

2023.8月号

ひだか歯科通信



水巻町 吉田西3丁目 14-14 093-201-5200

www.hidakashika.in/

今月のお休み

13日、14日、15日

先日の豪雨では久留米、朝倉など大変な被害となりました。遠賀地区も洪水警報が出ましたが、あまり大きな被害がなくて安心しました。災害復旧がまだ終わっていない中でこの暑さは大変な事でしょう。やはり温暖化が影響しているのでしょうか？

院長より一言

室内と外との気温差にぐったりしてしまいます。一日中エアコンはつけっぱなしになってしまいますが、この暑さでは熱中症にならないためには仕方ありません。呼吸しているだけで体の水分は失われていきますから皆さんマメに水分補給と塩分チャージをしてくださいね。治療後も帰る前にしっかり涼んで帰ってください。



水素吸入器を購入しました。いろいろな病気や老化に関係するといわれる悪玉活性酸素を取り除いてくれるといわれています。歯科医院でも導入されているところが出てきたとのことで、早速試してみようと思います。吸入すればすぐに効果がでるものではなさそうですが、悪いものではないようです。気になる方はお問い合わせください。

お伝え
します！

今、知っておきたい

歯科ニュース



「夢のような薬“歯生え薬”がついに誕生!？」

薬を飲むと歯が生えてくる!? そんな夢のような世界初の薬が、京都大学発のスタートアップ企業「トレジェムバイオファーマ」で開発中です。実は、人間の歯は永久歯を失っても歯を生やそうとする力があるそうですが、とあるタンパク質がその成長を阻止するため、新しい歯が生えてこないそうです。現在研究中のこの薬は、そのタンパク質の働きを失わせる作用があり、マウスなどの動物実験では歯が生えることに成功しているそうです。今後は人体での実験を開始して、2030年には実用化を視野に入れているとのこと。この薬は、生まれつき歯が生え揃わない「先天性無歯症」の治療薬をはじめとした活用を目指しているそうです。





毎日イキイキ 健康情報

かゆみを減らす！あとを残さない！ 虫に刺された時の応急処置

夏は虫に刺される機会が増える季節です。虫よけスプレーを利用したり、アウトドアでは肌を露出しないといった予防も肝心ですが、もし虫に刺されてしまった時はどうしたらよいのでしょうか？ 今回は、そんな虫に刺された時の応急処置についてご紹介します。



① 水で洗う

虫に刺されるとかゆくなるのは、虫の毒や唾液^{だえき}に対して体がアレルギー反応を起こしているからです。刺されてしまったら、まずは刺された場所を石けんでよく洗い、傷口から毒や唾液の成分を排出しましょう。



② 氷で冷やす

虫刺されのかゆみを軽くするためには、患部を冷やすことが有効です。ハンカチを当てた氷のうや保冷剤を使ってしっかりと冷やしましょう。かゆみは掻けば掻くほど増し、掻きむしって患部が傷つくと二次感染によって症状が悪化する場合もありますので、患部には虫刺され用のパッチや絆創膏^{ばんそうこう}を貼っておくのが良いでしょう。また、年を重ねると肌の新陳代謝が低下して、掻いたあとが残りやすくなりますので注意しましょう。

③ 薬を塗る

市販の薬にはさまざまな種類があるため、どれを選んだらいいのか迷った時は、かゆみ・炎症の度合いによって選ぶのがポイントです。市販薬には第一類医薬品・第二類医薬品・第三類医薬品があり、最も効果が高いのは第一類ですが、副作用のリスクも高まってしまいます。また、子どもが使用できないものもありますので、用法をよく読んでから選びましょう。

かゆみが強い場合 抗ヒスタミン薬の塗り薬がおすすめ！

かゆみ・炎症が強い場合 抗ヒスタミン薬とステロイド配合の塗り薬がおすすめ！

じんましん・息苦しさ・めまい・おう吐といったアナフィラキシーショックが疑われる場合は、すぐに救急車を呼んでください。また、市販薬を使っても症状が治まらなかったり、虫に刺されてから数日後に全身の倦怠感^{けんたいかん}や食欲不振などの症状が現れた場合はツツガムシ病の可能性も考えられますので、速やかに医療機関を受診するようにしましょう。



これはすごいぞ！世界の三大〇〇

今月のテーマ



リゾート

レジャーシーズンの最盛期、海や山などへのお出かけが楽しい時期ですね。日本各地にも観光に最適リゾートが多々ありますが、今回は国外に目を向けて「世界三大リゾート」をご紹介します。

その①
ゴールドコースト
オーストラリア

年間約300日も晴天に恵まれることから“太陽に愛された楽園”^{しょう}と称される、世界屈指のビーチリゾートです。日本との時差がたったの1時間で時差も良いことから、日本人にも大人気の観光地です。毎年7月に開催されるフルマラソンでは、青空と美しい海を眺めながら爽快な気分で走り抜けることができると、世界中からランナーが集まります。

その②
マイアミ
アメリカ合衆国

フロリダ州の東海岸に位置するリゾート都市。有名なマイアミ・ビーチを満喫するのはもちろん、アール・デコ地区の散策も必見です。アール・デコ様式のカラフルで幾何学的なデザイン^{きかがくてき}の建物が800軒以上保存され、カフェやレストランなどで利用できる場所もあります。また、キューバからの移民が多いことから、本格的なキューバ料理を味わえるのも楽しみのひとつです。

その③
コート・ダジュール
フランス

南フランスの人気観光地で、地中海を臨む海岸沿いには、ニース・カンヌ・モナコといった高級リゾート地が点在しています。一年中温暖な気候であるため冬場の避寒地としての人気も高く、中心都市・ニースは、冬の行楽都市として町並みや文化が形成されたことが評価され、ユネスコの世界文化遺産にも登録されています。

※「三大〇〇」には諸説ありますが、当コーナーでは主なものをご紹介します。

歯のはなし

「1本くらい大丈夫…」と思っていませんか？ “失った歯を放置”すると、どうなるの？

むし歯や歯周病などで歯を失った後、それをそのまま放置しているとどうなると思いますか？ 前歯の場合は見た目が気になるので、代替りの差し歯を入れる治療をしますが、奥歯の場合はどうでしょう？ 「見た目にもわからないし、意外と噛めるから放置しても大丈夫かな？」なんて思ったりしていませんか？ そこで今回は、「歯を失った時、そのまま放置しているとどうなるのか」についてお話しします。



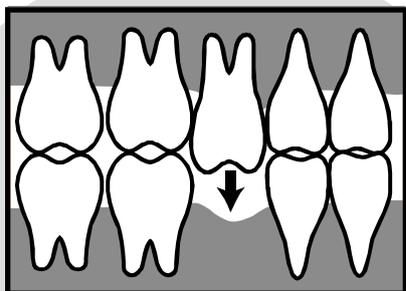
50代から歯を失うスピードが加速

まずは歯の喪失が世代ごとにどのくらいあるのか見てみましょう。厚生労働省が平成28年に実施した歯科疾患実態調査によると、20代・30代で歯を失う本数は一人平均0.1~0.3本と、この世代において歯を失うことはまれといえます。次に、40代で歯を失う本数は平均0.8~0.9本と、少し割合は高くなるもののまだ平均1本以下です。しかし、安心できないのはここからです。歯を失う本数が50~54歳では平均2本に急増すると、55~59歳では平均3.1本、60~64歳では平均4.6本、65~69歳では平均6.7本と増加の一途をたどります。

失った歯を放置していると起きること

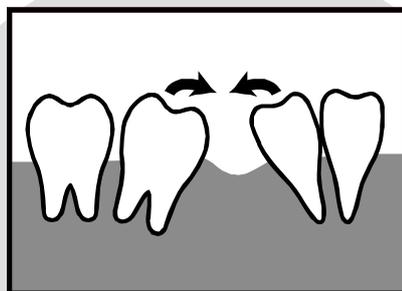
40代くらいまでは歯を失うことの実感が湧かないかもしれませんが、50代以降になると歯を喪失する経験をされる方が増えてきます。では、歯を失った状態をそのまま放置していたらどうなるのでしょうか？

① 歯が伸びてくる



「歯が伸びることなんてあるの!？」と思われるかもしれませんが、抜けた状態をそのまま放置していると、その空いているスペースに対合している歯が伸びてきてしまいます。これは歯が成長して伸びているのではなく、抜けた空間に向かって歯が浮きあがってきている状態です。

② 歯が倒れてくる



また、歯が抜けたまま放置していると、時間の経過とともにその空間に向かって両脇の歯が徐々に倒れてきてしまいます。



抜けた歯を放置しているとさらに歯を失う

歯というのは日々少しずつ動いていますが、すべての歯がきちんと揃っていることでお互いが支え合い、キレイな歯並びや噛み合わせをキープしてくれています。そのため、歯が抜けたままの状態を放置していると、歯並びや噛み合わせに不具合が生じたり、さらに歯と歯の間にも隙間ができたり、一部の歯に負担がかかったりして、むし歯や歯周病のリスクも高まってしまいます。成人が抜歯する原因の第一位は「歯周病」、第二位は「むし歯」ですから、抜けてしまった歯を放置しているとさらに歯を失いやすくなるという、負のスパイラルに陥りかねません。歯が抜けた時は、きちんと治療をするようにしましょう！



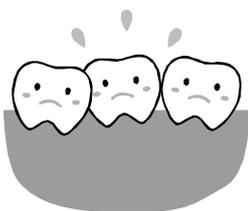


ちょっと人に教えたいくなる

お口の中の不思議な話

舌には正しい置き場所があった！

皆さんは普段、どこに舌を置いているでしょうか？「そんなこと意識したこともない…」という方が大半かもしれませんが、実は舌には正しい置き場所があります。それは“スポット”と呼ばれる場所で、**上あごの前歯の裏側**にある浅いへこみのところですよ。この正しい位置に舌を置いていないと、**口呼吸やいびき、噛み合わせや歯並びの不具合**といったお口トラブルの原因にもなるんですよ。



甘さ控えめ
ヘルシー
**おやつ
レシピ**

マシュマロ



材料 (4人分)

卵白	1個分
砂糖	30g
ゼラチン	10g
水	80ml
片栗粉	適量

栄養価 (1人分)

エネルギー	48kcal
塩分	0.1g
たんぱく質	2.9g

作り方

- 1 小鍋にゼラチンと水を入れ、ふやかしてから火にかけて溶かす。
- 2 ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーなどを用いてよく泡立て、角が立ち始めたら砂糖を加えてしっかりとしたメレンゲを作る。
- 3 2に1を加え、さらにしっかりと泡立て、クッキングシートを敷いた保存容器に流し入れ、冷やし固めてから適当な大きさに切って片栗粉をまぶす。

ワンポイント

ゼラチンが分離しないように、角が立つまで十分に卵白を泡立ててからゼラチンを加えてください。片栗粉の代わりに、きな粉・ココア・抹茶などをまぶすのもおすすめです。