

# KASUYA通信

Vol.39

2019年6月6日発行

2019年 6月16日 SUN Love & Teeth **ダイナシティ** ウェスト キャニオン ほか **参加無料**

## おくちのけんこうフェスティバル

口腔ケアからはじまる健康生活

今年も小田原歯科医師会主催の”おくちのけんこうフェスティバル“が開催されます。手形づくりや、かみかみ実験、吹き矢などお子さんが楽しめる体験コーナーのほか、口臭や口腔内の細菌チェックなど気になるお口の健康チェックコーナーもあります。体験コーナーを回るとシールポイントが貯まり、貯まったポイントに応じて素敵なプレゼントを用意しています。たくさん体験をしてプレゼントをゲットしてください。また、日本歯科医師会PRキャラクターの「よ坊さん」と記念撮影もできます。歌あり、ジャズ演奏あり、体操ありの楽しいステージイベントもあります。

2019年6月16日(日) 10:00~15:00  
小田原ダイナシティウェスト1Fキャニオン 他

## 「歯を抜かない、削らない」は「いい歯医者」？ 専門医の答えは？

最近、「歯を抜かない、削らない治療」を謳う歯科医院が増えているようです。患者側からは魅力的に映りますが、果たして歯周病やむし歯の歯を100%、抜かずに、削らずに治療ができるのでしょうか？ また、どんな歯も抜かない、削らないほうがいいのでしょうか？ 歯周病専門医、若林健史歯科医師の著書『なぜ歯科の治療は1回では終わらないのか？ 聞くに聞けない歯医者さんのギモン40』からお届けします。

「本物の歯のような噛み心地」といわれるインプラントでさえ、違和感があるもの。なんでもおいしく食べ続けるためには歯は抜かない、削らないほうが良い、というのは鉄則です。ただし中には抜いたり、削ったりしたほうが良い場合もあります。歯周病を例に「歯を抜くか、抜かないか」の見極めについて、よくあるケースをお話したいと思います。

ケース①歯周病が進行して歯の土台の歯槽骨が破壊され、なくなっていき、上の歯が不安定で別の歯で食べ物を噛む癖がつき、特定の歯や顎の一部に過度な力がかかって噛み合わせがずれたり、顎関節症を引き起こす場合は歯の一部を削って噛み合わせの調整をしたり抜歯したほうが患者さんにとってメリットがあることもあります。

ケース②歯周病の歯だけでなく、隣の健康な歯の歯槽骨までなくなり始めている場合。中でも顎に対して歯槽骨が垂直方向に深く欠損しているタイプは、隣の歯を巻き込むリスクが高いことがわかっており、X線写真で骨の状況を見ながら、隣の歯がダメになる前に抜歯をしたほうが良いといえます。

一方、歯が揺れていても、患者さん自身「噛めていて不自由がない」と感じている場合は抜きません。きちんとメンテナンスに来ていただくことができれば病状は大きく進行しないからです。

また、揺れだけが問題になっている場合は、歯周病と隣の歯を矯正で使うワイヤーなどで固定する「暫間(ざんかん)固定」という治療法もあります。骨折と同じで固定安静にしていると完全でなくとも骨が再生し、歯が安定します。

インプラントをおこなう歯科医師では、歯槽骨に歯根のかわりにインプラントを打ち込むため、ある程度残っているうちに治療をする必要があり、早めに抜歯します。とはいえ、必要以上に早い段階でインプラントにする必要はないでしょう。歯周病が進んでいても、きちんと治療をすればまだ歯が十分に使えることは多いのです。

このように抜く、抜かないの判断は、歯の状態によって違い、歯がなくなった場合、どの方法で歯の代わりにするかなどによっても異なります。迷ったら複数の歯科医師に問い合わせることが大事です。その際は意見が異なる歯科医師に聞くのがいいでしょう。なお、どう治療するかは歯科医師だけでなく、患者さんの意見も踏まえて決めるもの。「この治療しかない」などと、無理強いをするような歯科医師はよくありません。「100%抜かなくていい」、「必ず抜かなくてはだめだ」など、選択肢を1つしか提示しない極端な意見を言う歯科医師はおすすめできないということです。

最後に.....、一度歯を抜いたら最後、二度と生えてきません。そのことを念頭に置き、慌てず慎重に治療法を検討していただきたいと思います。

○若林健史(わかばやし・けんじ) 歯科医師。医療法人社団真健会(若林歯科医院、オーラルケアクリニック青山)理事長。1982年、日本大学松戸歯学部卒業。89年、東京都渋谷区代官山にて開業。2014年、代官山から恵比寿南に移転。日本大学客員教授、日本歯周病学会理事を務める。歯周病専門医・指導医として、歯科医師向けや一般市民向けの講演多数。テレビCMにも出演 AERAdot. より抜粋

## kasuya女子レポート

5/19(日)小田原市下中小学校にて『人とペットの防災フェスティバル』が開催され、我が家でも可愛いワンちゃんを飼っているのでフェスティバルに行ってきました。

人・ペットの備蓄品の展示や愛犬のしつけ教室・福祉体験・炊き出し等盛りだくさんのイベントでした。私はドックトレーナーの方に怖がらずにクレート(持ち運べる箱型ハウス)に入るやり方を指導していただきました。実際に入れませんが...もしもの時に備えて日頃から訓練をしなければと思いました。

この「人とペットの防災フェスティバル」の目的は、地域の方やペットを飼われている方、お身体が不自由な方々に、防災に対する備えや心構えを平時から持って、万が一の際の、4つの「助(自助・互助・共助・公助)」で、防災=『怖い』ではなく、楽しく地域防災を皆様に知っていただき、小田原市内橘北地区を中心に災害弱者(高齢者、障害者、外国人、乳幼児、妊婦や、ペットなど)防災に対してモデル地区を目指しているそうです。

ペットを飼われている方はこのような防災訓練等がありましたら是非ご参加をお勧めします。

<https://www.bousaipet.org/>





# 「おっさん口臭」になる年齢は！？歯医者さんに10年行っていない人は要注意

入念に歯磨きしていても虫歯や口臭が出始める限界年齢とは？

年を重ねると口のネバつきや、歯の健康も気になり始めるが、歯磨き以上のケアが必要な分岐点はあるのか？歯学博士の角祥太郎氏によると、40歳頃が一番危険。歯の保証期間は、昔の人間の寿命と同じ約50年。40歳ごろというのは、歯の“老い”が始まる年齢。緩んだ歯茎の隙間に、口臭の原因になる歯周病菌が入り込んで繁殖。さらに唾液の量も減り始めるので、乾燥からより臭い立ち始めてしまう。中でも特に気にしなくてはならないのが、セメントや金属などの詰め物や被せ物が多く、10年以上歯科医院に通っていない人だ。もともとセメントや金属の平均寿命は8年。糊付けも時間がたつと緩み、歯との隙間に歯周病菌が入り込み繁殖。歯が生え揃っていても銀歯だらけの人ほど、“すみかが多い”ため口が臭くなりやすい。

さらに、現代のサラリーマンの生活が、ばい菌を繁殖させる。ガムを食べながらの通勤、工作中的のエナジードリンクちびちび飲みが、糖分をえさにする歯周病菌を増やすことになる。また中年男性に特有の社会的要因のストレスも口臭悪化に拍車をかける。管理職やリーダーとなり仕事の責任を負うと、体は臨戦態勢の反応を示して口が乾き口内の水分がよどむので、ばい菌がさらに増える。

歯の本数が揃って被せ物だらけで、中間管理職でエナジードリンクがやめられない。こんな男性は多いのではないだろうか。入れ歯になれば、悪臭のすみかがなくなり臭いは減る。歯がある40歳辺りが一番臭い！歯磨き以上のケアが、40歳男には必要ということだ。

<口内ケアが必要になり始める年齢は40歳>

50歳は歯の保証期間としてギリギリ。中古車なら値段もつかない状態だ。歯の朽ちゆく臭いに、ストレスと口腔内の不衛生で繁殖するばい菌の排泄物の臭いがプラスされるのが、スバリ40歳ということになる。



【角祥太郎氏】歯学博士 clapping hands代表。診療の傍ら、医療法人グループの代表の経験に基づき、講演・執筆活動を行う。男の「限界年齢」を大調査。日刊スバより

## 虫歯リスクが激減！？発見！新★歯みがき法

1995年にスウェーデンの研究者たちは“**イエテポリテクニック**”と呼ばれる新たな歯みがき法を発表しました。実験によると、通常の歯みがき方法と比べて虫歯の予防効果が40%以上高いことがわかったのです。その最大の目的は、歯みがきの後に口の中にフッ素を残すこと。現在スウェーデンの歯科医院などで指導されている歯みがき方法のポイントをご紹介します。

<ポイント1>

フッ素配合の歯みがき粉をたっぷり使う(目安は2cm)

<ポイント2>

歯全体に歯みがき粉が行き渡るように意識して2分程度歯みがきを行う

<ポイント3>

口の中の泡などをしっかり吐き出したあと、口をゆすがない。ゆすぎたい場合は水を少量にして、回数も少なくする

<ポイント4>

歯みがきのあと、2時間飲食をしない(最低でも30分)

番組で歯みがき後の唾液中に残るフッ素濃度とゆすぎの回数との関係を調べたところ、右図のような結果でした。

ただしイエテポリテクニックの対象年齢は**12歳以上**です。小さいお子さんにはおすすめしていませんのでご注意ください。

スウェーデンでは多くの人が、虫歯はなくても、定期的に歯科医院を訪れると言います。目的は歯科衛生士による「プロフェッショナルケア(通称プロケア)」を受けること。もちろんプロケアは日本の歯科医院でも受けることができ、虫歯や歯周病のリスクが大きく減ると言われています。

**Q.フッ素は安全なの？**

フッ素は一度に過剰に摂取したり、長期間に渡って大量に摂取し続けたりすると、悪心・おう吐や、歯や骨に異常が出るなどの中毒症状が起こることが報告されています。そのため、海外ではフッ素摂取量の上限を決めている国もあります。番組ではアメリカの医学研究所が1997年に発表した摂取許容量(9歳以上で1日10mg)をご紹介しました。これに対し、歯みがき粉2cm(約1g)に含まれるフッ素の量は、およそ1mgです。今回番組でご紹介したスウェーデン式の歯みがき法を1日数回行ったとしても、口に入れたフッ素のほとんどは吐き出されるため、フッ素による悪影響は出ないと専門家たちは考えています。フッ素入りの歯みがき粉は、適切に使う事で虫歯予防に効果が得られることが広く理解されています。その安全性については今回あらためて複数の専門家に確認を行った上で、番組でご紹介いたしました。



U

NHKためしてガッテンより

## おでかけ情報



ホテルの観賞ができる時期(5月末から6月)となりました。近郊のスポットをご紹介します。

☆**県立座間谷戸山公園(座間市入谷)**

(座間駅東口より徒歩10分)

6月上旬～6月下旬

☆**浄徳院菖蒲園(秦野市菖蒲弁天沢1295)**

6月中旬～7月上旬(金～日)19:30～21:00

入園料:大人¥500 小人¥100

☆**巖島湿生公園(中井町井ノ口1310)**

5月下旬～ 20:00～21:00

☆**万葉公園花木園(湯河原町宮上566)**

(湯河原駅よりバス、落合橋バス停)

6月上旬～6月中旬 19:30～21:00

☆**箱根湯本ほたる公園(湯本駅より徒歩3分)**

6月上旬～6月下旬 19:30～21:00

風の強くない、気温が20度以上の日、曇っている日(雨が降っていないこと)がホテルの観賞ができる可能性のある条件のようです。

K

## ”京都・八瀬 瑠璃光院“

春の青もみじ、言葉を失う美しさです。秋の紅葉はさらに！！

京都市左京区上高野東山55

075 (781) 4001

「出町柳駅」から叡山電車(八瀬比叡山口行)にて

「八瀬比叡山口駅」(終点)下車。徒歩5分

地下鉄「国際会館駅」から京都バス(大原・小出石行)にて

「八瀬駅前」下車。徒歩7分



八坂神社境内 二軒茶屋  
抹茶プリン...



## なぞなぞLAND

①「ダイニテン」ってどんな動物？

②ハンガーを決して使わない県があります。どこでしょうか？

③ハムがなる木ってどんな木？

(マツノウチノキ(カシノキ)科) ①

(ウチノキ) ②

(ウチノキ) ③

④

