

すぐに役立つ歯と健康の情報誌——

こんにちわ

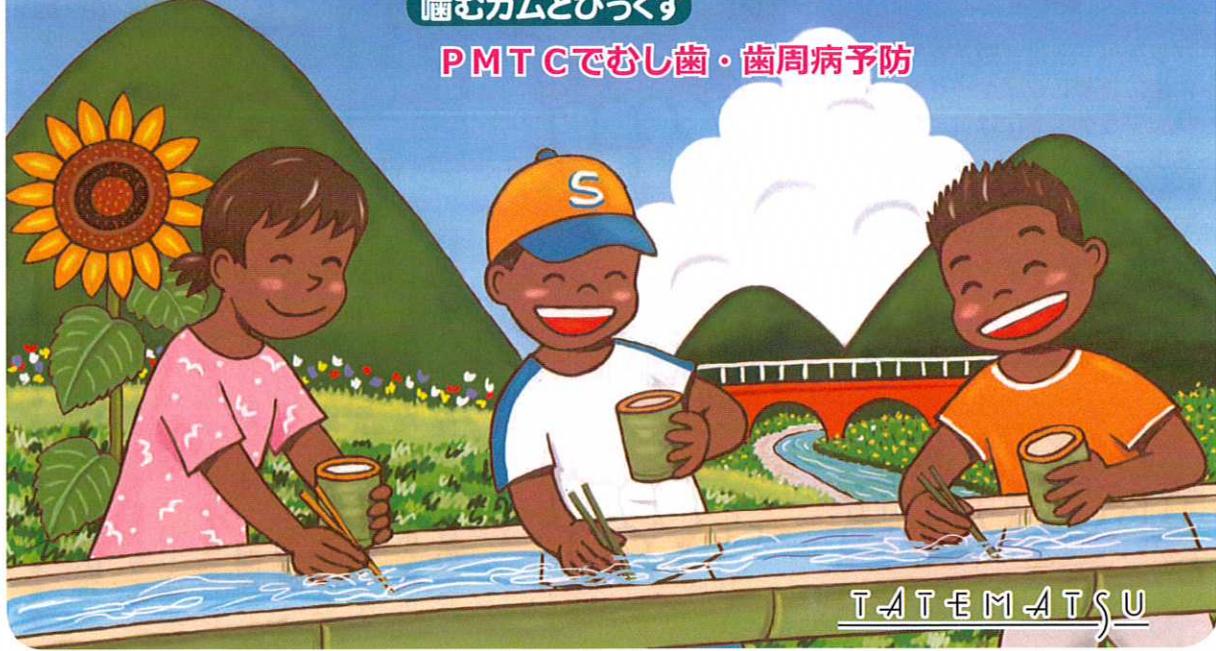
夏季号 6月・7月・8月

デンタル
クリニック

歯列矯正装置—アラカルト

ヘルスケアライブラリ
ギャンブル依存症
噛むカムとびっくす

P M T C でむし歯・歯周病予防



TATEMATSU

経口補水液

「熱中症になつたことがありますか?」という問い合わせに、多くの人は「ない」と答えます。しかし、どなたでも経験のある暑さによる集中力の低下や倦怠感、どの強い渴き……。これらは熱中症の初期症状です。

熱中症は、塩分の不足が原因で起ることがあります。

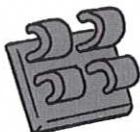
人間の身体には、体内の塩分濃度を一定に保つための働きが備わっています。このため、大量の発汗によって一度に塩分が失われると、塩分濃度の低下を防ぐために、水を飲んでも身体に取り込まれず、体外に排出してしまうのです。熱中症対策には、経口補水液を飲むことが勧められています。

経口保水液は、点滴に使用される輸液とほぼ同じバランスで塩分が含まれ、身体に優しいものであります。脱水症状に対する効果が非常に高いのが特長です。

歯列矯正装置

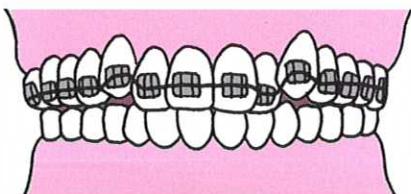


■ ブラケット (一例) ■



ブラケットとは、矯正を行う際に歯に装着しワイヤーを通して器具。ブラケットには金属製のメタルブラケットや、歯の色に近いセラミックブラケットや、透明なプラスチック製のクリアーブラケットなどがある。

■ 矯正期間中のようす ■



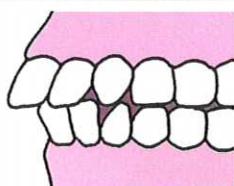
メタルブラケットによる一般的な矯正。



■ 悪い歯並びの例 ■

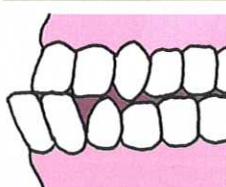
● 上顎前突

いわゆる「でっ歯」。前歯で上手に噛みにくい。発音に影響も。



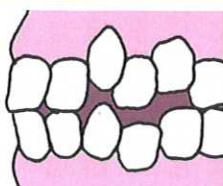
● 下顎前突=反対咬合

いわゆる受け口。前歯で上手に噛みにくい。発音に影響も。



● 叢生

歯並びの不揃い。「八重歯」など。歯みがきがしづらいこともあり、むし歯になりやすい。



歯列矯正とは、いわゆるでっ歯や受け口、らんぐい歯など、不揃いで歯並びの悪い状態を、きれいな歯並びにする治療です。若い女性や子ども層で歯列矯正をする人が増えています。一般的な矯正治療法は、「ブレケット」と呼ばれる装置を取り付け、そこにワイヤーを通して、時間をかけて歯を動かしていきます。

なぜ、歯列矯正が必要なの?歯並びが不揃いだと、むし歯や歯周病になる確率が高くなるだけではありません。歯は、人間がいきていくためにもつとも重要な「食べる」ことに不可欠なものですが。噛み合わせが悪く、しつかり噛むことができないと、よく噛み砕かれていない食べ物が胃のなかに送られることになり、消化器系に余計な負担がかかります。歯並びは、内臓にまで影響が及ぶのです。また、人によっては歯並びを隠そうとして、表情が不自然になってしまうこともあります。

それが歯並びを矯正治療することで、見た目が大きく変わることで、同時にこうしたさまざまな問題が解決され、さらに内面的にも自分に自信が持てるようになります。

歯列矯正には いくつかの方法がある

歯科矯正の方法には、いくつかの方法がありますが、最も一般的に行われているのが、歯に「ブラケット」という器具を取り付け、そこにワイヤーを通して少しずつ歯を動かしていく「ワイヤー矯正」です。

ほかに舌側矯正、インプラント矯正など、いろいろとありますので、それぞれの内容・特徴を知って、自分に合った矯正法を見つける必要があります。

費用と期間は?

歯列矯正是矯正専門医の資格を持つ「矯正専門医院」をはじめ、一般歯科医でも行われます。

治療期間だけではなく見た目の審美的な仕上がりが医院によつて違つてくるため、患者さんの相談を親身になつて受けとめ、治療開始のタイミングや期間、かかる費用などについてしつかり説明をしてくれる歯科医院を選びましょう。

さらに矯正治療のメリット・デメリットについても相談し、十分納得したうえで矯正治療をスタートさせましょう。

メリットについても相談し、十分納得したうえで矯正治療をスタートさせましょう。

矯正治療は基本的に自由診療のため（一部の外科矯正など保険が適用される場合もある）、医院によって費用は異なります。

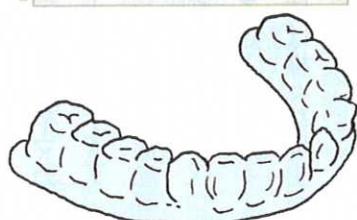
保険が適用されない一般的な矯正治療の場合、初診から矯正治療後の一回の通院までをふくめ、80～100万円程度の費用がかかります。

治療期間は、歯並びの状態や成長の具合などによって大きく異なります。

ただし、マルチブラケット装置と呼ばれるワイヤー治療具の装着を始めてから2、3年ほどということが一つの目安といいます。いずれにしても、矯正治療はある程度の期間を必要とします。信頼のできる歯科医院での治療をおすすめします。

■透明なマウスピース型矯正器具■

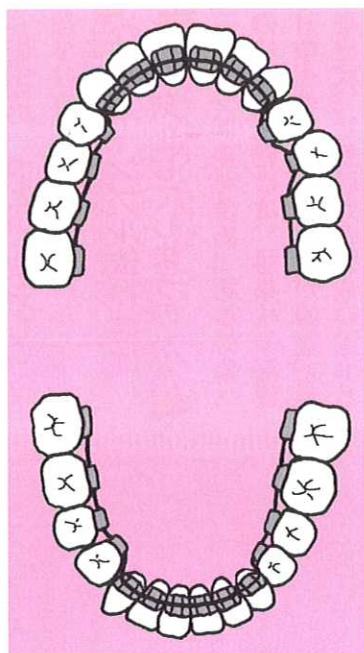
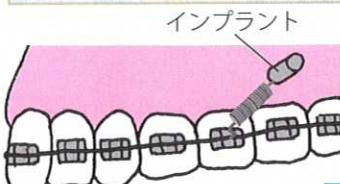
矯正できるかどうか歯並びによって制限がある。



■インプラント矯正■

インプラント矯正は、固定源となるインプラントを埋め込み、矯正装置と連携させることにより、治療期間の大変な短縮が期待できます。

ちなみに、この矯正法で使われるインプラントの埋め込みには手術が必要ですが、比較的短時間の手術で済みます。



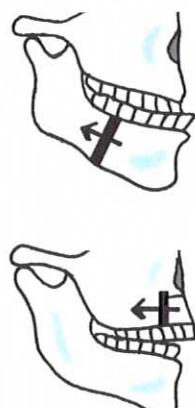
■舌側矯正＝内側矯正■

表側からは矯正をしていることがほとんどわからないが、装着時に違和感を覚えることもある。



■手術による矯正■

顎変形症による問題が大きい場合、必要に応じて行われる手術。太線部の骨をカット、矢印方向に移動する。



依存症 ギャンブル

2009年に発表された厚生労働省の研究調査結果によると、日本の成人男性の9・6%、成年女性の1・6%が、ギャンブル依存症であるという実態が明らかになりました。男女平均になると5・6%。カジノが公認されているアメリカやマカオよりも3倍以上高い数字です。

日本のギャンブル依存症患者の多くは、パチンコ・パチスロに依存していることが分かっています。そこには様々な理由があります。そこには様々な理由があげられていますが、比較的身近な場所にあるということが大きな原因の一つといえるでしょう。

日本では、パチンコ・パチスロによる依存症が深刻化する傾向があります。そこで、この問題を解決するためには、まずは、パチンコ・パチスロによる依存症を理解する必要があります。

依存症における大きな問題として、患者本人が病気であるという自覚に乏しい点があげられます。

また、依存症患者の場合、対象に依存していることを患者が強く否認する傾向があります。さらにギャンブル依存症の場合は、表面的には身体の異常がみられないため、依存状態の自覚が遅れる傾向があります。

- なぜ、ギャンブル依存症は深刻化してしまうのか?
- いつもギャンブルのことばかり考えている。
 - ギャンブルを止めようとしても止められない。
 - ギャンブルをしないとイライラする（気持ちが落ち着かない）
 - 悩みやトラブルからの逃避道としてギャンブルをする。
 - ギャンブルをしていることを隠すため、家族や周囲の人々に嘘をつく。
 - ギャンブルのために、人間関係や社会生活が損なわれている。
 - ギャンブルのため、金銭を次第に増えていく。
 - ギャンブルの負債を、ギャンブルで取り返そうとする。
 - ギャンブルをする資金を得るために、犯罪的な不正行為をする。
 - ギャンブルによる借金を他者に返済してもらっている。

ギャンブルを含め、ある対象への依存症患者には、対象への渴望、対象へのアクセス制御が困難、離脱症状、対象以外の興味の減少と

いつた特徴がみられます。とくに「止めたくても止められない」「したくないのにしてしまう」という人は、依存が深刻な状態にあります。依存症における大きな問題として、患者本人が病気であるという自覚に乏しい点があげられます。また、依存症患者の場合、対象に依存していることを患者が強く否認する傾向があります。さらにギャンブル依存症の場合は、表面的には身体の異常がみられないため、依存状態の自覚が遅れる傾向があります。

次にあげる「ギャンブル依存症」があります。

依存症におけるもう一つの問題は、依存を「意志の問題」として捉えることです。このため、症状が深刻な状況にあっても、意志を強くもてば依存症は克服できると考え、症状を悪化させてしまうことがあります。

ギャンブル依存症における脳内変化

の診断基準」を参考に、夫婦や家族で話し合つてみるとお勧めします。ちなみに診断基準の10項目のうち5項目以上該当すると、ギャンブル依存症の可能性があります。

実際には、依存症には脳の働きが大きく関係しています。ギャンブル依存症の場合も、行動をつなぐ神経伝達物質のうち、ギャンブル行動を行なわせるドーパミンや、続けさせるノルアドレナリンが過剰に脳内で分泌され、行動を抑制するセロトニンの低下が明らかになっています。また、脳内には、エンドルフィンという興奮状態を高める物質とコルチゾールという興奮を鎮める物質が分泌されます。ギャンブルを行なうところの物質が過剰に働きあい、ある種の薬物中毒に陥った状態になります。

ギャンブルによって起こる、こうした脳の働きを、意志の力でコントロールすることは非常に困難です。こうした脳の働きは、そのときの行動の記憶とともに強く心理に残り、再びギャンブルへと人を向かわせます。

実際に、依存症には脳の働きが大きく関係しています。ギャンブル依存症の場合も、行動をつなぐ神経伝達物質のうち、ギャンブル行動を行なわせるドーパミンや、続けさせるノルアドレナリンが過剰に脳内で分泌され、行動を抑制するセロトニンの低下が明らかになっています。また、脳内には、エンドルフィンという興奮状態を高める物質とコルチゾールという興奮を鎮める物質が分泌されます。ギャンブルを行なうところの物質が過剰に働きあい、ある種の薬物中毒に陥った状態になります。

セリングだけでなく、同じ悩みをもつ患者とともに行なう集団精神療法が効果的です。ギャンブル依存症は、回復した後に再びギャンブルを行なうと再発してしまっても、その特徴があります。集団精神療法により、他者の話を聞いて連帯感を共有し、自分自身のことを話すことは、こうしたことを防ぐのにも大きな力を發揮します。

ギャンブル依存症は、破滅的な結果を患者やその家族にもたらしかねない病気です。しかし、けつして治らない病気ではありません。まずは、先述した「ギャンブル依存症の診断基準」を参考に、5項目以上当てはまる場合は、心療内科・精神科を受診して、さらに正確な診断を受けるようにしましょう。



ギャンブル依存症を克服したい

ギャンブル依存症の治療には、心理療法が有効とされています。とくに、患者と医師によるカウン

健康ニュース ピックアップ

ネット依存症

中高生の8%（推計で約52万人）に、インターネットの「病的な使用」と判定される実態があることが、厚生労働省の調査で明らかになりました。さらに、こうした子どもたちのうち40%あまりは、平均睡眠時間が6時間以下ということも分かりました。こうした状態は『ネット依存症』とよばれ、心身の健康への影響が心配されます。

今回実施された調査は、8項目のアンケートに答える形式になっています。このうち5項目以上が該当すると、「ネットへの依存が高い」と判定されます。ネット依存は、子どもだけでなく大人にも深刻な影響を与えていました。確認のためにこのアンケートを参考に、ご家族でチェックしてみましょう。

- インターネットに夢中になっていると感じる。
- 満足を得るために、ネットを使う時間を長くしていかなければならぬと感じる。
- 使用時間を減らしたり、止めようとしたが、うまくいかなかつたことが度々あった。
- ネットの使用を制限すると、落ち込みやイライラを感じる。
- 意図したよりも、長時間ネットを使う。
- ネットのため、大切な人間関係、社会生活を危うくしたことがある。
- 熱中しすぎていることを隠すため、家族や周囲の人に嘘をついたことがある。
- 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使う。

COME COME TOPICS

PMTcは、歯磨きの磨き残し対策

PMTcの場合、施術の対象となるのは「健康な歯と歯肉」、あるいは「治療の終わった歯と歯肉」です。施術で使用される機器や器具には、基本的にゴムやブラシといった柔らかいものを使用します。このためPMTcはとても心地よく、『お



PMTcは、歯磨きの磨き残し対策

噛む力ム とぴっくす

PMTcで むし歯・歯周病予防

口のエステ」ともいわれています。PMTcは、もともとスウェーデンから始まりました。スウェーデンは、80歳以上の人でも自分の歯を平均して25本残しているといった、歯の健康に関しては世界でもっとも進んだ国の一つです。こうしたことの背景には、国民の80%がPMTcを定期的に受けていることもあげられます。

PMTcでは、実際にどのようなことが行なわれるのでしょうか？まずは、機器を使って、微粒子の研磨ペーストで歯を磨き上げます。これは、歯の表面だけでなく、歯の根元にも行なわれ、歯の汚れを落とします。ホワイトニングほど歯を白くする効果はありませんが、お茶やコーヒーで軽く染まつた程度の汚れならば十分に落とすことができ、歯の自然な美しさを回復します。

私たちも、毎日2～3回、自分で歯磨きを行なっています。奥の部分が、むし歯や歯周病にならぬよう、歯科医師・衛生士の目で見て、汚れを取り除いていく必要があります。

PMTcでは、実際にどのようなことが行なわれるのでしょうか？

まずは、機器を使って、微粒子の研磨ペーストで歯を磨き上げます。これは、歯の表面だけでなく、歯の根元にも行なわれ、歯の汚れを落とします。ホワイトニングほど歯を白くする効果はありませんが、お茶やコーヒーで軽く染まつた程度の汚れならば十分に落とすことができ、歯の自然な美しさを回復します。



PMTc (Professional Mechanical Tooth Cleaning)

PMTcをご存知でしょうか？

士の目で見て、汚れを取り除いていく必要があります。

それでも、歯の強化、むし歯予防にもなる歯の強化も行ないます。

これは、歯科医師・歯科衛生士が、専用の機器や器具を使って歯のクリーニングを行なうこと

で、PMTcは心地よいだけでなく、むし歯・歯周病への高い予防効果も期待できます。

また、とくにPMTcをお勧めしたいのは、抜けた歯の代わりにブリッジを使用している方

です。ブリッジと歯肉の間は、磨き残しなく歯を磨くことが難しいため、PMTcを行なうことで大きな効果が期待できます。

士の目で見て、汚れを取り除いていく必要があります。

PMTcを受ける頻度ですが、3～4か月に一度がおよそ目安となります。ただ、口腔内の健康状態により個人差があるので、かかりつけの歯科医師に相談してください。

そして、フッ素を歯の表面に塗布し、歯の強化、むし歯予防にもなる歯の強化も行ないます。こうした施術は約60分ほどで終ります。

て汚れを取り除きます。