



「予防歯科治療とは？」について



予防歯科については、この中で何回か書かせていただきましたが、「高齢者の方々の“根面カリエス”が、治療後に再発が多くなかなか予防が難しい！」と感じています…。

高齢者（65歳以上）の方々は、年齢を重ねるごとに段々と口腔内の唾液の量が出ることが、20～30歳代に比べて少なくなってきました。過去にここでも書いたようにカリエス（虫歯）予防には、唾液の効果が大変重要となります。唾液の緩衝能力や唾液の成分によってのカリエス予防は、かなりの威力があるからです。しかし、唾液の量が少なくなる夜間や、微熱や高熱が続く長期の病気の時期に口腔内の環境やプラークが停滞して口腔衛生状況が不良になった時には、カリエスが進みやすいようです。

更に口腔内のプラーク（白くネバネバした細菌の塊や膜）コントロールが不十分なことにより、うまくコントロールが出来ない歯頸部（歯の生え際、歯肉と歯の境目）あたりや歯根面は、根面カリエスのリスク（危険）が高くなるのです。そして、高齢者の方々に多い歯肉退縮による歯頸部の歯肉が下がり（上顎では上がる）により、歯根面が出てくると、その歯根面には、歯冠（歯の頭の部分）とは違い、エナメル質という固い歯の鎧に当たる表面を保護する部分がないために、根面カリエス（歯根面の虫歯）が起きやすいのです。

そのために、カリエス（虫歯）予防とはいっても、簡単な方法では予防はおろか、治療後の再発を防ぐこともなかなか出来ない事となり、半年ごとの歯科検診で、お口の中のどこかの歯の歯根面に根面カリエスが毎回見つかるという不幸なことになります。

「毎回毎回歯科検診に来るようにと言われて来てみれば、そのたび虫歯が見つかるとは、どういう事だ！」と過去に怒りを露にされた患者さんがいらしたように、半年ごとの検診の折にどこかの歯の根面カリエスが必ず見つかる、場合によっては、以前に治療した歯の充填した（詰めた）箇所とは別の面（表側に対して裏側の根面など）が虫歯になっている。充填処置の部分との境目から2次カリエス（再度虫歯になる）という事が高齢者の方々には度々起きるという事実を数多く見てきました。

根面カリエスの予防のためには、まずは物理的にプラークを出来るだけ毛先の細かく柔らかめの歯ブラシにより除去していただく事。更には、フッ素入り歯磨き剤や含嗽剤（ブクブクうがいの洗口液）による科学的な細菌の繁殖抑制剤の併用により虫歯菌を増やさない、根面に停滞させない工夫と実行をお願いします。

虫歯予防は誰かがやってくれるものではなく、ご自身が行うものなのです。（院長）



季節の節目

とうじ 冬至

がやってきます。



冬至とは、二十四節気(にじゅうしせつき)の一つで、立冬と立春の真ん中にある節気です。暦の上ではちょうど冬の真ん中に位置し、一年の中で最も昼が短く夜が長い日です。太陽の黄経が270度になる日の事で、毎年12月22日頃にあたります。(毎年変わります。)

2018年の冬至は12月22日(土)です

冬至には「ん」のつくものを食べましょう!!

にんじん・だいこん・れんこん・いんげん・きんぱん・かんてん・きんかん・うどん・・・
ほと「ん」のつくものを食べる事を「運盛り」と言っ縁起を担いでいたそうです。中でも冬至で食べるものとして一番有名なのが「かぼちゃ」です。異名を南京(ほんきん)といい、「ん」のつく食べ物です。さらに陰(北)から陽(南)へ向かう事も意味しているため、縁起もよいとされてきました。かぼちゃは栄養面でも優れていて、ビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪や脳血管疾患の予防にも効果的なのです!!



冬至にはゆず湯!!

冬至にゆず湯に入ると風邪をひかないという言葉があります。

これは昔は強い香りの元には邪気が起こらばいと言われており、冬が旬の柚子(ゆず)は香りも強く、身を清めるのに最適だったようです。

寿命が長く病気に強いゆずの木にちなんでゆず湯に入り無病息災を祈る風習には、なにも言われています。

実際ゆず湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防するといった効果もあるようです!! ぜひゆず湯でホカホカ温まらしましょう!



お知らせ

ありがとうございました

私事ではありましたが、この度、東正歯科医院を卒業させて頂いたたぐことになりました。
歯科衛生士の専門学校を卒業後、他院にて6年間勤務させて頂いたとき、数年のブランクの後、縁あってこちらで13年間パートとして働かせていただきました(歳は計算しないで下さい笑)。
日常業務の他に、勉強会や講習会、医院情報誌の編集に関わらせていただいたことに、大変勉強になり充実した13年間でした。
患者さんと一緒に悩み相談させてくれたことに、自分自身も成長(少くとも...)できましたし、何より「歯科衛生士になれて良かった!!」と改めて思わせてくれたことに、この職場に感謝です。
同僚のスタッフに支えられてばかりで、また、自分の歯を自分で守るために色々な事を学びました。いろいろなことを患者さんに結果として伝えられたことに、心残りではありませんが、皆様の健康と活躍を心より願っております。
大変お世話になりました。ありがとうございました。
小原 光