

そよかぜだより

2011 6月号



そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



6月2日(木)に東深井小学校でブラッシング指導を行ってきました。今回は6年生を、対象に、歯の構造から虫歯の成り立ち、歯肉炎、歯の磨き方についてお話しさせていただきました。さすが6年生と言ったところで、皆真ん中して話を聞いてくれましたし、実際に歯を赤く染め出して一緒に歯を磨いた時は、熱心に一生懸命取り組んでくれました。

12才辺りになると第二大臼歯が生えてきて、全て生えそろって永久歯列の完成になります。この先ずっと使っていく歯なので、虫歯や歯肉炎にならないように、歯を清潔に保つてもらいたいと思います。子ども達からもたくさんのお話を聞きましたので、その事を次に活かし、更に解かりやすく、興味を持ってもらえらるようなブラッシング指導を目指していきたいです。



親知らずって??



人の歯は、元々32本あるのですが、現代人は、親知らずの歯胚(将来歯となるもの)が、生まれつきない人とある人がいます。また、歯胚があっても親知らずが生える場所がないため、生えてこない人もいます。

歯の大きさは、昔からほとんど変わらないのですが、食生活の変化によって現代人は、顎が華奢な人が増えてきています。なので、親知らずが生えたとしても、正常に生えてこない人が多いのです。正常に生えてこないため、歯ブラシしづらくなり、虫歯や歯肉が腫れやすくなります。

それらを防ぐためにも毎日の口腔ケアが重要になってきます。

3ヶ月連続で、義歯の話になります。今回は義歯の手入れ、手入れを怠るとどうなるかについて紹介いたします。

手入れ

- ① 入れ歯をはずし、水洗いをする
食へカスや表面のヌルヌルを洗い流す感です。
 - ② 専用のブラシを使い「ブラッシング」をする
歯磨き粉には研磨剤が入っているため入れ歯を傷つけてしまう場合があります。
 - ③ 入れ歯洗浄剤に浸ける
入れ歯を専用の「Dentoclean」に浸け、保存の意味もあっています。
 - ④ 水洗いをする
入れ歯洗浄剤の成分を洗い流します。
- 入れ歯洗浄剤の種類によってはすすぎ不足が原因で粘膜に炎症を起す場合があります。



入れ歯の手入れを怠ると...

- ① 義歯性口内炎
入れ歯を付けたまま、機械的な刺激も原因の一つで、入れ歯があたっている粘膜や入れ歯の床縁が浮腫み(炎症を起す)することがあります。病原因子(真菌類の *Candida albicans* (口腔内に共存している代表的常在菌)が関連していると考えられます。粘膜面と白い苔状の付着物が見られることがあります。入れ歯のお手入れの方法やデンチャーブラークや義歯口内炎の発生には相関関係があると報告されています。清掃しないことの約90%、デンチャーブラークが約5%に口内炎が著明に確認されました。このデンチャー入れ歯洗浄剤を併用している人の約90%がデンチャーブラーク、口内炎も「軽減」した。
- ② 誤嚥性肺炎
誤嚥性肺炎は高齢者に多い病気で、老人の方で多く見られる。食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまう(嚥下)のみに止まらずに「嚥下」に付いて「誤嚥」される肺炎です。嚥下するときに唾液を誤嚥し、唾液が手に入る菌を「細菌」が口の中に入り込むことがあります。

*デンチャーブラークとは

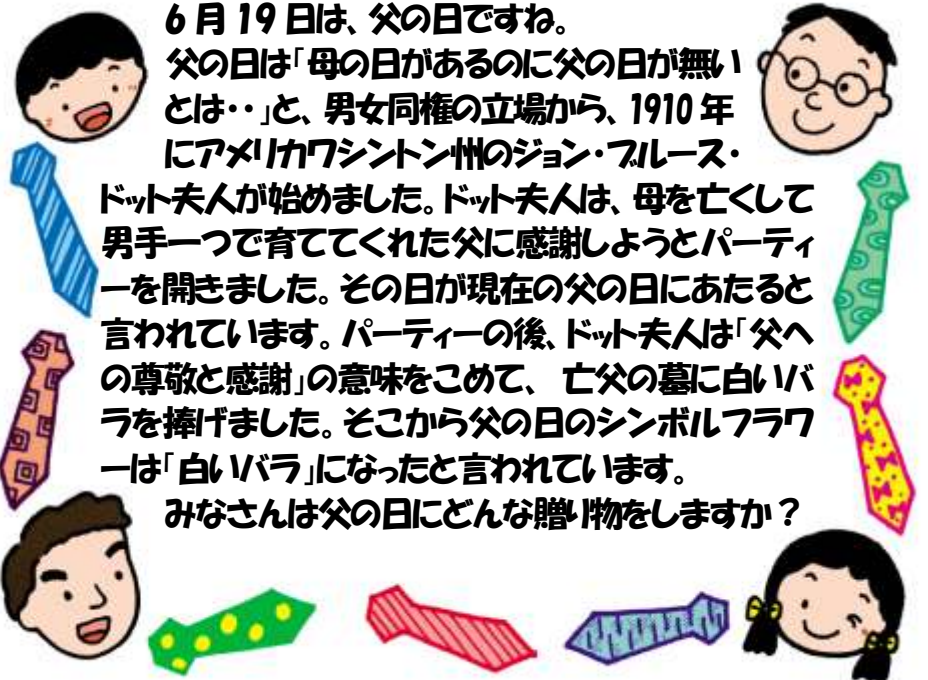
入れ歯に付く菌です。食べ物や唾液の残りカスなどを栄養として細菌のたまり場です。入れ歯のお手入れは毎日繰り返さなければなりません。口の中に入らないように「相談」してください。

父の日とは...

6月19日は、父の日ですね。

父の日は「母の日があるのに父の日が無い」と、男女同権の立場から、1910年にアメリカワシントン州のジョン・ブルース・ドット夫人が始めました。ドット夫人は、母を亡くして男手一つで育ててくれた父に感謝しようとパーティーを開きました。その日が現在の父の日にあたると言われています。パーティーの後、ドット夫人は「父への尊敬と感謝」の意味をこめて、亡父の墓に白いバラを捧げました。そこから父の日のシンボルフラワーは「白いバラ」になったと言われています。

みなさんは父の日どんな贈り物をしますか?



院長から

今回は、入れ歯の手入れについて、まとめて頂きました。お口の中、同様に汚れは色々な病気を引き起こします。食べ物や歯の残渣(お口の中に存在する細菌が悪影響をおよぼす)、発症するケースが多いからです。炎症を起したり、潰瘍を形成したり、さらには入れ歯が原因で癌が発症する場合があります。このように汚れの威力はかなりの大きいのです。お口の中の細菌が癌の遠隔転移に関与しているという報告もあつたのです。なので、お口のケアは、お口の粘膜を休ませることも大切です。

入れ歯の清掃も健康への一環として考えられてはいるかと思いますが、お口のケアに書かれているように入れ歯専用のブラッシングで入れ歯を磨くだけでは傷つけられないように併せてお願います。傷つけた場合には入れ歯上に細菌が繁殖するので歯科医院でキレイに研磨してもらってください。