

今年は記録的な梅雨入りの早さで、梅雨入り前までにする予定だった庭の手入れを少ない雨の合間にしなくてはならず、大慌てで忙しくしています。近年、大雨や台風が多くなってきて、梅雨まで例年と違うとなってくると、いよいよ気候変動の影響が大きくなってきたのかと実感せざるを得ません。

話は変わりますが、5月にコロナワクチンの1回目接種を受けてきました。気になる副反応はと言いますと、幸い熱もせず、2日ほど左腕が上がらないくらいで、3日目には通常に戻っていました。まだ、6月に2回目の接種が控えていて2回目の方が副反応も強いとの事なので用心して受けに行きたいと思います。ワクチンで100%感染を防げるわけではありませんが、発症を防いだり他の人への感染のリスクを減らせるので、少しでも安心して通院していただけるかと思えます。

コロナもかかる可能性は決して高くはありませんが梅雨と同じく備えはしておく事が大切ですね、日頃の感染対策はこれからも続けていきますのでご協力の程宜しくお願いします。

院長 西村 誠

## 「腸活」

「胃腸の調子が悪かったので腸活してみたんだけど、最近お腹のハリやガス、ゲップが酷くなってきて…」

身内から相談を受けて調べたところ、同じようなケースは最近ちらほら出てきているようです。

「腸活」とは、腸内細菌のバランスを良くすることで腸内環境を改善しようというもので、食物繊維や発酵食品などを積極的に摂る食事法の重要性が世界中で注目されています。一方で冒頭で書いたように、逆に胃腸の調子が悪くなる人も一定数見られるようです。

この原因の一つに「小腸内細菌増殖症(SIBO)」があります。過敏性腸症候群や機能性ディスペプシアなどと似た症状を呈する疾患です。

SIBOとは、本来は大腸と比べて細菌が少ないはずの小腸で細菌が異常に増殖し、それにより様々な不快な症状が現れていることを言います。

この状態にある人にとっては、腸活で良いとされる食物繊維や発酵食品がより症状を悪化させることが分かってきています。そのため、治療には腸活とはほぼ真逆の「低FODMAP食」などの食事が用いられることがあります。(腸が正常な状態になれば通常の食事に戻していきます)

※診断や食事療法などは医師の適切な指導のもとで行ってください

いくら健康に良いものでも、その時の自分の身体の状態に耳を傾けることも大事かもしれません。情報過多の今だからこそ、自分の五感も大切に過ごしたいものですね。

## 大人の虫歯 「根面虫歯」

歯の根の部分に出来る虫歯を〈根面虫歯〉と言います。

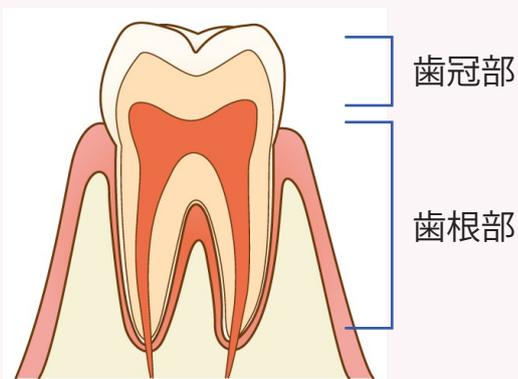
高齢の方を中心に大人に多い虫歯です。

歯は歯冠（しかん）部と、歯根（しこん）部に分けられます。歯根部は歯ぐきの中に埋まっています。

根面虫歯と言われるように歯根部だけが虫歯になります。

歯冠部はエナメル質と言われる硬い組織に覆われています。生えたばかりの歯は未成熟ですが唾液にさらされることで硬く、酸に強くなっていきます。そのため大人になるにつれ歯冠部からの虫歯はなりにくくなります。歯根部にはエナ

メル質がありません。エナメル質より酸に弱いセメント質が露出してしまうことで歯根だけが虫歯になってしまうのです。加えて年齢が上がることで唾液の分泌量が低下します。唾液の再石灰化力と洗い流し作用が低くなるため虫歯になりやすい環境になってしまいます。根面虫歯が高齢者に多い原因のひとつは、ここにあります。



ではなぜ歯ぐきに埋まっている歯根部が露出してしまうのでしょうか？ひとは加齢によって歯ぐきがさがってしまいます。そのため本来歯ぐきの中にある歯根が露出してきてしまうのです。さらに歯周病になると歯ぐきがさがる速度が増してしまいます。歯周病は大人の 8 割がかかっていると言われていています。何もしないでするとどんどん歯ぐきがさがって行ってしまいます。根面虫歯の予防のためには歯周病の予防が必要です。

歯根部が露出していてもしっかり歯磨きをして歯質強化作用のあるフッ素を使うことで虫歯予防をすることが出来ます。高濃度フッ素配合の歯みがき粉も効果的です。

歯科衛生士 岡本 美和

## 編集後記

再びの緊急事態宣言延長となりました。おうち時間の更なる充実に向け情報収集に余念がありません。ストレスを溜めすぎず楽しみたいものですね。

「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！

西村歯科 泉大津

