



食生活を見直してみませんか

日々春が近づくのを感じています。今年は少しでも桜を楽しめると良いなと思っています。しかし、足元では未だコロナが完全におさまっておらず、もう一年以上も不安な日々を過ごしていたのだなあと感じます。

さて、時々コロナの後遺症の話が出てきますが、脱毛・倦怠感・味覚障害・頭痛等が若い人にも起こる様です。

味覚障害はコロナで良く耳にする様になった方も多いと思いますが、歯科で味覚障害というと「亜鉛欠乏症」が思い浮かびます。

亜鉛欠乏症では他にもコロナの後遺症と言われる症状に似たものも多く出てきます。今の所コロナと亜鉛欠乏症の関係は明らかにはされていませんが、実際に海外では重症化のリスクとの相関関係を調べる研究も行われていますし、若い人の食生活の偏りなどを考えると関係がありそうに思います。

亜鉛は様々な食品に含まれていますが、偏った食生活では不足してしまうことがあります。

「コロナにはこの食材が効く」という科学的根拠に基づいたものはまだありませんが、栄養のバランスに配慮することは多くの病気の予防にとって大切なことは間違いないでしょう。こんな時こそ日頃の食生活を見直しバランスの良い食事によって免疫を上げていきたいですね。



院長 西村 誠

歯のなんでだろう??? ~なぜ親知らずというの~

親知らずとは、上下左右に1本ずつ、前歯から数えて8番目の位置に生えてくる大きな歯を指します。

歯科では『8番』と呼び、最大4本あることになります。



親知らずは18歳以降に生えてくる傾向があり、その名の由来は『分別のつく年頃になってから生えるので、親が生え始めを知らないため』『平均寿命が40歳前後だった時代には、子どもの親知らずが生えてくる前に親が亡くなっているため』など諸説あるようです。

『智歯(ちし)』とも呼ばれますが、これは成人して知恵がついてから生える歯であることに由来するそうです。

チクチクする歯茎を刺す検査は本当に必要？

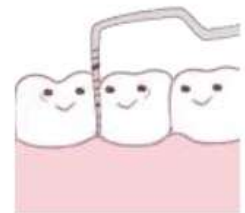


「歯周病の検査します」と言われて受ける、細い棒を差し込むあの検査。
チクチクして痛い…。血も出るし、できればやりたくない…。と思っている方も多いと思います。

歯周病は、歯にくっついている細菌の塊(歯垢またはプラーク)が引き起こす歯茎の慢性的
病気です。実は日本の成人の約8割が罹患しているという国民病です。そして歯を失う原因
第1位です。

最初は歯茎のお肉の部分、つまり「歯肉」の炎症のみが生じます。しかし進行していくと歯
を支えている組織が失われます。こうなると土台がなくなり歯がぐらつき、ついには歯が
抜けてしまいます。

歯周病による歯茎の炎症は、お口の中を見ただけではわかりません。
なぜなら、炎症は歯茎の内側から発生します。
そこで、あの細い棒、「プローブ」の出番です。
検査では、歯茎の溝の中にプローブを挿入します。
この時、出血がある場合は、溝の内側が炎症していることを意味します。



手のひらを擦りむいた時、その部分は皮膚が再生するまで薄皮がはってジュクジュクしていて
ちょっと触っただけで傷口が開きますよね。歯茎の炎症もそれと同じような感じでちょっと
プローブが触れただけで出血してしまいます。

出血するような状態をそのままにしておくと、歯茎の溝が深くなり「ポケット」ができます。
歯周病の状態を把握する指標の1つでポケットが4mmを超えている場合、病的な状態と考えます。

少々の痛みや出血は伴いますが、この検査で歯茎の内側を触っても炎症がひどくなることは
ありません。

歯周病の進行度を診るために必要な検査なので、正確に把握して適切な診療を行うために
安心して受けて頂きたいと思います。

歯科衛生士 堤 有沙

編集後記:

あちらこちらで梅が咲き始めました。昨年に引き続き今年
もいつものお花見シーズンとは異なりますが、やはり華や
かな色や香りは心を明るくしてくれますね。感染症対策はし
っかりとしながらも、春を楽しみたいと思います。

「ほほえみ」バックナンバーは
ホームページにも掲載中です。
ぜひアクセスして下さい！
アドレス www.ndc1979.jp