

発行 医療法人 永仁会

EH永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.ejinkai-hp.or.jp/>

第36号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1
TEL：0229-22-0063

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから！

8020運動ってご存知ですか？

平成元年より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

正常なお口の中には本来28本（親知らずを除く）の歯がありますが、

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われており、

「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには

全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指しましょう。

歯を失う原因で最も多いのは歯周病

歯の動揺



生活習慣病と言われるこの病気は、軽度なものを含めると成人の80%以上がかかっています。“暴飲暴食”や“不規則な生活”など、日常の生活習慣の乱れが歯周病につながるため、**毎日のケアが重要**です。

近年、歯周病は**糖尿病、誤嚥性肺炎、低体重時出産や早産**などとの関連が明らかとなっており、その他にも血管障害性疾患（動脈硬化症、虚血性心疾患）、関節リウマチ、肥満、慢性腎臓病や非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）などの発症や進行にも影響を与えると考えられており、全身の健康を脅かす病気であることがわかってきました。

そこで、歯磨きなど毎日の手入れと併せて、定期的に歯科医院に通うことが重要です。「食べた後や寝る前に磨く」といった基本的なことでも忘れてはいけませんが、歯磨きなどの正しい方法や、歯磨きなどと併用すると良い補助的器具や洗口剤の使い方など、かかりつけの歯科医師に相談しましょう。

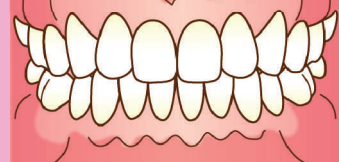
8020を達成するには

歯周病の予防は日々のお口のケアはもちろんのこと、**正しい歯並びや咬み合わせ**も重要です。それらの不具合は歯周病の原因となり、また、歯の大切な機能を十分に果たすことができません。

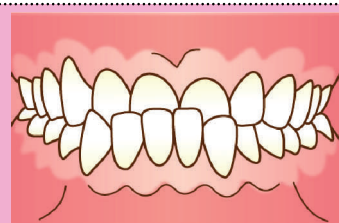
8020達成者を調べてみると、前歯や奥歯がしっかりと咬み合い安定していました。さらに、**うけ口（反対咬合）**の方はいなかったという報告もあります。

このことから、歯並びや咬み合わせは全身の健康状態と強く関連していると考えられます。つまり、いつまでも健康で元気に生活するためには、咬み合わせは非常に重要な要因です。

正常な咬み合わせ



うけ口 （反対咬合、下顎前突）



歯並びや咬み合わせについて

凸凹の歯並び
磨きにくい



正常な歯並び
磨きやすい

矯正治療で歯並びが整うと、炎症の原因となる原因菌を取り除きやすくなります。また、咬む際の力が適切に歯に分散されるため、1本の歯に過度に強い力が加わらなくなります。

凸凹に入り組んだ歯並びでは、歯ブラシで全ての汚れはとりきれません。専門的な歯石除去やメンテナンスをしようとしても、どうしても器具が細かいところまで届かない恐れもあります。除去できない汚れは、歯や歯肉を蝕んでしまいます。虫歯や歯周病で歯を失わないために、歯列を整え、メンテナンスをしやすい環境にすることが重要です。

不正咬合ってなに？

歯並びや咬み合わせ、上下の顎の骨のバランスが正常ではない状態を不正咬合と言います。不正咬合には様々な種類があります。歯の問題と骨格の問題があります。



性差や個人差はありますが、上顎骨の成長は小学校高学年で終了する一方で、下顎骨の成長はその後も続きます。また、幼少期の反対咬合や交叉咬合は顎骨の成長や顎関節に悪影響を及ぼします。そのため、検診などで不正咬合を指摘された場合は、速やかに矯正歯科を受診することをおすすめします。

矯正治療の例：受け口(反対咬合、下顎前突)

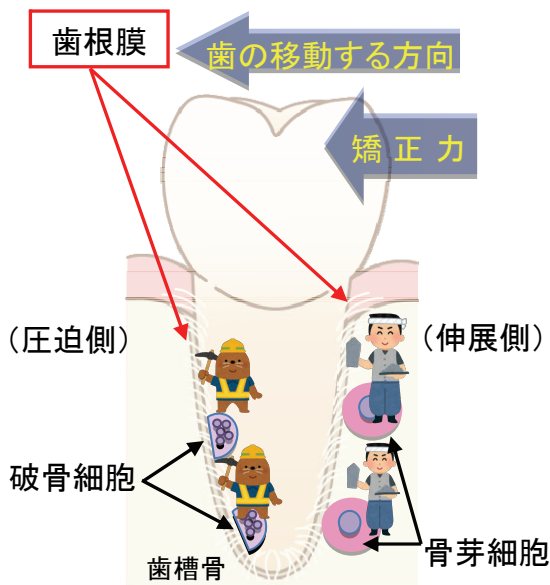


治療前
前歯から奥歯まで
咬み合わせが反対です



治療後
咬み合わせの改善により
咀嚼機能の改善も認められます

矯正治療で歯が動くしくみ



歯根（歯の根）は硬い**歯槽骨**という骨に埋まっており、柔らかい歯根膜という組織に覆われています。その歯根膜が歯の移動に関与します。矯正治療では、厚みを一定に保とうとする歯根膜の性質を利用し、歯を動かします。

歯に矯正力が加わると、押された側の歯根膜は圧迫され、伸展側の歯根膜は伸びます。圧迫側の歯根膜には**破骨細胞**（骨を溶かす細胞）が出現し、骨を吸収して隙間を作ります。歯はできた隙間に徐々に移動していきます。一方で伸展側には**骨芽細胞**（骨を作る細胞）が出現し、歯根膜の幅を一定に保つために骨を作ります。

このようにして歯根は歯槽骨の中を少しずつ動いて行きます。1mm動くためには、おおよそ1ヶ月を要します。

8020が達成できなくても…



仮に8020を達成できなかった方も、しっかりと噛み合い、きちんと咬むことができる義歯（入れ歯）などを入れて口の中の状態を良好に保つことで、20本歯がある状態と同程度の効果が得られます。

義歯を含めた歯で食べ物をしっかりと噛むことができれば全身の栄養状態も良好になりますし、よく噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減するという調査結果も出ています。

いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすためにも定期的にかかりつけの歯科医院に行き、お口の健康を保ちましょう。

 歯科矯正歯科 医師・宮下俊郎

矯正治療Q & A

Q. 矯正治療の開始時期はいつ頃からですか？

A. それぞれの状態により開始時期は異なります。開始時期として多いのは小学校低学年頃ですが、前歯や奥歯の噛み合わせが反対の場合などは乳歯の状態でも開始することがあるため4～5歳頃が対象となります。

Q. 矯正治療の期間はどのくらいですか？

A. 治療開始時期や状態により異なるため、矯正歯科にて初診相談を受けることをおすすめします。一般的には歯を1mm動かすためには、1ヶ月を要すると言われております。そのためワイヤーを用いてすべての歯を動かすようなマルチブラケット治療には、2年から2年半位の期間が必要になります。



インフルエンザ流行の季節到来！ 知っておこう！感染経路と予防策

季節性インフルエンザによる年間死亡者数は日本でなんと約1万人！決して侮れない疾患です。例年、1月の第1週から流行が始まり、2月初旬から中旬にかけてピークに達する傾向にあります。

ひまつかんせん

インフルエンザの感染経路には飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染

感染した人が咳をすることで飛んだしぶきに含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが粘膜から体内に入り感染します。

接触感染

咳を手で押さえた後や鼻水がついた手で、ドアノブ、スイッチ、つり革、手すりなどに触れ、そこを別の人が触れて、鼻や口を触ることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に感染します。

予防策

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことです！

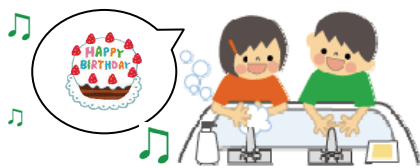
- ✓ 帰宅時や食事の前は手洗いをする。まめに手を洗う。
- ✓ 普段から栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高める。
- ✓ インフルエンザワクチンの予防接種を毎年受ける。
- ✓ 咳があるときはマスクをつける。



予防接種を受けることで、発病の可能性を減らすことができ、重症化予防にも期待ができます。

感染予防のポイントは「正しい手洗い」が大切！

手を洗うときは「ハッピーバースデーチューチュー」の歌を2回歌うぐらいの時間(20秒～30秒)を目安にしましょう。



さあ、みんなで手をあらおう!!



サラヤ株式会社提供

SARAYA

© SARAYA CO., LTD.

病院の実績

(2018年10月度)	月計	平均
外来患者数	3,792	145.8 (外来稼働日)
入院患者数	1,409	45.4 (1日あたり)
血液透析症例数	1,720	63.7 (透析稼働日)
入院平均在院日数		8.8
手術件数 (合計)	65	

● 編集後記 ●

今回の記事は、歯のことについてまとめました。これからの季節、クリスマスやお正月といったイベントが盛りだくさんです。歯を大切にして、おいしいものを沢山(?)食べ、健康に気をつけて過ごしましょう。

広報部会 三澤