かむかむ

とうせい歯科医院
〒399−4117　駒ヶ根市赤穂小町屋10737−1
TEL. 0265−83−0888
E-mail thousei@avis.ne.jp　http://www.mcci.or.jp/www/thousei/

2012/7/18 Vol.139　編集(金田)

NYU（ニューヨーク大学）にてのインプラント治療の研修会報告

ニューヨーク大学にて日本人歯科医師向けの大学卒後研修プログラムの中に、「インプラント治療」があります。毎年ここ数年で行われており、私は今回で８期生の中に参加させてもらっております。　初年度の５月に始まり合計６回で、２年後の２月に卒業となります。

卒業までには講義の聴講と、中国での解剖実習と、ルーマニアでのインプラント手術実習があり、最後には卒業レポートの提出と、ケースプレゼンテーション２ケースの発表があります。

私は昨年からの参加で、今回でNYUは２回目となります。　後は日本での外国人教授を招いての大学での講義と、ルーマニアでの「上顎洞底挙上手術併用インプラント治療」の実習と最後の宿題が待っています。

参加させてもらって感じた事は、世界でも有名な歯科学の教授の話を目の前で間直に聞ける機会が持てると言う事や、その場で質問があれば聞く事が出来ると言う事で、当たり前の事と言えば当たり前ですが、なかなか日本にいたら出来ない事でしょう。

インプラント治療は、診査・診断学に始まり、患者さんへの説明・同意が行われた後で、準備や口腔内の基礎治療の治療経過の検証確認が行われ、インプラント本体の埋入手術の後、本体へのアバットメント(支柱)装着の後、歯の周りの歯肉が治るに従い、仮歯を調整して入れながら歯の周りの歯肉との関係を見て経過観察を行い、審美的要素(見た目)とプラークコントロールが上手に行われる形態を作り出していく事で、より長期的に予後(経過)が良好なインプラント治療に結びつくという内容を聞く事が出来ました。

しかし、ここでもいろいろと多くの重要な項目がある中で、最後の「メンテナンス」治療の重要性が、殊の外強調されていた事は、ここでも日本同様に治療後の予後(経過)を良好に長期に保つ上での必要不可欠な項目の一つとして、実施していく事が挙げられると思いました。

インプラント治療においては、解剖学、骨学、生理学、細菌学、病理学、歯科材料学、等の基礎歯科医学の他、臨床的な歯周病学、口腔外科学、補綴学、咬合学、等の多義に渡る総合的な歯科医療の分野のために、歯科医師の技量と経験が最大限に発揮されなければならない医療であると同時に、患者さん側の口腔衛生管理と、維持のための定期検診の実施を行う事や、全身の健康の度合いが治療後の経過を左右するために、食生活習慣の改善やストレスの多い事柄をできるだけ減らし、全身の健康と共に口腔の健康の状況をできるだけ高いレベルで維持することが大切と言えるでしょう。（つづく　）(院長)

ストレスは歯の大敵

担当 田中

歯の痛みは，虫歯によるものばかりではありません。ストレスで歯に強い負担がかかって痛くなる場合があります。
強い負担とは…**「歯ぎしり」「くいしばり」（クレンチング）**です。
また，長期のストレスで口の中が乾燥してしまうこと**（ドライマウス）**もあり，それが虫歯の原因になる事もあります。

クレンチング

くいしばり（クレンチング）は無意識に行ってしまうので，気づかないまま過ごしてしまう事が多いです。まずは気づく事が重要です。

□ゲームに夢中になっている時
□パソコンを見たまま仕事に熱中している時
歯をくいしばっていませんか？

気がついたら筋肉をゆるめる訓練を!!
・顔，首，肩のストレッチ
・日常のストレスを溜めない
・睡眠を十分にとる

容易ではありませんが徐々に訓練を!!
◎歯の損傷を防ぎ，歯ぎしり防止用のスプリント治療という方法もあります。

ドライマウス

ストレスや緊張状態が続くと，唾液を分泌する機能が低下すると言われています。次の様な症状ありませんか？

□食事中，大量の飲み物が必要
□唇が乾いて皮がむける
□舌がひりひりする感じがある

当てはまる方はドライマウスの疑いがあります。
対策として…
唾液腺の機能を促すため，ア〆をなめたり，食事の際よく噛む事を心がけてみて下さい。顎の周囲には唾液腺があります。ここをマッサージするのも効果的です。
◎また，まれに薬の副作用でドライマウスをおこす事もありますので担当医師に相談してみて下さい。

ストレスに負けないメニュー＆食べ合わせ

ゴーヤ＋ごま

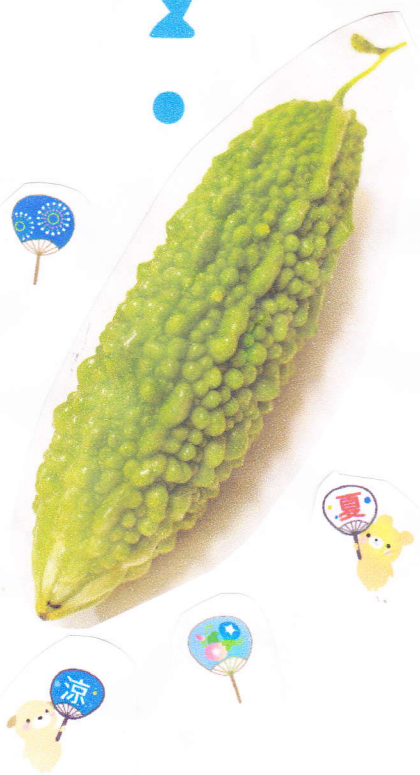
［焼きゴーヤの胡麻味噌添え］

〈材料 2人分〉

ゴーヤ(小) 1本　炒りごま 大さじ1
味噌 大さじ1　みりん 大さじ1

〈作り方〉

①ゴーヤは直火で焼き，縦に4つに切り種を取る。
②炒りごまをすり鉢ですり，味噌とみりんを火にかけて混ぜ，ごまを加える。
③①を器に盛り②をつけて食べる。



近年ストレス社会の歯のトラブルが増えてきています。
歯をくいしばってストレスを乗り切る日々が続くと歯だけではなく，健康全般を損なう事にもなります。
ストレスの原因をよく知り改善していきましょう。