

かすみがうら

第107号
 <毎月1日発行>
 発行所
 霞ヶ浦医療センター
 かすみがうら編集局
 〒300-8585
 土浦市下高津2-7-14
 Tel 029-822-5050
 Fax 029-824-0494
 E-mail & Web Site
 kasumi@kasumi.hosp.go.jp
 http://www.hosp.go.jp/
 ~kasumi/

口腔外科の診療内容について

歯科口腔外科医長 吉田 俊一

はじめに

霞ヶ浦医療センターに歯科口腔外科が新設され3年半が経過し、やっと地域の皆さまに当科の存在を知っていただき、口腔外科領域の中核病院の役目を果たせるようになってきたと感じています。口腔外科という診療科の存在や診療内容については、最近ではだいぶ知っていただけ

口腔外科とは

一言で言えば、口の中とその周囲に発生するあらゆる病気を診るところとなります。いくつか例を挙げますと、抜歯などの口腔内やその周囲の小手術、虫歯や歯周炎が原因でおこる炎症性疾患、口の中や周辺にできる腫瘍やのう胞、歯牙の脱臼やあごの骨折などの外傷、あごの関節の障害、インプラント治療などが挙げられます。今回は、こういった診療内容のなかで、頻度

や重要性、話題性などを考え、親の間に虫歯を作ったりすることにならずとインプラント、そして口腔癌について少し詳しく解説し、皆さまに知っていただくと思

(1) 親知らずについて

親知らずというのは、第3大臼歯のことで、最前方の大きな前歯から数えて8番目の歯を指します。本来人間は、その現在ではほぼ不要になった、いわゆる親知らずまで使って食物を咀嚼していましたが、しかし、文明が発達し食生活が変化し食物自体が全体に柔らかくなってくると、必要に応じて人間のあごも少しずつ小さくなり、その結果、どうしても最後にはえてくる親知らずは、スペースがなくなると斜めにはえたり、はえてこれずにもぐったままになってしまいます。そうなると、親知らずの周囲が深い溝になつたり前の歯との間に段差ができてしまい、そこが不潔になつて炎症を起こし歯肉やあごを腫らせたり、前にある第2大臼歯と



は、ほとんどありません。親知らずは、その前にせひ若いうちに抜

(2) インプラントについて

ご自分の歯を失った場合、通常は1〜2本までならブリッジをそれ以上なら入れ歯を入れることになりませんが、そのほかにあごの骨にチタン製の人工歯根を埋め込んで咬めるようにする、インプラント治療という方法があります。ブリッジとは、失った両隣の歯を削ってなくなった歯のところを橋渡しするようにして歯を入れる方法です。違和感も少なく保険の対象になりますので、金銭的な負担も少なくすみます。ただ、失った隣の歯が健康であっても削らなくてはならなくなり、失った歯の負担もあわせて両隣の歯がかむ力を分担しなければなりません。したがって失った歯が多くなるとブリッジでは対応困難となり

歯することを勧め致します。

(3) 口腔癌について

入れ歯になります。入れ歯の欠点は、かむ力が弱いことと違和感が強いことです。インプラントは、健康な歯を削る必要もないし、かむ力も自分の歯に近いものがあります。また、入れることによる違和感もありません。問題は、保険の適用外で金銭的負担が大きくなること、治療期間が長いこと、あごの骨の状態によっては適応が難しくなることなどです。

口腔癌は、舌や歯肉、ほほの内側の粘膜、上あごなどに発生する癌の総称です。発生頻度としては全癌患者の2〜3%程度で、それほど多いものではありませんが、増加傾向にある癌の一つです。治療法もかなり進歩し治療成績も大きく改善されたのですが、進行すると治療後に食事や会話の面で大きな障害が残ってしまうことも少なくありません。すべての癌がそうであるように、口腔癌も予防と早期発見がもっとも重要です。口腔内の衛生状態を良好に保つことは重要で、たばこや過度の飲酒などは、肺がんや食道がんのみならず口腔癌にも大きな危険因子となります。口腔癌を発見するのは、口の中を見る機会が最も多い歯科医が圧倒的に多く、気軽に何でも相談できる歯科のホームドクターを持つことはそういった意味でも非常に重要です。定期的な歯科検診が虫歯や歯周炎も含め、口腔癌の早期発見にも重要な役割を果たしていることをぜひ知って頂きたいと

かすみ

思います。



開設してもう3年半になりましたので、最近はこの地域で開業されている先生とも懇意になり、いろいろとお話をするような機会も多くなってきました。全体的に強く感じることは、そういった先生方がとても勉強熱心でまじめであることです。土浦やその周辺にはいい先生が数多く開業していると本当に感じています。みなさんにお願したことは、歯科のホームドクターもぜひ持つて頂きたいことです。今回解説した3つの疾患はもちろんですが、なにか口やその周辺の問題や心配なことがあつたら、まずはその先生に相談してください。そしてそこで定期的な歯科検診を受けて頂きたいと思ひます。必ず状況に応じて最善のことを親身になって考え、そして対応してくれるはず

「歯ブラシのニュー」

歯科衛生士 井上 さち子

各メーカーから様々な新製品が発売され、メーカーの宣伝どおりの性能・効果が本当にあるかどうか判断するのが難しいと、歯ブラシ選びに苦慮したことはありませんか？ 実際使用してみて、虫歯や歯周病の原因となる歯垢が落とせていれば何ら問題は無いのですが・・・そこで、歯ブラシ選びの一心の目安を考えてみましょう。まず、

ヘッド(毛の植えてある部分)が小さめ

ヘッドが大きいと、奥や裏側の細かい部分に届きにくいからです。

柄がまっすぐで平らな

歯の面に毛先が当たる角度を把握しやすいからです。

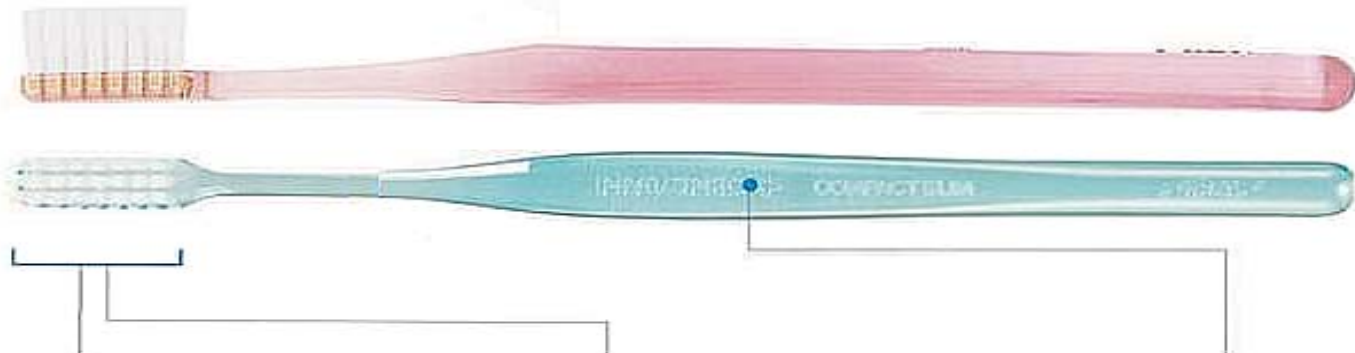
毛の硬さは普通〜やわらかめ

硬いほうが効率良く歯垢を落とせるという考えもあるのですが、歯ぐきを傷つけやすいため硬いものは避けます。

ナイロン毛

歯ブラシを衛生的に保つには乾燥が重要ですので、動物毛や毛束が密なもの乾燥に不向きと考えます。

毛の方向や種類が同一で



ヘッドが小さめ 毛先が切りそろえている 毛の硬さは普通〜やわらかめ 柄がまっすぐで平ら

単純に切りそろえられているもの

毛の形状を工夫することで効果的に磨けることもありますが、逆に磨きにくいところがでてくる可能性があります。

いずれにせよ毛先の広がった古い歯ブラシでは歯垢を落とすにくく、効率が悪いので適当な時期に新品に交換します。

適切な歯ブラシを使用して上手に歯磨きができるようになってもお口の中には、歯ブラシだけでは清掃が困難な部位があります。歯と歯の接している面や隙間の部分、重なっている歯、前後がなくなつて孤立している歯、歯周病が進み移動したり傾いたりした歯などでは歯ブラシだけでは限界があります。そんなときには、**デンタルフロス(糸ようじ)**、**歯間ブラシ**、**1歯用ブラシ**などの補助清掃用具を使うとかゆいところに手が届く感覚で便利です。基本的に補助清掃用具は、歯ブラシの後に使用します。「歯ブラシだけでも大変なのに、こんなにたくさん使いこなせない!」「歯磨きの時間が長くなる!」などと思われるかもしれませんが、補助清掃用具を全部使用する必要はなく、適材適所で正しく選択すれば歯磨きの質と効率が向上し、むしろ時間の短縮につながります。

歯ブラシと補助清掃用具で歯垢を落とすしていきますが、うまく使えない場合には専門家のアドバイスを受けることが近道です。歯科医院に苦手意識があったり、たかが歯磨きぐらいでと敷居が高かったりするかもしれません。毎日の歯磨きが上手になってお口の健康が保てることは結果として想像以上の生活の質の向上につながることに思えます。

歯磨きのみならず口腔内の健康管理の上で、かかりつけの歯科医院を持ち定期的に受診することも大切なことです。

今月の一品料理 【えだ豆ご飯】

栄養管理室



<材料(4人分)>

- 米 2合
- えだ豆 300g
- しらす干し 20g
- 酒 大さじ1
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- だし昆布 5cm角1枚

作り方

米は、炊く30分以上前に水洗いし、水気をきっておく。
えだ豆は、固めに塩ゆでさやから出す。
しらす干しは、熱湯をかけ臭みをとる。
炊飯器に米と調味料、分量の水を入れ、よくかき混ぜる。
に だし昆布を加え、炊き上げる。
だし昆布を取り出し、ざつくり混ぜ合わせてから器に盛る。

夏と言えば「ビールとえだ豆」と連想する方も多いことでしょう。えだ豆は冷凍のものもあり1年中食べられますが、旬は夏です。

えだ豆に含まれるアミノ酸の一つである「メチオニン」は、肝臓内に入ってきた毒素や老廃物を排除し、代謝を促進させます。また、油と水の両方になじむことができる「レシチン」を豊富に含みますが、レシチンは細胞内に必要な栄養素を吸収し、不必要な物質を排泄することも大切な役割を持っていきます。その他、暑さで消耗するビタミンC、エネルギー代謝を促進し疲労の回復に役立つビタミンB1・B2、癌の予防に効果があるカロテン、便秘を予防・改善する食物繊維などが含まれています。えだ豆に含まれる栄養素の働きはたくさんあり、夏バテ防止にも一役買うと言えるでしょう。



【エネルギー 1人前320kcal】

7月集団指導のご案内

減塩教室(第3木曜日)
午後2時から 第4会議室
15日

みそ汁の塩分量はどれくらい?」
管理栄養士

糖尿病教室(第1、4火曜日)
午後3時から 第4会議室
6日

今日の献立何にしよう?」
管理栄養士

13日
糖尿病網膜症について」
眼科医師

20日
運動療法について」
理学療法士

27日
糖尿病と検査値」
臨床検査技師



公開市民講座のお知らせ

会場/地域医療研修センター 講堂
日時/7月15日 14時

臨床検査について」

臨床検査技師長 渡司 博幸

予約の必要はありません。お気軽にお越しください。