

にこにこ😊新聞

第 22 回
夏
号
2009年 7 月発行
編集長 石井

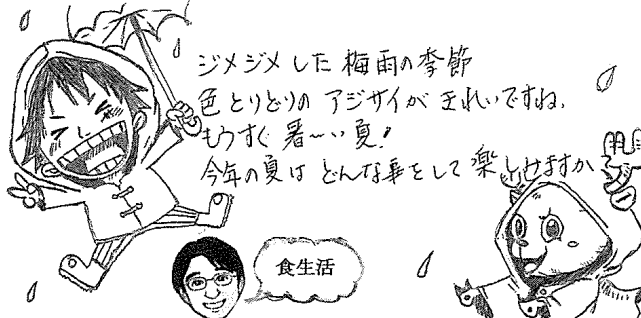


<http://www.hyakuda-shika.com/>

百田歯科・ファミリークリニック

【診療科目】

- 一般歯科・小児歯科
- インプラント歯科・矯正歯科
- 審美歯科



ジメジメした梅雨の季節

色とりとりのアジサイがきれいですね。

むす暑〜夏!

今年の夏はとんちんかんして楽しませよう!

食生活

今年3月の初め、小学校6年の女の子が倒れて前歯を打ったので、みてくださいますとお母さんと一緒に来院されました。

お母さんの話では朝礼中に脳貧血で倒れたそうです。小3の弟君もおねえちゃんと同じように貧血で、たびたび倒れるそうです。よくよく、お話を聞くとお母さんも貧血で子どものころ倒れていたそうです。幸い女の子の歯のほうは動揺も無く、取り立てて言うほどの事はありませんでした。

私は貧血の方が気になりましたので、食生活をはじめとする生活習慣を聞いてみました。すると結構、偏食が在りそうでしたので、味噌汁と納豆と豆腐など大豆食品を毎日食べるように子どもさんとお母さんに指導しました。

その後 卒業式の終わったある日 来院されました。そして、お母さんが第一声「先生 二人とも 卒業式で倒れませんでした。」と興奮気味にお礼を言われました。

一昔前は、ビタミンB1が不足で脚気、ビタミンC不足で壊血病というような、食物不足から来る単一栄養素の欠乏症が多くみられました。

しかし、現在の栄養失調の多くは、「複合栄養素欠乏症」です。豊富な食べ物の中の完璧に精製された食品のビタミン、ミネラル、食物繊維などの不足と「食」の急激な欧米化による食体系の変化によるものです。

お米と魚介類など舌岐を代表する食材で、日本の食文化『和食』を大事にしたいですね。

【ひゃくだまさしの子どもの食生活 8つの提案】

- ①子どもの飲み物は、水・麦茶・ほうじ茶
- ②朝ご飯をしっかりと食べさせる 「ご飯と味噌汁」
- ③子どものおやつは食事 砂糖の入ったお菓子や油脂類は控える
- ④カタカナ主食は日曜日
- ⑤副食の基本は野菜、海藻類
- ⑥動物食品は魚介類を中心にする
- ⑦未精製の米を常食する
- ⑧食品の安全性にも配慮する

①〜④までが重要な提案です。若い番号順に 優先事項です。



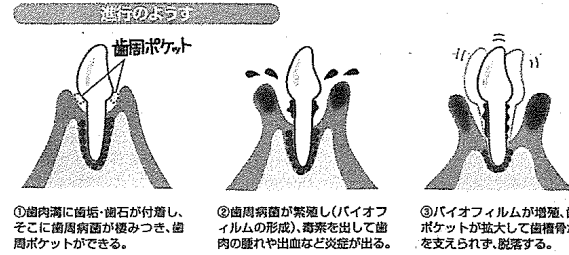
歯科衛生士 浦見の歯周病 Q & A

あなたは大丈夫ですか?

成人の2人に1人は歯周病といわれています。でもかなり重くなってからでないと自覚できないのが現実。歯周病くらいなんて考えていると取り返しのつかないことになるかも!

Q. 歯周病とは?

A. 歯肉(歯茎)が歯周病菌により炎症を起こし(歯肉炎)、進行すると歯が抜ける病気です。



①歯肉に歯垢・歯石が付着し、そこに歯周病菌が棲みつき、歯周ポケットができる。

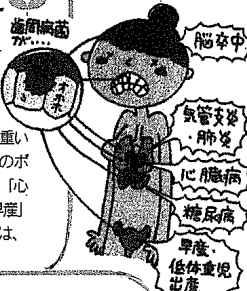
②歯周病菌が繁殖しバイオフィルムの形成、毒素を出して歯肉の腫れや出血など炎症が出る。

③バイオフィルムが増殖、歯周ポケットが拡大して歯槽骨が歯を支えられず、脱落する。

① 歯周病が重い病気の原因になると聞きましたが本当ですか?

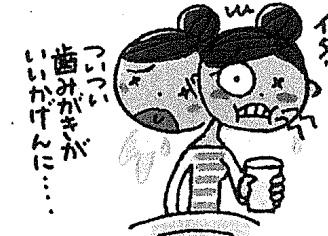
→ 心臓病や早産の原因として報告されています

A 口の中に歯周病菌が増えると、やがて全身に広がり、重い病気を引き起こしかねません。例えば、歯と歯ぐきのポケットから血管に溜り込み、心臓に達すると「心内膜炎」や「心筋梗塞」の原因になります。また、妊婦の羊水に至れば、「早産」や「胎児の成長に悪影響」を及ぼす恐れもあります。近年では、「癌」との関係も問題視されています。



② 知覚過敏と歯周病には関係がありますか?

→ 知覚過敏になると歯周病になりやすくなります



A 加齢で歯ぐきが痩せてくると、歯の象牙質が現れ、冷たいものを飲んだときや歯みがきのときにズキンと歯がしみる知覚過敏に。歯ブラシの毛先が触れるたびに痛みを伴うので、ブラッシングが疎かになってしまいます。これが歯周病の原因になります。「知覚過敏」に対応した歯磨き剤などを使いましょう。

③ 歯周病は家族にうつりませんか?

→ 接触感染しますので、歯周病や虫歯の人は注意しましょう



A 私たちは生まれたときから、歯周病菌を潜在的に持っています。それは唾液の中にも含まれ、接触により、感染することもあります。虫歯菌も同様ですので、歯周病や虫歯の人は、口移しで食べ物をあげたり、キスは控えましょう。

Q. 歯周病と歯肉炎って同じ病気?

A. 「歯肉炎」が悪化して「歯周炎」に、合わせて「歯周病」です。

- 歯肉が赤い、赤黒い
- 歯肉が腫れている、腫れぼったい
- 歯磨きのとき出血することがある
- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 口臭が気になる
- 歯が長くなった気がする
- かたいものを噛むと痛い
- 歯肉を押すと膿や血が出る
- 歯がぐらつき、やわらかいものも噛めない

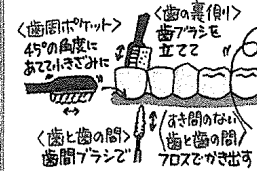
④ 歯周病になるとメタボになりやすいつて本当ですか?

→ 歯周病→早食い→メタボになることも

A 歯周病になると、食べ物を噛み難くなります。そうすると噛む回数は自然と減り、食べるペースは早くなりがちです。私たちは食事中、お腹がいっぱいになったことを満腹中枢の情報によって確認しています。この情報が伝わるまでに10〜20分くらい要するのですが、早食いですとその情報をキャッチするまですぐと食べ続けてしまうので、必要以上にカロリー過多になります。その結果、肥満を引き起こしてしまい、メタボの原因になります。

⑤ 歯周病になると治らないのですか?

すっかり治すことはできませんが、正しいオーラルケアや治療で、進行を止めることはできます



<正しいお口のケア>

A 歯周病は慢性疾患ですので、完治できるものではありません。体の免疫機能が強いときは進行が一時的に停止し、弱っているときは進行していきます。ですから、歯周病菌のダメージを抑えられるように、規則正しい生活をしていくことが大事です。もちろん、お口のケアは必須ですよ。