

歯つらつ

2016年5月

242号

～発行所～
 斎藤歯科診療所
 由利本荘市美倉町 47-1
フシノヨイハニ
 0120-24-4182
 FAX 0184-24-1440
 www.saitoshika.net

～診療時間～
 曜日:月曜日～土曜日
 時間:午前 9:00～1:00
 :午後 2:00～6:00

～休診日～
 日曜・祝日
 第2・4木曜日

皆さんは「根面齶蝕^{つしやく}」という言葉をご存知でしょうか。

根面齶蝕というのは歯根の表面にできる齶蝕（虫歯）のことを言います。

通常、虫歯というのは歯冠（口腔内に見える歯の頭の部分）部に出来ませんが、歯根の表面にも出来るのです。

なぜ歯根の表面が虫歯になってしまうのでしょうか？

一番の大きな原因は歯肉が下がって歯根が露出してしまいうことです。

通常は歯肉に覆われている歯根ですが、歯周炎の影響や過度のブラッシング、また歯軋りに代表されるブラキシズムなどにより歯肉が退縮してしまい、結果として口腔内に歯根が見えるようになります。

歯根の虫歯 ～根面齶蝕～

その露出した歯根面に、プラークが付着・増殖していく過程で齶蝕が発生してしまいます。



歯周炎などにより歯肉が退縮すると歯の根が虫歯になりやすくなる

しかも歯根は歯冠部とは組織の組成が異なり有機質が多いため、齶蝕になり易いという特徴があります。

特に歯周炎が進行している方や、高齢者でセルフケアが上手く出来ない方などでは高

確率で根面齶蝕が見られます。

根面齶蝕は歯頸部（歯冠と歯根の境目）付近から発生することが多く、歯冠側および歯根側に拡大しながら皿状の齶窩（穴）を形成します。更に側方へ拡大し、ついには歯頸部全周が齶蝕に侵されてしまいます。

このような状態になると通常の食事をしていても歯冠が折れてしまうことがあります。また、治療が出来る状態であっても元々歯質が少ない部位なので、齶蝕の部分を削ることで歯質を脆くしてしまいう場合があります。

可能ならば早期に発見をして治療をしたいところですが、初期の段階では目に見える変化はほとんどなく、病変に気

休診日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
1 休診	2	3 休診	4 休診	5 休診	6	7
8 休診	9	10	11	12	13	14 休診
15 休診	16	17	18	19	20	21
22 休診	23	24	25	26 休診	27	28
29 休診	30	31	5月			

5月の休診日は右記の通りです。通常第二木曜日は休診ですが、今月のみ診療致します。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

付くのはある程度進行してからなのです。

予防策としては、甘い物の過剰摂取を控え適切にブラッシングを行うこと、そして定期的な歯科を受診し口腔内のチェックをこまめに行うことと考えます。また、必要があればフッ化物を使うことも有効だと思います。

— 後藤 —

ある日のスタッフ

今月は歯科衛生士の佐藤美貴子です。

最近、私は豆苗を育てています。袋に種の部分を残すと水栽培で育ち、また食べることでできるということが書いてあったので参考に見てみました。さすがに三回目の収穫になると茎が硬くなり食べるには今ひ

とつでした。一週間前後でほとんど茎が伸びるので育てがいがあり、子ども達に水やりをしてもらいながら、成長を楽しんでいます。

また祖父母は、イチゴが大好きな子ども達の為に、畑でイチゴを栽培してくれています。イチゴはきちんと受粉しないと大きな粒にならないようですが、子ども達はイチゴ狩りが出来る日を楽しみにしているよう

です。

育てて食べる食育の一つとして、育てる喜び、食べる感謝を感じてくれれば良いと思います。



食育②学童期

前号に続き、食育についてライフステージ別にお話致します。シリーズ2は学童期です。

◎学童期の生活背景

- ・小学校に入学し、生活のリズムが著しく変化する
- ・家庭以外の場で多くの人と交流する機会が増える
- ・発育急進期に入り、心身ともに発育が著しい時期となる
- ・6歳頃から乳歯と永久歯の交換が始まり、12歳以降永久歯が生え揃ってきます。
- ・乳歯と永久歯の混合している

この時期は、ブラッシングしにくく、早期に虫歯になることが多くなります。間食をだらだら食べるなどの食生活の乱れもリスクを高めます。

また、頬杖、片方だけで噛む、口呼吸、舌遊び、指しゃぶり、舌を



噛むなどの口腔習癖も歯並びや顔貌に影響することがあります。

歯科医院でのフッ素塗布やブラッシング指導を受けたり、虫歯になったら早期に治療をするなどの対応が必要になります。

この時期の食生活では、欠食や偏食が見られるようになります。

例えば、小学校へ上がり朝の目覚めが悪く朝食を抜いてしまうことや、好き嫌いが始まって、食べたものしか食べないなどです。

帰宅から夕食までの間食も注意が必要です。甘い菓子や清涼飲料水の摂取を毎日のように行っていると、虫歯のリスクを高めるだけでなく、夕食時にお腹が空かず、食べる量が少なくなってしまうこともあります。

このような生活リズムが習慣になってしまうと栄養バランスが乱れ、健康不良、小児肥満などに

ななることがあります。

学童期は発育急進期であるため、特にたんぱく質、カルシウムの不足に気を付けます。また、ミネラルやビタミンA・B1・B2なども積極的に摂取していきましょう。



まだ食事のみで全ての栄養が摂取できない場合は、間食にておにぎり、牛乳、ヨーグルト、果物などを摂取すると良いでしょう。

学童期の生活は習慣化しやすいため、規則正しい生活を心がけていきましょう。

次号は思春期についてです。

(デンタルハイジーン10月号参照)