

すぐに役立つ歯と健康の情報誌

# こんにちわ

**春季号** 3月・4月・5月

歯科・小児歯科・インプラント・審美歯科

## 石川歯科医院

院長 石川 哲

〒802-0014 北九州市小倉北区砂津2丁目2-23

TEL 093(521)5072

●診療時間 【平日】AM9:00~12:30 PM2:00~6:00

【土曜】AM9:00~12:00

●休診日 日曜・祝日

### デンタルクリニック

## 二次う蝕 —歯を失う原因になりかねない二次う蝕

### ・ヘルスケアライブラリ・

安心して始める、コア(体幹)トレーニング

### ・噛む力ムとぴっくす・

知覚過敏を自覚したら



### 理想的な体重をめざす

B M I =

体重(kg) ÷ (身長(m)) × 身長(m)

B M I は 25 以上だと肥満とされ減量が求められます。が、反対に 18・5 未満だと痩せすぎとなり、こちらも生活習慣の改善が必要になります。

ある国では、B M I が 18・5 未満だと法律上ファッショニモデルとして仕事が制限されるというニュースが報道され話題になりました。また、日本のある女性誌が調べたところ、掲載しているモデルの B M I の平均値は 20 だつたという話もあります。

痩せすぎの女性は、本人の自覚がないまま摂食障害を起こしている可能性があります。さらに、女性の低体重は、妊娠・出産や骨粗しよう症といった、将来にわたって悪影響を及ぼす危険な状態です。B M I 指数を計算して、18・5 未満の場合は、すぐでも生活習慣の改善に取り組むようにしましょう。

# 二次う蝕

しょく

## 歯を失う原因になりかねない二次う蝕

むし歯の治療をして、歯に詰め物やクラウンをかぶせて治療した歯は、現在、どのようになっているでしょうか？

詰め物の周りが茶色くなってきた。詰め物のふちに、舌で触れると引っかかりを感じる。クラウンをかぶせた歯が浮くような感じがする。クラウンをかぶせた歯が臭う。処置をした歯がしみる……。

こうした症状があるようでしたら、「二次う蝕」を疑ってみる必要があります。

ことになる可能性はさらに高くなります。

二次う蝕は、なぜ起るので

しょうか？

むし歯を治療した後の詰め物や  
かぶせ物（クラウン）と歯。そして、  
こうした隙間は、むし歯の原因  
となるミュータンス菌が多数存在

するプレークが溜まりやすい場所

になります。

とはいっても、むし歯の治療後、詰め物やクラウンをしつかりメンテナンスしていれば、二次う蝕のリスクはかなりの割合で避けることができます。

二次う蝕とは、むし歯になつて、クラウンをかぶせた歯と隣合う歯との間。また、クラウンと歯肉の間。こうした個所には、月日が経過とともに微少な隙間が存在します。しかし、治療の行なわれた歯が再度むし歯になると、歯を抜く

### 二次う蝕とは



## 二次う蝕の もう一つの 原因



**歯科検診  
を  
受けましょ！**



### 歯ぎしりと食いしばり

むし歯の治療を行なった歯が再度むし歯になる二次う蝕は、別名「大人のむし歯」とも呼ばれています。

平成17年の調査では、成人の9割以上がむし歯になった経験をもっていることが明らかになりました。二次う蝕には成人したすべての人が注意を払っていく必要があるでしょう。

二次う蝕の原因是、詰め物やクラウンと歯の間に隙間が生まれることをあげました。そこには、メンテナンス不足や歯科接着剤の経年劣化が関係しています。

その他にも、無意識のうちにギシギシと強い力で歯を噛み合わせる「歯ぎしり」「食いしばり」が、

根面う蝕とは、歯周病や加齢によりて歯肉が下がり、剥き出しに

お口のなかは常に過酷な条件下にあります。とくに、冷たい氷から、熱い食品まで食べることで、二次う蝕に関しては、自覚症状を感じることが難しく、深刻な状況になつて初めて治療を受ける方が少なくありません。とくに、最初のむし歯の治療で神経を取り除いてある場合は痛みを感じにくいで、初期むし歯の発見が遅れる傾向にあります。

むし歯の治療を受けた方は治療が終わつた後も、定期的に歯科医院を受診して、治療した歯もケアしていくようにしましょう。

## 二次う蝕の 発見が 難しい理由



お口のなかの熱変化は非常に大きくなります。詰め物やクラウンと歯には熱膨張率に違いがあります。こうしたこと�이影響して、メンテナンスが行き届いた詰め物やクラウンでも、結果として、歯科接着剤として使用されているセメントに寿命が訪れることがあります。

詰め物やクラウンは、一律一定の年数が経てば交換という性質のものではありませんが、歯科医師に診てもらい、必要に応じた適切な処置を受けることが大切です。

### 根面う蝕



二次う蝕の原因となる詰め物やクラウンの破損に大きな影響を与えることがクローズアップされてきました。

歯ぎしり・食いしばりが頻繁な方は、寝ている間だけでなく、仕事や勉強中、またはスマホやパソコンを操作しているときなど、無意識のうちに歯ぎしり・食いしばりを行なっていることがあります。そのさい、自分の体重の5~10倍もの負荷が歯にかかることがあります。

歯科医院では、歯ぎしり・食いしばり対策となるマウスピースの作成のほか、歯の噛み合わせを良くすることで、歯ぎしり・食いしばりをなくしていく治療が行なわれています。



なつた歯の根にむし歯が発生することをいいます。根面う蝕は、二次う蝕においても起こります。クラウンをかぶせた歯の根元が黒っぽく見えるのは、歯肉が退縮して土台が表面に露出している状態です。この状態を放置して

おくと、見栄えが悪いだけではなく、歯の根元からクラウン内部へミュークタンス菌が侵入し、歯の根元や歯そのものがボロボロになります。歯科医院を受診して、早急に処置を行ないましょう。

体幹を  
きたえるとは?

体幹をきたえるとは、具体的にいうと胴体をきたえること、つまり、腹筋、背筋のトレーニングということになります。

体幹は胴体の曲げ伸ばしのほか、重力に逆らって直立の姿勢を保ち、身体全体のバランスをとる役割を担っています。

歩く、走る、跳ぶといった動きをしても、身体のバランスがとれるのは、体幹の筋肉の姿勢を保つ働きのおかげなのです。体幹は身体をしっかりと支える最も重要な筋肉ですから、体幹が弱いと姿勢が

悪くなったり、ぎっくり腰になりやすいなど、生活に支障をきたすことになります。

今月は、無理なく続けられる「コア（体幹）トレーニング」をご紹介します。

実践することで、姿勢が美しくなり、疲労回復やけが予防にも効果を發揮します。

特に記載のない運動は、3秒かけて動かし、3秒間静止、3秒でもどに戻すのが基本です。10～20回行なう。このとき、無理をしたり、勢いをつけて行なわないでください。

# 安心して始める、 コア（体幹）トレーニング

「コア（体幹）トレーニング」とは、肉体について見た目の筋肉ではなく、腹部体内の筋肉（インナーマッスル）をきたえるものです。難しそうに感じるかもしれませんが、若い人はもちろん、高齢者でも行なえる安全なトレーニングです。

ぜひチャレンジしてみましょう。

このトレーニングは、左右3～5回行なう。



手の平は上に向けて伸ばす。



おへそを見るつもりで。  
肩甲骨を床から離す。



背中を床に押しつける。



効果をあげるには  
定期的に続けること

ご紹介した5つのトレーニングのうち、好きなものを二、三選んで始めてみましょう。

正しいフォームで行なえ、かつ可動域も広がってきたなど感じたら、バリエーションを増やしていくとよいでしょう。

何より定期的に続けていくことが、自宅でのトレーニングで効果をあげるために最も重要なポイントです。

## 姿勢がよくなり 柔軟性もアップ

用具を使わず、自分の身  
体だけで体幹をきたえる

トレーニングの目安としては、それぞれのエクササイズを10～20回を1セットとして、2～3セット、行ないます。毎日、行なう必要はありません。週に2～3回のペースで定期的に行ない、長続き



仰向けの体勢から両脚を上に伸ばす。両手も上へ伸ばし、「腿上げクランチ」の要領で、背中を浮かせてつま先をタッチ。

## 正しい姿勢で 定期的に行なう

バックブリッジ



一直線になるよう持ち上げて、  
3秒保持する。

クロスツイスト



この運動は、  
左右交互にす  
ばやく行なう。

膝を曲げた状態で座り、  
足を浮かせたまま両腕を  
胸の前でクロスさせる。

上体を起こし、ひじを反対側の  
膝に当てるようとする。





「知覚過敏」が  
疑われます。

歯磨きをするときに、あるいは  
冷たい物や甘い物が歯にしみる。  
普段は痛みは感じないが、歯への  
刺激によって一時的な痛みが  
発生する。

しかし、むし歯になつていな  
いようだ……。  
もし、こうし  
た状態が  
起こって  
いるよう  
であれば、  
「知覚過敏」が  
疑われます。

**知覚過敏に  
ついてさらに知る**

歯の象牙質には、なぜ刺激を伝  
達しやすいのでしょうか。  
成・維持するための「象牙細管」  
という細い管が無数に存在して

歯磨きをするときに、あるいは  
冷たい物や甘い物が歯にしみる。  
普段は痛みは感じないが、歯への  
刺激によって一時的な痛みが  
発生する。

しかし、歯の根の部分は、エ  
ナメル質で覆われておらず、象  
牙質が剥き出しになつてているの  
が特徴です。象牙質はエナメル  
質よりは柔らかく、また、刺激  
を伝達しやすくなっています。

知覚過敏は、歯肉が退縮して  
歯の根が露出することや、歯に  
破損や亀裂が生じることによつ  
て、歯の象牙質が表面に露出す  
ることで起ります。

歯磨きをするときに、あるいは  
冷たい物や甘い物が歯にしみる。  
普段は痛みは感じないが、歯への  
刺激によって一時的な痛みが  
発生する。

しかし、歯の根の部分は、エ  
ナメル質で覆われておらず、象  
牙質が剥き出しになつていているの  
が特徴です。象牙質はエナメル  
質よりは柔らかく、また、刺激  
を伝達しやすくなっています。

知覚過敏は、歯肉が退縮して  
歯の根が露出することや、歯に  
破損や亀裂が生じることによつ  
て、歯の象牙質が表面に露出す  
ることで起ります。

## \* 噛む力とぴっくす \*

知覚過敏を  
自覚したら

**知覚過敏は  
なぜ起ころか**

歯の表面は、歯の根の部分を  
除いて、象牙質の部分が硬いエ  
ナメル質で覆われています。こ  
の部分は非常に強くできており、  
むし歯や破損、亀裂がなければ、  
ほとんどの刺激をシャットアウト  
できます。

しかし、歯の根の部分は、エ  
ナメル質で覆われておらず、象  
牙質が剥き出しになつてているの  
が特徴です。象牙質はエナメル  
質よりは柔らかく、また、刺激  
を伝達しやすくなっています。

知覚過敏は、歯肉が退縮して  
歯の根が露出することや、歯に  
破損や亀裂が生じることによつ  
て、歯の象牙質が表面に露出す  
ることで起ります。

**知覚過敏が  
治まつた？**

知覚過敏に関しては、「しばらく  
放つておいたらいつの間にか  
歯がしみなくなつた」という経  
験をされる方もいらっしゃいま  
す。これは、唾液や歯髄の働き  
によって、象牙細管がふさがる  
ことで刺激を感じにくくなります。

しかし、知覚過敏でもつとも  
痛みが治まつた後なのです。  
というのは、痛みが治まつた  
のはあくまでも一時的な応急処  
置のようなもので、知覚過敏の  
原因そのものが取り除かれたわ  
けではないからです。

治療のほかに、もう一つ重要な  
点があります。

それは、ブラッシングの仕方  
や歯磨き粉の選定に関する見直  
しについてです。

知覚過敏の原因となる歯肉の  
退縮や歯の破損・亀裂は、加齢と  
ともに衰えを見せている歯や歯  
肉に対して、若い頃と同じよう  
なブラッシング方法では、逆に  
お口の健康を損ねている可能性  
があります。

ついでないなブラッシングの仕  
方や研磨剤の少ない歯磨き粉の  
選定を含め、知覚過敏を自覚し  
たら、お口の健康を維持してい  
くために、まず、かかりつけの  
歯科医院に相談して、総合的な  
対処を行なつていくようにしま  
しょう。



**ブラッシングで  
知覚過敏に！?**

知覚過敏の場合、歯に対する

こののはあくまでも一時的な応急処  
置のようなもので、知覚過敏の  
原因そのものが取り除かれたわ  
けではないからです。

こののはあくまでも一時的な応急処  
置のようなもので、知覚過敏の  
原因そのものが取り除かれたわ  
けではないからです。

# はつらつ健康ナビ

40歳を過ぎたら、緑内障に注意!

緑内障は40歳以上では20人に1人とされるほど多い病気であるにもかかわらず、多くの人がその発症に気が付いていません。その一方で緑内障は、中途失明にいたるリスクとしてはもつとも高い病気の一つです。

このギャップを埋めるには、どうしたらよいのでしょうか?

## 高い眼圧による緑内障



緑内障は、眼球の眼圧が高くなることで視神経を圧迫し、視神経に障害を起こす病気です。

障害された視神経からは視覚情報が脳に伝わりにくく、視野が欠けます。しかし両目で見たときには、この視野の欠けは片方の目がもう片方の視野を補うことで自覚しづらくなります。

ここで問題なのは、一度障害された視神経は元には戻らないことです。このため気がつかないうちに緑内障が進行してしまうと、失明する恐れも

でできます。こうした事態を避けるには、早期発見を心がけることがもっとも大切です。

## 眼圧は正常なのに

緑内障!?



眼圧が高いことは緑内障の大きなリスク要因ですが、近年、眼圧は正常範囲なのに緑内障を発症する患者も多いことがわかつてきました。これは「正常眼圧緑内障」とよばれ、緑内障患者の70%を占めるとの報告もあります。

正常眼圧緑内障はとくに自覚症状に乏しく、視力がおかしいと気がついたときはかなり病気が進行しているといったケースもみられます。

正常眼圧緑内障を含め緑内障を発症するリスクは、40歳を過ぎると非常に高くなります。40歳を過ぎたら、かかりつけの眼科医をもつようにして、一年に一度は眼科で検査を受けるようにしましょう。

## はつらつ眼科



## 健康ニュース

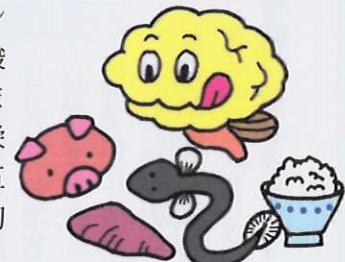
### 「五月病」と脳

春、新生活に飛び込んだ人たちがゴールデンウィークが終った頃にかかるのが、「五月病」と呼ばれる身体と心の不調です。「五月病」には「脳」も関係しているといわれます。

新学期や職場での配置転換など、生活が変わると気を使うことも多く、あれこれ必要以上のことを考えてしまい脳がとても疲れて、まったくやる気をなくしてしまうのです。そのしくみは、疲労により脳内の伝達物質の量が減ってしまい情報処理速度が

遅くなり、脳がうまく機能しなくなってしまうからです。

そんなとき、脳の疲れを改善するためにはビタミンB群が有効とされています。食品としては、豚肉・レバー・ウナギ・玄米などに多く含まれています。また、ビタミンCやカルシウム、アミノ酸も効果があります。しっかり栄養補給して、「五月病」を乗り切りましょう。



# 豆腐の野菜とゼリーのせ

HEALTHY COOKING

## 材料(2人分)

絹ごし豆腐	1/2丁(150g)	a	粉ゼラチン	1/2袋(2.5g)
きゅうり	1/3本		水	大さじ1
トマト(小)	1/2個	b	水	1/2カップ
パプリカピーマン(黄)	1/4個		顆粒状ブイヨン	小さじ1/3
ロースハム	1枚		しょうゆ	小さじ2
			砂糖・酢	各小さじ1
			こしょう	少々
			生姜汁	小さじ1

## 作り方

- aの粉ゼラチンは、分量の水にひたす。
- bをなべに合わせて火にかけ、温まつたら火を止め、1を入れ溶かし、生姜汁を加え混ぜる。粗熱を取りバットに流し入れ冷蔵庫で固める
- きゅうり・トマト・パプリカ・ハムは7~8mm角に切る。
- 豆腐を半分に切り器に盛り、2をフォークでくずしのせ、3を散らす。



1人分 約 95 kcal

## ワンポイント

ゼリーがドレッシング代わり。彩がきれいなので、おもてなしにもぴったり。



クリッキング・アドバイザー 天野由美子

## 簡単！ アンチエイジング

### スマーカーズ・フェイス

顔の皮膚に喫煙習慣による悪影響が出て、実際の年齢よりも老けた顔に見える。これをスマーカーズ・フェイスと呼びます。

喫煙をしていると、なぜ老化したような顔つきになるので、しようか？ それは、煙草の煙に含まれるニコチンとタールの影響です。



ニコチンが体内に取り込まれると、血管に収縮作用をもたらします。これにより、肌の血行が阻害され、皮膚にシミができます。

タールは、煙草の煙が身体に付着することにより、肌の色を浅黒く変えてしまいます。そしてタールの粒子は細かく、皮膚の細胞にこびりつくので容易には落ちません。

「美肌になろう」とどれだけ努力しても、喫煙は肌に悪影響を及ぼします。

## 頭のストレッチ

すっかり春になりました。新しい生活が始まります。でも、上と下の絵では、違っている部分が6か所。全部わかりますか？



※答えは7ページ下にあります