



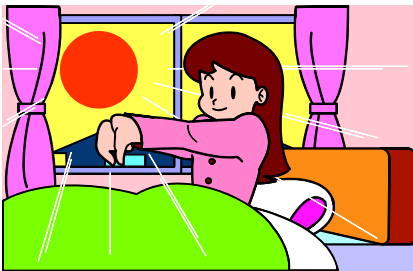
HOSHIBA

医療法人社団星秀会

ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.30

さあ春です！（ちょっと早いですが）まだ、このニュースレターを作っている時点では桜は開花していませんが、皆さんがこれを読まれている頃には満開かもしれませんね。本当に楽しみです。ただ、「春眠暁を覚えず」布団が恋しい時期でもあります。



ところで、
今年の桜の開花を覚えておられますか？
すごく暖かい日が続き、3月に花が満開

になってしまいました。お花見の名所でもある新宿御苑では、花見のシーズンに向けて遊歩道の工事をしていたのですが、工事中に開花してしまい、あわてて開園したという事件もありました。今年は「例年並み」だといいですね。

さて、この「ほしば歯科医院ニュースレター」もこの号で30号です。「毎月楽しみにしています」などと声をかけていただくと本当にうれしいです。他の歯科医院でも同様なものを作っている所がありますが、プロに依頼していたり、年に数回発行だったりするようです。その点、私たちのニュースレターは手作りですし、毎月発行というのも自慢できる所です。ただ、いつも締め切りに追われているようで、時間の経過も早く感じます。つい先日「秋ですねえ」など書いた気がします。継続は力、可能な限り発行していこうと思います。これからも応援してください。

✕ 頭痛のタネ？ ✕

いわゆる「頭痛もち」という方はおられますか？ 肩こりや腰痛などとともに頭痛がひどい方がいるようです。今までお話を聞いた中で一番ひどかった人は、年に数回頭痛がなくなると言っていました。そこまでではないにしても、意外と頭痛に悩まされている人は多いようです。一説には、3000万人とも言われています

（もちろん日本だけで）

何と国際頭痛学会なるものがあり、頭痛を分類したガイドラインを示しています。それによると、十数種類ありますが、主なものを挙げると次の3つです。

一つは、片頭痛と呼ばれるものです。特徴としては、ズキンズキンという痛みが生じ、月に数回、数時間から数十時間単位で持続します。また、視力にも影響を受けるため、明るい場所に出ると症状がひどくなることもあります。

二つ目は、緊張型と呼ばれるものです。頭が重苦しく感じ、「頭が重い」と感じるのが特徴です。頭痛の中で最も多いタイプと言われています。また、やっかいなことに、先ほどの片頭痛とは異なり、ダラダラといつまでも症状が持続します。

三つ目は群発性といわれるものです。男性に多く、毎日のように片目の辺りに強い痛みが生じます。ただし、1時間ほどで症状は治まります。

さて、このような頭痛の中で緊張型頭痛と歯科、特に噛み合わせは深い関係にあるといわれています。噛み合わせが悪いと顎を動かす筋肉にアンバランスが生じ、筋肉の痛みとして頭痛が生じるのです。



以前、いろんな薬を飲んでも効果がなかった頭痛持ちの方が、マウスピースを入れて寝ようになっただけで症状がなくなったという方もいました。もし、何か気になる方がおられたらご相談ください。

ただし、頭痛の原因は複雑で多くの因子が含まれています。また、今回ご紹介したものの他にも脳卒中のような怖い病気も頭痛が生じます。局所だけでなく、全身の健康を保つことが一番の解決策ですね。

✕ 歯周病の巣 ✕

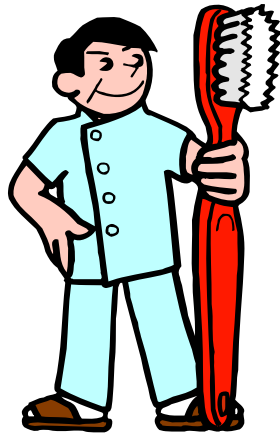
最近ではテレビコマーシャルをしっかりと見ていなくてはならなくなりました。もちろん歯ブラシや歯磨きなど歯科に関するものですが。

僕たちが診療室でいるいろいろなお話をするとき、「難しい言葉は使わないように」と気をつかいながら言葉を選ぶのですが、最近ではコマーシャルの方が難しい言葉をどんどん使っているからです。もちろん、こういうコマーシャルの影響で皆さんの歯科の知識が向上するのは望ましいことです。

現在、「歯周病には巣があるんだ」というコマーシャルが流れています。ご存知ですか？（たしかL社の椎名桔平）私たちが歯周病について学ぶとき、こういう表現では文献に書かれていませんので、確かにそうだなあと思いました。CM中の画面でも小さな文字では書いてありましたが、巣の正体は「バイオフィルム」と言われる細菌の塊です。

このような説が歯科の世界で言われ始めたのは、わずか5年ほど前からです。以前から、歯周病予防のためには口の中の細菌を歯ブラシなどで取り除くことはよく知られていました。しかし、細菌同士が結集すると、それぞれが強く結びつき、簡単な水洗いなどでは取れないほど強く歯に付着してしまいます。つまり細菌たちが自分たちの存在を守るためにスクラムを組んだ強力な「菌の集団」になってしまうのです。そんな菌の集団「バイオフィルム」が、実は口の中でも悪さをするのが歯周病の原因となっているのです。これが「歯周病の巣」といわれているものです。

ただし、この巣はどこか1ヶ所にあるというものではありません。普段、しっかり手入れをしていないとお口の中のいたるところに巣ができてしまいます。結局歯周病予防に近道なし。日頃からしっかりと歯ブラシをし



ましよう。

ちなみに少し余談です。「バイオフィルム」というのは何も口の中だけの話ではありません。キッチンのお皿やお風呂のアカなどもバイオフィルムの一種です。つまり細菌の固まりそのものがバイオフィルムなのです。

そうそう、それではCMの商品を購入しなくてはならないのでしょうか。もちろんそんなことはありません。ブラッシングを確実にやれば十分に効果があります（くれぐれもL社にタレこみしないように）。

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

http://www.hoshiba.net

（ホームページの方もお気軽に）



編集後記

早いもので30号。すべてを手元にもたれている方はいないと思いますが、通読するとなかなかの情報量になりますね。

今回の特集だった頭痛の話題は歯科の文献でもよく出てくるんですよ。最初は名前が難しくてなかなか覚えられず（もちろん今回は簡単に書いていますが）、その原因なども複雑で本当に苦労して文献を読んだ記憶があります。その翌朝、緊張性の頭痛で苦しんだのは今となってはいい思い出です。

ほしば歯科医院ニュースレター 第30号
発行日 2003年3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