

2002年2月15日発行
〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-15-9
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771
e-mail. hoshiba@ain.co.jp
発行責任者 干場貴二

【巻頭言】

ソルトレイク冬季オリンピックが開催、日本人選手の活躍が報道され、冬の中に熱き戦いを繰り広げています。冬真っ盛りですが、もうすぐ春です。ちじこまった身体を少しづつ伸ばしていきましょう。

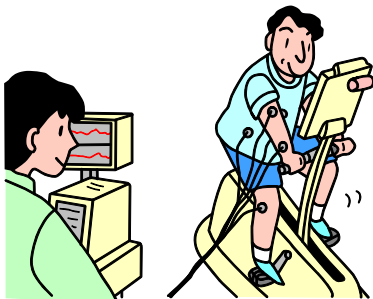
【今月の健康】

スポーツと過労歯？

最近、スポーツと歯の話題がクローズアップされる事が多いです。現ダイエーホークスの王監督は選手時代、ホームランを打つとき、激しく歯を食いしばったので歯が悪くなったと言う話は、あまりにも有名です。エースのピッチャーと四番打者は驚くほど完璧な歯をしているそうです。少なくとも、プロ選手としての必要条件が歯にありそうですね。

相撲の世界でも、歯が悪いと三段目以上の力士になれないと、ある相撲部屋の親方が言っていました。また、小型力士のほうが早く歯を失うそうです。どうしてでしょうか？

小型力士は、大型力士より体格には恵まれていません。だから、大型力士に打ち勝つためには、体内の筋肉を振り絞って戦う必要があります。そのために歯を食いしばりすぎて、だめになると言う訳です。もちろんプロ選手にとっても歯は戦うための武器なのです。



リメハンメル冬季オリンピックの選手村でのこと。選手用の診療所には、内科をはじめ、外科、整形外科、歯科などがあるのですが、診察に来た患者さんのうち約半分が歯

科を受診したそうです。長野オリンピックでも、歯科は他の科の倍にするよう国際オリンピック医事委員会から指示があったと聞いています。歯の痛みばかりでなく、競技中は歯に強い力がかかるため、詰め物も外れやすいのです。

アメリカのオリンピック選手は、三十年も前から、

試合前に歯の噛み合せを調整していました。噛み合せを調整することで、最大限の力を発揮できるからです。

短距離走のカール・ルイス選手も、ソウルオリンピックの時、歯の矯正装置をして出場していたのは有名です。100メートル走で世界記録を破るために矯正していたのですね。

現在、マスコミを賑わしているイチロー選手は、スポーツマンらしいすがすがしい笑顔のおかげで、1994年度に「ザ・ベスト スマイル オブ ザ イヤー賞」を受賞しています。その時のインタビューでイチロー選手は、歯を磨くのはお風呂に入る回数と同じであり、朝一度、練習後のシャワーで一度、寮に帰って一度、夕食後に一度、晩の練習後に一度、歯を磨くと述べていた。一日に五回も磨いているんですね。イチロー選手が、アメリカ大リーグで成功している背景には、一流プレイヤーになるために考えられることは、なんでも実践していることにあるのでしょうか。



さて、歯と運動は、プロスポーツに限った事ではなく、一般人にも言えることです。中学生を対象に運動能力テスト、体力テストと歯の関係について調べたデータによると、歯の良い中学生の多くは、ほとんどのスポーツテストにおいて勝っていた事が証明されています。歯の良い中学生は、悪い者に比べ、握力は3キロ、背筋力では13キロも勝っていました。歯を食いしばることで、力を発揮できることが分かります。さらに、ハンドボール投げでは2メートル、走り幅跳びでは30センチメートル、50メートル走においても0.3秒速く走っていました。歯と運動は、切っても切れない関係であることがわかります。

ところで、冒頭で紹介した王選手や力士の例で、仕事をしすぎて歯を悪くすることを何と呼ぶかご存知ですか。これこそ『過労歯(かろうし)』です。

【患者さんのお話】

虫歯がうつる？

先日、初診でお見えになった一歳半の女の子のお母さん（Ｙさん）は、真剣と言うか、切羽詰っている感じでした。『虫歯はうつると聞きました。先日の検診で、この子の前歯はすでに虫歯になっていると言われました。私は虫歯が大変多く、子供には苦労させたくない、一生懸命歯を磨いているのに、どうして虫歯になったの？私がうつしたんだ！どうしたら良いのか？』と*****。

そうなんです、虫歯の原因の一番は砂糖と細菌で特に細菌。虫歯を作るもっとも大きな原因菌はミュータンス菌と呼ばれます。このミュータンス菌が主にお母さんから子供に感染していることが判明したのです。この感染は【ミュータンス菌の母子感染】と呼ばれているのです。

丈夫で元気なお子さんに育てる為にも、お母さんの口の中をいつもきれいにしておいて下さい。

【歯科の話】

部分入れ歯

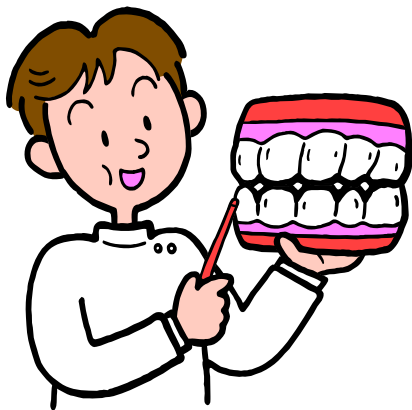
部分入れ歯の構造としては、歯を失った部分に並べる人工の歯（人工歯）とピンク色のプラスチック（レジン）で出来ている義歯床、そして、部分入れ歯を口の中で落ち着かせる為の金属性のバネ、といった安定装置なので構成されています。

人工歯は噛み合わせや見栄を回復し、義歯床は口の中の粘膜（ねんまく）と密着して入れ歯の安定を助けます。安定装置は、残存歯と連結されることとなります。これらのそれぞれが複合して機能する事で、入れ歯の主な役目としての咀嚼（物を噛む事）、嚥下（物を飲み込むこと）、発音そして、このような複雑で微妙な運動機能を行う時に、部分入れ歯は口の中でしっかり安定しなければなりません。

部分入れ歯の不具合の原因で一番多いのが、入れ歯の動揺です。この現象は、顎提の変化を原因とするだけではなく、安定装置がかかっている残存歯の

状態によっても、大きく影響される事になります。つまり、残存歯が動揺すれば、それにつながっている部分入れ歯も同じように動揺する事になり、入れ歯の硬いレジンと顎提

の柔らかい粘膜との異常な接触状況により、さまざまな違和感が発生する事になります。義歯床が乗っている顎提（がくてい；顎の土手）は、加齢とともに痩せてきます。この変化を顎提の吸収といい、原



因は色々と考えられます。全身的な要因と局所的な要因がありますが、前者として、ヒトが生きて行く為にどうしようもない変化、いわゆる老化を考えなければなりません。局所的には、抜歯した直後には大きく吸収する事があるし、義歯の不安定から、思わぬ吸収の原因になります。このようにして、隙間が目立ってきますと、食べかすが迷入して、入れ歯の周囲が不潔になり、粘膜の炎症や、ひいては肺などの呼吸器への影響まで考えられます。

症状が軽度の場合は簡単な裏打ちで治るのです。少しでも違和感があったら、早めに対処する事をお勧めします。

ご意見はこちら

ほしは歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771（院長直通）

e-mail hoshiba@ain.co.jp（干場）

tomogoto@ra2.so-net.ne.jp

（在宅診療部；五島）

編集後記

昨年の四月から、江戸川区の歯科医師会の理事に就任しました。区民の方の歯の健康を守る為に頑張っています。幼児検診、母親教室、歯の衛生週間のフッ素塗布、在宅の寝たきりのものの訪問診療、また、身障者の歯科治療施設の誘致など仕事沢山あり、診療を早く止めて、会議に参加する事が多くあり、皆さんにご迷惑をおかけしています。暖かく見守ってくださいね。

コラム

神色自若（しんしょくじじゃく）

大事や危機に直面しても、落ち着いていて顔色が平生と変わらない事。【神色】は、精神と顔色、【自若】は、自然の意味。