



ほほえみ

2017年3月号

392号



口腔ケアは健康投資？

人口が減り続け、物が売れない時代なのに歯磨き粉市場の売り上げは年々増えている、という記事が新聞に掲載されました。テレビでは歯ブラシや歯磨き粉の宣伝が頻繁に放送されています。健康な歯を出来るだけ長く残すために毎日のお口のケアに費用をかける人が増えているのです。悪くなってからより、悪くならないように予防をしたい、そんな患者さんが当院でも確実に増えています。お口の汚れが誤嚥性肺炎につながり、命にかかわることが知られるようになり、口腔ケアの重要性が国民に広く浸透してきています。口臭のないきれいなお口を保つことは全身の健康を守るためだけでなく、他人に不快な思いをさせない大切なエチケットでもあります。“医療の原点は病気の予防”の考えをスタッフと共有し、これからも患者さんの健康を守り続ける歯科医院であり続けたいと思っています。

院長 西村 吉行

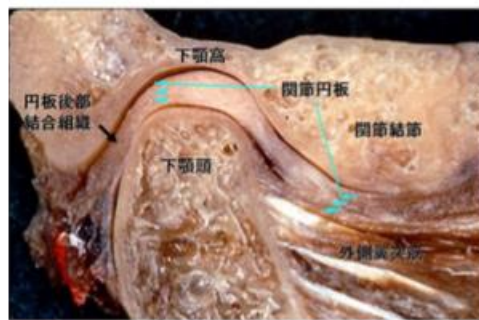
顎関節症について

顎関節症の代表的な症状

顎関節症の代表的な症状は、「あごが痛む（顎関節痛）」「口が開かない（開口障害）」「あごを動かすと音がる（顎関節雑音）」の3つで、このうち1つ以上の症状があり鑑別診断で他の疾患がない病態を「顎関節症」といいます。

顎関節とその関連臓器のしくみ（構造）と働き（機能）

顎関節は手足の関節と同じような基本構造を持っていますが、異なる面も多くあります。顎関節は頭の骨（側頭骨）のくぼみ（下顎窩）に下あごの上先端の骨（下顎頭）が入り込む構造でその間にクッションの役割をする関節円板という組織が挟み込まれています。



関節円板はコラーゲンと呼ばれる線維のかたまりで血管や神経がありません。開口時には下顎頭が下顎窩からさらに前に出るように動きます。また閉口時には下顎頭が下顎窩にはまりこみます。この動きは四肢の関節にはない関節の動きです。この時、関節円板が下顎頭と協調して開口時には前に移動したり閉口時には後ろに戻ったりします。これは大きく口を開けて食物を口に入れ、噛みつぶしていくとき下顎頭を介して側頭骨に力が過大にかからないように関節円板が協調して移動することにより、圧力を分散させる仕組みになっているからです。

関節円板のズレが起きると…………

関節円板は下顎頭の外側と内側にしっかりと付着していますが前後方向の付着が緩いため大きな力が持続的に顎関節に加わると関節円板にズレ（転位）の生じることがあります。また閉口時に関節円板にズレがあっても最大開口時にはこのズレが戻る場合と戻らない場合があります。戻る場合には開口時と閉口時に「カックン」と関節音がします。また戻らない場合には、急性期には「口が開けられない」「口を開けると耳の前がととても痛い」などの症状がみられます。

原因は複雑でかみ合わせが悪かったり、歯ぎしりや歯をかみしめる癖、ムチ打ちなどの外傷、ストレスとさまざまな要因が重なって強い力があごの関節にかかる場合に起こるといいます。また原因以外に症状を持続・悪化させる因子もあります。

治療法の概要 保存治療が一般的！ 噛みしめにも注意！

多くは保存的治療で対処しますが、症状によっては外科的な治療を行う場合も希にあります。通常は鎮痛薬の規則的な服用で関節内の炎症を鎮めるとともに、スプリントといわれるプラスチックの板を歯列全体にかぶせる保存的な治療が一般的です。

スプリントは噛みしめ時の顎関節の負担を軽くする治療法です。これで痛みが軽快しないときは関節の中（関節腔内）に局所麻酔をして、徒手的にズレた関節円板を治したり、また炎症がひどいときは点滴注射で関節の中を洗い潤滑剤を注入することもあります。

家庭での健康法

上記の治療は病院で行われますが、疑いのある人は家庭での注意も必要になります。一番大切なことはアゴの関節に負担をかけないことです。うつぶせ寝、睡眠不足、硬い食品や大きな食品を避ける、歯を噛みしめる癖、あごを後ろに引く動きが必要なフルートやサクソホンなどの管楽器の演奏、顎で楽器を挟むバイオリン演奏、格闘技やスキューバダイビングなどは控えることが大切です。直接あごに負担のかからない生活を心がけましょう。

歯科医師 西村 誠

3月の誕生石をご存じですか？

・アクアマリン 幸せな結婚に導く



“海の水”を象徴することから、航海の安全を願う石とされてきました。人生という航路を歩むという意味から“幸せな結婚”をも表し、家庭円満のお守りとしても人気です。

・コーラル 邪悪なものから身を守る



日本では古来、厄を除けて富をもたらす宝物として珍重され、子供のお守りにされてきました。生命力を高める石でもあり、安産祈願のお守りにも最適です。

動物たちの歯はどうなってるの??



☆草をムシャムシャ・・・いつも口をもごもごあんなに噛んで大丈夫？

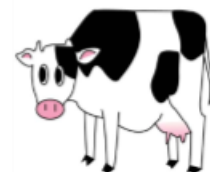
牛は長い舌をのばし、巻きつけるようにして草を口の中に入れます。そして微生物が消化しやすいように、奥歯ですりつぶすようにかみくだきます。このため、牛の前歯は下あごにしかありません。このとき大切な役目をはたすのが、だ液です。だ液は、かわいた草をしめらせ、飲み込みやすくするはたらきがあり、だ液の量は1日に100～150ℓにもなるといわれています。

☆ウシは奥歯のかみ合わせが悪いの?!

ウシの奥歯は上の歯と下の歯がきちんと噛み合っていません。それにはちゃんと理由があります。食べ物をまっすぐにかみ合わせる人間と違ってウシは下顎を左右に動かして草をすりつぶすのでそのほうが都合が良いのです。

☆ウシの歯はいつ頃生えてくるの?

ウシの赤ちゃんは生まれたときから歯が生えています。



編集後記

3月になり春ももうすぐですね!!

寒い冬が終わって春が来る!と思うと気分がウキウキ♪頭はウトウト...(-_-)Zzz するのは私だけでしょうか??寒いのが苦手な家で引きこもりがちだったのでお休みの日にお弁当を持ってピクニックも楽しそうですね。日頃運動不足なので体も動かしたいと思っています(^_^)



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス!!

泉大津市 西村歯科

検索

<http://www.ndc-hohoemi.jp>

発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55

制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子