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/

2013/2/18 Vol.146　編集(金田)

奥歯の大切さ

さまざまな役割を果たす奥歯は、からだ全体の健康バランスを保つお口の大黒柱です。前歯と奥歯では、一見頑丈そうな奥歯の方が長持ちしそうですが、実は奥歯は前歯に比べ平均寿命が約１０年も短いのです。その奥歯が抜けてしまう原因の７０％が虫歯と歯周病菌なのです。もし万が一、虫歯や歯周病などで奥歯が抜けそのまま放置してしまうと大変です。

しかし「まだ前歯もあるし奥歯がなくたって大丈夫！」「なくても困らないし食事できるよ！」「見た目もたいして分からないじゃないか」このように奥歯がないことに慣れ、食べることにもほとんど不自由を感じなくなると、「このままでいいや…」と、つい軽く考えてしまう人が多くいます。しかし、このまま放置しておくと次のような取り返しのつかない事になります。

・**咬み合わせがとても悪く**なります。抜けた奥歯のスペースを埋めるため、咬み合っていた相手の奥歯が周りの歯茎と骨ごとせり上がってしまいバランスが悪くなります。また奥歯がないため、前歯だけに負担がとてもかかり、すぐ歯がかけてしまったり前歯が叩かれ出っ歯になったり、ついにはグラグラで抜くことにもなります。

・**ものを噛み砕く力が大幅に低下**します。ものを咬むときに奥歯にかかる力は自分の体重とほぼ同じ、そんな縁の下の力持ちである奥歯一本でも失えばしっかりと噛むことができなくなり当然、食べ物の消化・吸収も悪くなります。また咬むことで脳が活性化され認知症を防ぐという報告があるくらい奥歯と脳は深く結びついています。

・**表情が変わります。**「顔の輪郭形成」に奥歯はとても重要で、笑顔などの表情などにハリを与える役割があります。奥歯を失うと、いつも怒っている表情になり「ハ」行や「ラ」行などの発音が不明瞭となり滑舌が悪くなります。

奥歯を長持ちさせるには、虫歯菌と歯周病菌の原因となるプラーク（細菌の塊）の磨き残しをなくす事です。磨き残した食べカスは細菌の栄養源で放っておくと２４時間で目に見えるまでに成長します。毎日の歯磨きできれいな状態を保つ＝プラークコントロールが奥歯を健康にします。奥歯の歯磨きの仕方としては、咬み合わせの部分と奥歯の歯と歯の間、奥歯の裏側に気を付けて磨いて見て下さい。

また、すでに奥歯がない人には欠損補綴をおすすめします。当院では３つの治療法があります。**①ブリッジ　②入れ歯　③インプラント**　です。
それぞれメリット、デメリットがあるので患者さんにどういったものなのかをまず説明し先生とスタッフと相談の上決めていきます。ご不明な点があればいつでも声をかけてください。
いい笑顔、いい暮らしは、まず奥歯の健康から！と、是非心にとめておいて下さい。

（担当：下田）

歯と骨粗鬆症の関係

骨粗鬆症とはどんな病気？

骨粗鬆症とは、カルシウムの不足が原因で起こる病気です。 生活習慣などでカルシウム不足を長い間続けると骨のカルシウムが減って 骨が弱く折れ易くなります。

骨粗鬆症の患者数は日本国内において、高齢の女性に多く見られ、近年増加傾向にあります。自覚症状の無い患者数を含めれば１１００万人を上回るとされていて、やはり患者数の８割が女性だといいます。

骨粗鬆症は閉経・老化に伴って骨密度が低下することによって起こるものと、先天性や薬物性、栄養性によって発症する二つに分類されます。

他の骨粗鬆症の原因としては「運動の習慣が無い」「アルコール摂取量が多い」「痩せた体系」「低い身長」が危険因子として考えられます。そのため、動物性たんぱく質の過剰摂取、喫煙や食事の偏りによって生じるビタミンDの不足、カフェインの過剰摂取などはカルシウムを不足させる原因として上げることができます。

また若い女性に多くみられる、過度なダイエットによる栄養不足も骨粗鬆症の発症原因となりますので、注意が必要です。

日常的に栄養バランスの取れた食事と必要量のカルシウムの摂取を心がけましょう。

歯と骨粗鬆症は関係しているんです！！

骨粗鬆症の治療薬の１種である**ビスフォスフォネート剤（BP 剤）**は、顎骨壊死を発症する危険性が指摘されていて、歯科治療の内容によっては顎骨壊死やその他の危険性が増大する可能性が考えられます。BP 剤を内服中の方が抜歯などの外科処置を受けた後に骨が露出したまま治らなかったり、歯周炎等の感染が拡がり骨の露出や排膿が続き上顎骨や下顎骨が壊死状態になるものは、非常に治療が困難です。

その発生を防ぐ最善の方法は、口腔衛生状態を清潔に保つために適切な歯みがきを行い定期的な歯科検診を受けること、歯科受診時は BP 剤 を投与されていることを歯科医師に伝えることです。

また、骨粗鬆症や関節リウマチなどでこれから BP 剤の内服や注射が予定されている場合は、抜歯などの外科的な歯科処置は可能な限り BP 剤による治療開始前に完了しておくことが大切です。すでに BP 剤の内服や注射を受けている方は、その治療期間によっては抜歯前に 3～6 ヶ月 BP 剤を休薬する必要があります。

BP 剤を使用している方の歯科治療に際しては、歯科医師と内科や整形外科など BP 剤を処方している医師との間で打ち合わせが必要ですので、患者さんご自身で判断せず、必ず BP 剤を内服（あるいは注射）している旨をお申し出ください。

BP剤を内服されている方は必ずお薬手帳を持ち歩き
医療機関にかかる際には提示しましょう。

担当：平澤