



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

# ほしば歯科医院ニュースレター

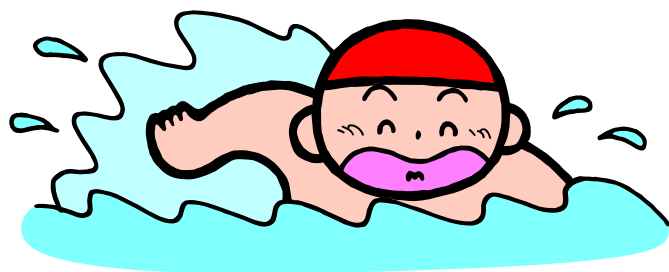
Vol.45

今年の関東地方の梅雨は、見事なほどの『空梅雨』でしたね。「憂鬱な季節の到来...」と前号で述べていた私にとっては、ちょっと嬉しいことでもあったのですが...関東地方が梅雨明けした途端、新潟や福島、福井では梅雨前線による記録的な集中豪雨で多くの被害が出てしまいました。

今年の天候は、本当に何があるか解らないという感じですね。『備えあれば憂いなし』といいますが、どこまで備えればいいのでしょうか。

そんな備えのひとつとして、大手損保各社が販売している『天候デリバティブ商品』が大変売れているそうです。季節はずれの台風や、猛暑、冷夏などの気象事象の変動により、企業が被る損害を保障する商品のことです。そういえば去年は、冷夏の影響で閑散とするビアガーデンや海の家の様子をよく目にしました。

できることなら、この保険が対象となるような異常気象がなるべく起こらないで欲しいものです。



## ● 歯ぎしりについて ✕

皆さんは、朝起きてから寝るまでの間にどれくらいの時間上の歯と下の歯が接触していると思いますか？

これは個人差があることなので、一概には言えませんが約 10 分とされています。そうです、たったの 10 分なのです。研究によっては 5 分とも 3 分とも言われているのです。

多くの方が、この回答に対して疑問があると思います。食事時間だけ考えても 1 時間以上はあるでしょうから。しかし、その食事にしても上の歯と下の

歯は、接触したらすぐに離れてしまうので、100 回噛んでも接触時間は数秒にしかならないのです。

ところで皆さんは『歯ぎしり』をしますか？

「私は、他人に歯ぎしりを指摘されたことがない」という方が多いと思います。しかし、実際のデータでは約 9 割の人が歯ぎしりをしているのです。これまたなぜでしょう。

歯ぎしりには 3 つのタイプがあります。1 つはギリギリと食いしばりながら顎を前後左右に動かすタイプです。これが、一般的に認知されているタイプです(グライディングタイプ)。2 つめは無意識のうちにカチカチ噛むタイプ。他人には「カチカチ」「コンコン」と聞こえます(タッピングタイプ)。そして 3 つめは、ただひたすら強く食いしばるタイプ。起きている時に何かに集中したり、緊張したりすると、無意識に歯を食いしばってしまうことがあります。これと同じ事を寝ている時にも無意識にしてしまうのです(クレンチングタイプ)。

実は、このクレンチングタイプが最も多いのですが、音がしないのですから他人に知られることはありません。しかし、朝起きた時に頭痛がしたり、妙に疲れが残っていたり、顎がだるかったりなど、いろいろな自覚症状がでてきます。そして問題なのはこのような歯ぎしりは一晩に約 30 分から 1 時間ほどしているというデータがあります。しかも、その力は、通常私たちが意識して噛む力の数倍にもなることが解っています。

起きている間には、上下の歯は、10 分ほどしか接触しないのに、歯ぎしりは数倍の力で長い時間食いしばっているのです。

このようなことから、歯ぎしりの身体への負担は解ってもらえるのではないのでしょうか。



では、この歯ぎしりの原因は何でしょう。確実な原因はまだ解明されていないのですが、『ストレス』が

要因のひとつであると言われていています。身体的ストレスも精神的ストレスも歯ぎしりの原因になると言われています。

朝起きて、睡眠時間の割には疲れていたり、肩がこっていたり、顎が疲れてしまうような症状があったら歯ぎしりが原因かもしれませんので、一度相談してみてください。

### ✳️ 甘いのはダメ？ ✳️

「甘いものは歯に悪いから」と、とかく悪者になりがちな糖質ですが、私たちに必要な三大栄養素のひとつであり、大切な働き（主要なエネルギー源であり、血糖値を一定に保つ）があるのです。

日本人の一人当たりの年間砂糖の消費量は 20kg に対して、むし歯撃退に成功しているスウェーデンの消費量は 40kg もあるそうです。甘いものは量より採る時間が大切なのです。ダラダラと常に口の中に甘いものがあると、お口の中のむし歯菌が酸を作り出し、歯を溶かしてしまう状態が続くのです。

たとえば、日本では、好意で子どもにお菓子をあげる光景をよく見かけますね。予防歯科の先進国である北欧では、親の許可なく子どもにお菓子をあげる人はいないそうです。自分の孫にでも親の許可をとるのだそうです。これは、国を挙げてのむし歯予防の賜物ですが、老人ホームなどでも「可愛い孫の歯を守ろう！」と健康教育が徹底して行われたのだそうです。可愛い子どもの歯や健康を守る為に、親だけでなく周りのすべての大人たちが協力する姿勢は是非とも見習いたい習慣ですね。

これから、益々暑い日が続きます。水分補給は、体調管理のためにも大切なことですが、ちょっと待ってください。また、糖分の含まれた、ジュースや缶コーヒーを口にはいませんか？



### 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

ファクス 03-3877-7771

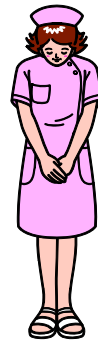
(院長直通)

E-mail info@hoshiba.net

http://www.hoshiba.net



### お知らせ



現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っています。ただ、会議が毎日のように入っており、休診や診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ご連絡ください。

8月12日(木)~8月15日(日)

上記期間を夏季休暇とさせていただきます。

なお、休診期間中に万一の場合は、『江戸川区歯科医師会館内休日歯科応急診療所』に電話で診療を申し込んでください。

TEL:03-3672-8215

住所：江戸川区東小岩 4 - 8

ほしば歯科医院ニュースレター 第45号

発行日 2004年7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 干場貴司