



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

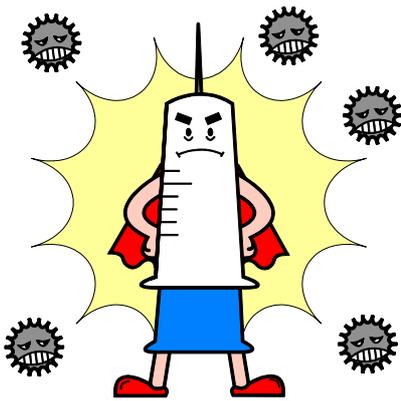
ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.28

新年、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。

とは言え、お節気分もすっかり抜けていることと思いますが、皆さんどのようになされていますか？この冬は12月から雪が降ったり、まれに見る寒いお正月だったりして体調を崩す方も多いのではないのでしょうか。

さて、昨年末から予測されていたことですが、今年はインフルエンザの当たり年のようです。特效薬の生産がまったく間に合わないとのことでした。その原因としては、例年より患者数が多いこと、そして予測されたピークよりも早く感染がブレイクしたことだそうです。



日頃体力のある方でしたらインフルエンザも「ひどい風邪」位の認識でいいのですが、子供や高齢者にとっては死に至る病です。すでに老人

ホームで複数の高齢者がなくなったというニュースもありました。恐いですね。

ともかく、日頃から健康な肉体を維持していくことが最高の予防です。皆さんも気をつけてくださいね。

✕ マウスピースの話 ✕

最近、健康に関するテレビ番組が多くなりました。以前は5分くらいの番組を少しやっていた程度で、視聴率も本当に低かったと思います。しかし、何と言っても「おもいきりテレビ」（NTV系）の出現は大きく、社会に大きな影響を与えています。「医者言うことは信じられないが、<みのもんた>の言うことは信じる」といった社会現象すら生まれました。現在では、各局ともバラエティー色のある健康番組を制作し、社会の関心をあおっています。お

げで、番組で取り上げられた食材はすぐにスーパーからなくなると言った珍現象も起こっています。

さて、このような番組を通して「噛み合わせ」についても取り上げることが出てきました。われわれ歯科医師としては大変ありがたいことだと思う反面、少しやっかいだなあと思うこともあります。確かに、「噛み合わせ」は重要なことなのですが、歯科の中でも、難しい分野でもあるのです。

さて、このような噛み合わせの一つのトピックとして「マウスピース」があります。今回はマウスピースについてお話していきましょう。

「ほしば歯科医院」でもマウスピースは作りますが、いろいろな種類のものがあります。軟らかいもの（ゴム製）、硬いもの（プラスチック製）、自分で形を変えられるもの、歯型にあわせて作るものなどなど。実は、どの形がよいのか統一した意見がないのが現状です。

マウスピースの効用としては、大きく3つ挙げられます。1つは、歯と歯が直接当たらないので、噛み合わせが悪くてもその影響を受けなくなります。噛み合わせは全身の筋肉の調和を図る上で大変重要な役割があり、腰痛や肩こり、頭痛の原因にもなります。このようなときに装着すると、一気に症状が解消することがあります。つまり、マウスピースは噛み合わせ修正器としての効用があるのです。

2つめは、歯ぎしりをされている方にとって自分の歯を保護する効果があります。一般成人の方がグッと噛みしめたとき、その力は40～60kgと言われています。しかし、歯ぎしりという無意識の行為では、なんと100kg以上

の力が出ることがあるのです。これだけの力が自分の歯に加わると、歯が割れたり、金属が取れたり、痛みが生じたりします。そこでマウスピースを使用すると、歯に加わる力を軽減し、保護することができるのです。これはスポーツ



選手にも言えることです。

3つめは、筋力の増進です。実は、マウスピースによって体のバランスがよくなると適正な筋力が発現します。スポーツ選手が使うもう一つの理由にもなっており、最近ではラグビーやアメリカンフットボールと言ったコンタクトスポーツ以外の競技でも使用されるようになりました。陸上の短距離や投てき系の選手で成績が向上した人もいます。

このように、万能に見えるマウスピースですが、いくつか問題もあります。その成果に個人差があると言うことです。使用直後から調子が良くなる方もいますが、「うっとうしい」だけで何の効果もない人もいます。もう一つ問題なのは、「入れていると調子良いのだけど外すと調子悪くなる」というケースです。スポーツなど、使用頻度が限られていなければ「依存症」になってしまうことがあります。マウスピースを入れておくこと自体に害はないので問題はないのですが、「入っていないと不安」といった神経症になってしまうこともあります。また、使用法を誤ると顎の調子が悪くなることもあります。

マウスピースを使用する際は使用法をよく聞いて利用してみてください。

✕ 歯がしみる ✕

皆さん歯がしみる経験はないですか？おそらく多くの方が経験されていることと思います。また、その原因は「むし歯」だと思っている方も多いのではないのでしょうか。しかし、実はそれだけではないのです。そこで、しみる原因について少し説明しましょう。

歯がしみる原因は大きく3つに分類されます。1つは虫歯の初期症状として出現します。これは



間違いありません。早めに治しましょう。

もう1つは、歯ぎしりや噛み合わせの加減によって生じることがあります。強い力を受けた歯は、表面から組織

が崩壊していきます。目に見える位のくぼみになることもあります。初期状態では肉眼的には分からないレベルの時もあります。このような時、噛み合わせの調整をしたり、前述したマウスピースを装着していくと、テレビコマーシャルでも見ますが、再石灰化が生じ自己修復していきます。つまり、原因を除去すれば治ってくるケースもあるので。

3つめは、歯槽膿漏から来るものです。歯の神経を抜いてしまい、知覚がなくなっているにもかかわらず、「歯がしみます」と訴える方がいます。そういう方の歯ぐきを見ると炎症を起こしていたり、多量の歯石がついていたりします。このケースではとにかく歯ぐきを清潔にすることで治っていきます。

歯がしみると「むし歯 削られる」というイメージが強いとは思いますが、まずは診査を受けてみてください。

ご意見はこちら

ほしば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

e-mail info@hoshiba.net

ホームページ

<http://www.hoshiba.net>

編集後記

皆さん新年の出足はいかがですか。仕事や生活は平常に戻ったとは思いますが、気候の方が不安定ですね。インフルエンザとは言わないまでも風邪を引いたりしている方が多いようです。くれぐれもお気をつけください。

ほしば歯科医院ニュースレター 第28号
発行日 2003年1月20日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771

e-mail. info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

発行責任者 干場貴二