



ひらの歯科通信 Vol. 7



〒252-0823 藤沢市菖蒲沢611-1

0466-49-1382

<http://hirano-dc.kamu-come.com>

虫歯が無いのに歯がしみる「知覚過敏」治療編

前回、「知覚過敏」の原因について述べましたが、今回はその対処法と予防法についてお話したいと思います。前述のようにこの病気はなかなかスッキリとは治らない厄介なものです。実際の治療法は症状の度合いによって ①薬を塗る(薬で象牙細管をふさぎ、刺激を伝わりにくくします) ②歯の表面をプラスチックでコーティングする(エナメル質の代わりを作ります) ③神経を取る(重症の知覚過敏の場合) 以上の方法になりますが③の神経を取る以外の治療法は完全に「しみ」が無くなることは難しく、しみる度合いを和らげる程度のことになる事が多いようです。

予防法としては、ブラッシングする力が強すぎる方(歯ブラシの毛先がすぐに開いてしまう方)は歯科衛生士などに正しいブラッシング法を教えてもらいましょう。早めに気づく事が大切です。歯ぎしりやくいしばりをする方は歯ぎしり防止用マウスピース(保険適応)を入れて寝ることをお勧めします。また、市販されている知覚過敏用の歯磨き剤を使用したり、歯科医院でフッ素やフッ素入りのMIペーストで歯質を強化するのも良いと思います。歯ぎしりやくいしばりが1番の原因のため必要以上に強く噛まず、お口をリラックスさせることが大切です。

おもしろ 歯科情報

歯科医師にしたい芸能人第1位は？

歯科医師にしたい芸能人1位に、男性が“福山雅治さん”、女性は“松嶋菜々子さん”が選ばれました。これは、バンドエイドの販売で有名な“ジョンソン・エンド・ジョンソン”が昨年、男女300人を対象に「この人が歯科医だったらいいのと思われる芸能人、著名人、有名人をあげてください。」といったアンケートをインターネットで行った結果です。同アンケートは2004年、05年、07年、08年(※06年は未調査)と過去に4回行われ、福山さん、松嶋さんは4回のアンケートにおいてすべて1位という結果でした。2位には男性で阿部寛さん、明石家さんまさん、石田純一さん。女性は黒木瞳さん。



3位には男性で木村拓哉さん、中井貴一さん、小泉孝太郎さん。女性は菅野美穂さん、柴崎コウさん、綾瀬はるかさん、米倉涼子さん。また、2004～08年の4回ともすべて3位以内に入ったのは、福山雅治さん、松嶋菜々子さん、そして黒木瞳さんだったそうです。

性別	男 性	女 性
順位		
1位	福山雅治	松嶋菜々子
2位	阿部寛・明石家さんま・石田純一	黒木瞳
3位	木村拓哉・中井貴一・小泉孝太郎	菅野美穂・柴崎コウ 綾瀬はるか・米倉涼子

健康人で行こう!

●“耳鳴り”にお悩みではありませんか?

3月3日【み(3)み(3)】は語呂合わせで“耳の日”に定められています。“耳”と言えば、近年はストレス社会の影響からか、“耳鳴り”に悩んでいる方が増えているそうです。

一般的に耳鳴りは高齢者特有のものと言われていますが、今は若い世代でも耳鳴りに悩まされ、苦痛な日々を過ごしている方も多いようです。

耳鳴りに悩んでいる方の中には、耳の検査を受けても一向に良くならない方も多いとが。しかし、そんな時は耳以外の問題点にも視野を広げるようにすると、耳鳴りの引き金となっている様々な体の状態が見えてくることもあるようです。



●耳鳴りとは?

耳鳴りとは、“周りや無関係の音が聞こえる”と自分で自覚する音です。

それがどんな音であれ、実際周りからしない音を耳や頭の中で音として感じれば、それは耳鳴りのようです。また、耳鳴りの音色や音の大きさは人それぞれで、耳鳴りが起きている時の多くの場合は同時に難聴も起こっていて、しかも耳鳴りとほぼ同質の音が聞こえにくくなるということがわかっています。したがって耳鳴りがする場合は、難聴を起こす病気を疑う必要もある

ようです。また、耳鳴りは耳の経路のどこに障害があっても引き起こる可能性があります。

●大昔から耳鳴りのする人はいた?!

耳鳴りは「ストレス社会」と呼ばれている現代からのものではなく、おそらく人類の誕生とともに人間は耳鳴りを感じていたようです。紀元前 1600 年のエジプトにおいては、耳鳴りの治療のため、耳に薬を流し込んでいた絵が描かれているそうです。

●耳鳴りを引き起こす代表的な病気



耳鳴りは耳以外の障害によって引き起こることもあります。

ここでは耳鳴りを引き起こしてしまう代表的な病気を列記しました。

①メニエール病

これは内耳の障害の代表的な病気です。めまい、耳鳴り、難聴の3つが特徴で、ストレスとの関係性が非常に強い病気です。主な特徴としては、めまいと同時に(あるいは前後に)耳鳴りが始まります。はじめは「ブーン」という耳鳴りが多いようですが、次第に「ジャー」とか「キーン」といった耳鳴りに変わっていくようです。

②突発性難聴

歌手の浜崎あゆみさんがなった事で有名ですが、突然耳の聞こえが悪くなる原因不明の難聴です。程度も様々で、ほとんど聞こえなくなるものから、一部の音の高さからわずかに聴力が落ちている程度のものまで様々です。早期の治療が必要となり、発症から何ヶ月も経つと治らなくなってしまうようです。

③血管性の耳鳴り

血管性の耳鳴りの特徴は脈を打つ耳鳴りです。その大半は耳の近くを通る血管の雑音が聞こえるもので、血管が何らかの理由で蛇行したり、動脈硬化などで血管が細くなってしまった時、血液の流れに抵抗が生じて耳鳴りが起こります。これは心臓の動きにあわせた耳鳴りです。

④筋肉のけいれんによる耳鳴り

中耳の筋肉や耳の周囲の筋肉がけいれんすることで聞こえる

耳鳴りです。中耳には鼓膜張筋とアブミ骨筋という筋肉があり、大きな音から耳を守る働きをしていますが、これらの筋肉にけいれんが起これると脈拍よりも速い速度で、トコトコ、ポコポコといった調子で耳鳴りがします。一般的な症状は、突然耳鳴りが始まって数秒～数分でおさまる、またしばらくすると始まることが多いようです。ほとんどの場合は自然に治ってしまうことが多いようですが、ずっと続いてしまうこともあるようです。

⑤外リンパ瘻

内耳には「内リンパ液」と「外リンパ液」と呼ばれる2種類の液体が入っていて、このうち外リンパ液は薄い膜を通して中耳と接しているため、強い圧迫がこの膜にかかるると裂けてリンパ液が中耳にもれ出してしまうことがあります。すると、難聴、耳鳴り、めまいが起きてしまいます。膜が裂ける原因としては交通事故、ダイビング、飛行機での気圧変化、鼻を強くかむ、重い物を持ち上げたなど、様々なことが原因となっているようです。

⑥航空性中耳炎・気圧性中耳炎

飛行機に乗ったり、高い山に上ったりすると、耳が「ボン」としてきます。それが続くと耳が痛くなってきます。一般的に飛行機も登山も、高い場所から低い場所に降りる時の方が耳が痛くなる人が多いようです。

しばらくすると治まる事がほとんどですが、場合によっては浸出性中耳炎になったり、内耳障害や外リンパ瘻を起こして長年に症状が残ったり、永久的な障害が出ることもありますので、なかなか耳の痛みが治まらない場合には早めに耳鼻咽喉科の受診が必要のようです。





たばこを吸う本数が多い人ほど、 歯を失う危険性が高くなる!?

厚生労働省の研究班がこの度、“たばこを吸う本数が多く、吸っている期間が長い人ほど、歯を失う危険性が高まる”といった調査結果をまとめました。

この研究は、平成元年に「生活習慣アンケート」に回答してもらった1万2000人の中の1518人から、平成17年に歯科検診を受診してもらい、その結果から「喫煙、禁煙年数と歯の喪失」との関係性を調べました。

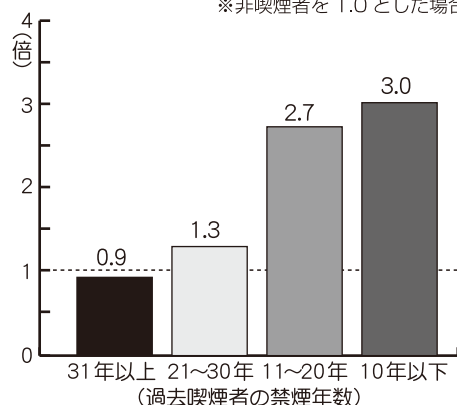


そして、喫煙率の高い“男性”のデータをピックアップして、「今も吸っているグループ」、「過去吸っていたグループ」、「全く吸ったことがないグループ」に分けて調査を行いました。

結果として、1日21本以上たばこを吸う(吸っていた)グループは、全くたばこを吸ったことがないグループと比べ、歯を8本以上失う危険性が“約2倍”高かったそうです。

禁煙年数と8本以上歯を失うリスク

※非喫煙者を1.0とした場合



「過去吸っていたグループ」と「全く吸ったことがないグループ」を比べたリスク度は、禁煙後10年以内では3倍、11~20年では2.7倍、21~30年では1.3倍といった結果になりました。

また、禁煙期間と歯を失う危険性について調べたところ、禁煙してから21年以上経てば、全く吸ったことがないグループとほぼ変わらなくなることも明らかになりました。

以前たばこを吸っていた人でも、禁煙後21~30年経てば、吸ったことがないグループとリスク度が同程度になるようです。

欧米の研究では「13年間禁煙すると、歯の喪失する危険性が非喫煙者と同じになる」との報告もあることから、厚生労働省の研究班は、“歯に対する喫煙の影響がなくなるには、たばこを止めても相当の年月が必要”だと考察しています。

たばこが原因で歯を喪失してしまう主な理由としては、“ニコチンによる歯周組織の破壊、間接的に免疫力を低下させること、歯

周ポケットに菌が増えやすい環境ができるなど、たばこは歯周病を進行させて歯の喪失リスクを高める”といった結論を出しました。

たばこは「百害あって一利なし」とよく言われますが、吸うことによって体だけでなく、歯周組織にも大きな負担をかけてしまっていることをぜひ知っておいて下さいね。





生活にちょっと役立つ

うんちく話



卒業式

日本の小・中・高校の『卒業式』は、「始業式」
「終業式」「入学式」などと並んで、学校行事の

中でもとても大切な行事に分類されています。通常、日本の学校の卒業式は“3月”に行われる場合がほとんどで、高校では上旬に、大学・短大では下旬に行う学校が多いようです。また、小・中学校では3月20日頃に卒業式を行う学校が全国的に多いようですが、近年ではやや早まる傾向にあるそうです。参考までにアメリカの学校は“6月”、韓国では“2月”に卒業式を行う学校が多く、これは学年年度（アメリカでは6月に1年度終了、9月から新学期）による違いだそうです。



● 卒業式で最もよく歌われる“歌”は？

幼稚園・保育園の卒園式では、「いつのことだか思いだしてごらん～ あんなこと～ こんなこと～ あったでしょう～♪」から始まる『おもいでアルバム』を歌う園が多いようです。この歌は“園の生活を季節ごとに辿ってもうすぐ1年生になる”といった内容の歌で、小さな子供たちの合唱は胸が“ジーン”とさせられます。また小・中・高校では、かつては「仰げば尊し」や「巣立ちの歌」「贈る言葉」などが定番として広く歌われていましたが、近年ではそれら歌に変わって『旅立ちの日に』、『マイバラード』など、現役教師が作詞・作曲を手がけた歌がよく歌われるようになっているそうです。特に「旅立ちの日に」は、全国的に最もよく歌われる卒業式の定番ソングになっているそうです。今月、卒園・卒業を迎えるお子様をお持ちのご家族の皆様は、これら歌を耳にする機会もあるのではないのでしょうか。

歯とカラダが喜ぶカルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に600mg 必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろい

ろな不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういう食事をしたら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考になされてくださいね。



今回ご紹介のお料理

豆腐ピザ



材料（2人分）

もめん豆腐 …………… 2/3丁
塩 …………… 小さじ1/5
こしょう …………… 少量
玉ねぎ（薄切り）…………… 30g
ピーマン（薄切り）…………… 1/2個
ピザソース …………… 大さじ2
とろけるチーズ …………… 40g

1人分

カルシウム 267mg エネルギー 176kcal
ビタミンC 11mg 塩 分 1.2g

作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジ（600W）で2分加熱した後水きりし、7mm厚さに切って塩とこしょうをふります。
- ②豆腐を天板にのせ、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、チーズを散らして220度のオーブンで10分焼いたら完成です。