



ほほえみ

Nishimura Dental Clinic



みなさんこんにちは。副院長の西村三奈です。

私は最近毎日楽しみにしていることがあります。メジャーリーグで活躍中の大谷翔平選手のニュースを見ることです。

ホームランランキング1位、オールスターゲーム史上初の二刀流、しかも背が高くイケメン！！日本からスターが誕生して本当に誇らしいです。球場のゴミをさりげなく拾ったり、折れたバットを相手選手に拾って渡したり、実績だけでなく人間性も素晴らしいというニュースを見て益々ファンになりました。

大谷選手の活躍を見ていると自分も新しいことにチャレンジしようと勇気をもらえます。コロナなど暗いニュースが多い昨今ですが、スポーツの力で少しでも世の中が明るくなると思います。

with コロナの今こそ大事！

「フレイル予防」ってご存知ですか？

感染対策で外出の機会が減っている今、特に高齢者は運動不足や孤立に陥りがちです。

これにより急速に進んでいると言われているのがフレイルです。（最近はコロナフレイルとも言われています）フレイルとは「加齢により心身が衰えた状態」のことで、**健常と要介護の中間の状態**のことを指します。

フレイルには、①身体的な衰え、②物忘れやうつ状態など認知・心理的な衰え、③人とのつながりが希薄になり閉じこもるなど社会的な衰えという3つの側面があります。

重要なポイントは、フレイルは早く適切な介入をすることで元の健康な状態に戻れる時期であるということです。

人混みを避けて散歩をする、栄養をとる、感染対策をして会話を楽しむ、外出が難しければ電話をしたり手紙を書く。コロナ禍でもできることはあります。両親や親戚、近所の人など、頭に浮かんだ高齢者がいたら、「自粛生活が終わったら…」ではなく「今できることはないか」と思いを巡らせてみてほしいと思います。ちょっとした働きかけが健康寿命を伸ばすきっかけになるかもしれません。

妹尾 淳子

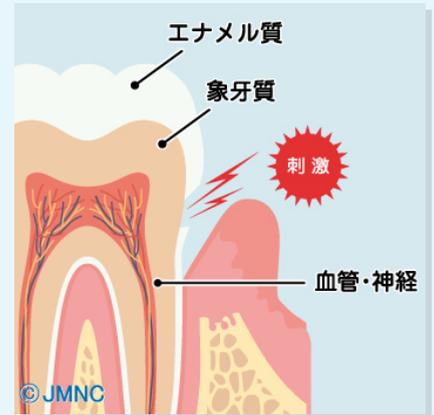
知覚過敏

って何？

冷たい物を口の中に入れたり、歯ブラシの毛先が当たったりした時にしみたり痛みを感じることはありませんか？虫歯や歯周病になっていなくてもそういった痛みを感じることを「知覚過敏」といいます。

歯の外側はエナメル質と呼ばれる組織に覆われています。その内側には象牙質と呼ばれる部分があり、神経まで続く細い管が通っています。

知覚過敏では、何らかの原因によってエナメル質が溶けたり削れたりすることで、本来であれば表面化していない象牙質が露出し、その管をつたって神経まで刺激が伝わるとしみるような痛みを感じます。



象牙質が露出する原因は？

噛み合わせ

噛み合わせが合っていなかったり、ストレスによって気付かないうちに食いしばりや歯ぎしりをしていることがあります。食いしばりや歯ぎしりによって歯ぐきに近い部分の歯が欠けたり、歯茎が下がることで象牙質が露出します。

歯磨き

歯を磨く力が強すぎるなど磨き方に問題があると、歯がすり減ったり、歯ぐきが下がったりするため、象牙質が露出します。

歯周病

歯周病によって歯茎が下がると、歯根（歯の根）が露出します。歯根部分は、エナメル質よりもやわらかいセメント質という層が象牙質の周りを薄く覆っています。セメント質が欠けることで、象牙質が露出します。

治療方法

治療は、刺激を遮断して痛みを取り除きます。刺激を遮断するためには、以下のような方法が用いられます。（知覚過敏の程度や歯の状態によって異なります。）

- 歯の表面をコーティングするお薬を塗って刺激を遮断する。
- 歯の色と同じプラスチック（レジン）を詰める。
- 知覚過敏を防止する歯磨き粉を使う。

また、知覚過敏を引き起こす原因を改善し、予防します。噛み合わせの改善や、正しい磨き方の指導、歯周病の治療などを行います。歯がしみるのは知覚過敏症だけではなく、虫歯や歯周病、他の原因の場合もありますので気になることがありましたら一度ご相談下さい。

歯科助手 宮下 加奈子

「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

