歯が重症化すると、血液を介して原因菌が全身に広がってしまうことがあります。心臓に達すれば感染性心内膜炎の原因になることもわかっています。また、最近の研究では、血小板の止血作用を低下させる遺伝子をもつ虫歯菌の存在が判明し、脳出血にも関与している、ということが報告されました。

裏へ

進化している虫歯治療

以前の虫歯治療は、小さな虫歯でも菌に侵されている箇所を取り残さないように大きく削る治療が行われていました。それでも一度削った歯は、二次う蝕といって、そこからまた虫歯になって、どんどん歯が削られていくことが多かったものです。

最近は、削ったところを補う材料の開発により抗菌作用のものが使われて削る量も少なくなっています。虫歯の初期の歯が溶け出す前の段階であれば、歯磨き等の口腔ケアで再石灰化を促し、経過観察していく方法が主流となりました。

コントロールするには

昔に比べて虫歯が減っているのは、食後の歯磨きが習慣づいてきたことと、歯磨き剤等にフッ素が添加されていることがあげられます。

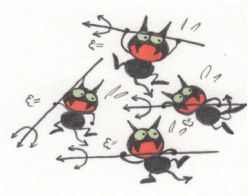
それでも、要因のところで述べましたが、ブラッシングと生活習慣の改善を意識して行わないと、虫歯菌はいつでも出動できるようにスタンバイをしています。

また、磨いているのに虫歯が絶えない……という方は、まずはきちんと磨けているかを見直してみましょう。また、間食などを頻繁にとっていないでしょうか？　のど飴が虫歯の原因だった、ということもあります。唾液の量を測定したり、口腔内の細菌を検査するなど、科学的に要因を調べることもできますので、歯科医師に相談してみてください。

大人と子どもでは、好んで食べる食品が異なり、子どもはおやつなども食べるので、食事回数も異なります。そうなると、お口の中の状態も異なることから、ブラッシングの仕方をはじめ、口腔ケアの仕方が変わってきます。歯科医院で定期的にチェックをしてもらい、自分に合ったブラッシングの仕方を教えてもらいましょう。

＋子ども：生え替わったばかりの永久歯は、まだエナメル質が弱く、歯の表面から虫歯になりやすいものです。歯と歯の境目や奥歯の噛み合わせの部分も丁寧に磨きましょう。

＋ 大人：大人の歯は再石灰化を繰り返し、歯は丈夫になっていますが、歯茎が弱ると、歯と歯茎の境目にポケットができます。そこにたまったプラークの中に、虫歯菌、歯周病菌などが棲み着くので、歯と歯茎の境目を丁寧に磨きます。このとき、力の入れ過ぎにはくれぐれもご注意を。



topics ＊【flora】

腸内 flora & 口腔内 flora

「flora（フローラ）」という言葉を耳にしたことがありますか？

最近よく取り上げられている「腸内 flora」。flora は、もともと植物相のことで、お花畑を意味し、細菌叢を示す言葉として用いられています。腸内に棲む細菌は 100 種類以上で、数は 100 兆個にもなり、腸に棲む群れをなした細菌の様子が「flora ＝お花畑」のように見えるそうです。腸内の環境がヒトの健康に影響を与えていることがわかって、腸内 flora を整えることが大切と注目を浴びています。腸内環境がよくなると免疫力が高まるそうです。腸内の細菌叢は人それぞれに異なり、生活環境や年齢などで変化するので、善玉菌を増やすための取り組みに対して「腸活」という言葉も使われだしました。

この flora は口腔内の細菌叢にも使われます。口腔内の細菌は 300 ～ 400 種類といわれており、数は、歯をよく磨く人で 1,000 ～ 2,000 億個、ほとんど磨かない人は 1 兆個とのこと！　考えてみれば、口と腸は繋がっています。口腔内の flora を整えることが、腸内の flora にも関係しているかと思われます。どうぞ、「口活」もお忘れなく。

cooking ＊ ミニトマトのシロップ漬け

種蒔くところから始めてみる？

料理の付け合わせや、お弁当の彩りに欠かせないミニトマト。今回はトマトが苦手な人にも食べていただけるシロップ漬けをご紹介。フルーツ感覚でいただけます。お弁当には、デザートとして添えてください。作り方はとっても簡単です。

【材料：ミニトマト 15 ～ 20 個 / 砂糖 100g/ 水 200cc/】

ミニトマトの皮に十字の切り込みを入れて熱湯にさっとくぐらせ、皮を剥く（切り込みは傷つけないように皮のみに入れる）。水に砂糖を溶かし、シロップを作る。

煮沸消毒した密閉容器に入れて保存。そのままでもいいし、フルーツポンチに混ぜたり、ヨーグルト、アイスクリームに添えてもいいですね。可愛らしくて栄養も豊富なミニトマト。ベランダでも栽培でき、これからがいい季節です。たくさん収穫できたら、ぜひ試してみてください。

editor's note ＊

いろんな桜がありますが…「うば桜」は、歳を重ねても美しい女性を意味するそうです。桜は散ってもまたよし。ですね。

葉桜の夕暮れ道ながくなり　　退屈男

“咲いてよし散ってまたよし桜かな”という一句がある。言い得て妙。ニッポンジンの桜狂い、ここにありだ。が、桜はまだまだおいしい。葉桜の新緑に紅葉。地味だが退屈男のようなオトナは、こちらに魅かれるのだ。ソメイヨシノの華麗もいいが、山桜の楚々とした佇まいも更によろしい。