

歯つらつ

2020年9月

294号

～発行所～

齋藤歯科診療所
由利本荘市美倉町
47-1

7/30/4に

TEL 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

白板症について

今回は白板症（はくばんしょう）についてご説明します。

白板症とは口腔粘膜、とくに頬粘膜（きょうねんまく）や舌、歯肉にみられる、擦ってもとれない白色の板状・斑状の病変です。痛みがないことが多いのですが、白斑の中にびらん（ただれ）や潰瘍などができる痛みを伴うことがあります。



白板症の症例（舌と歯肉に発症）

機械的刺激や喫煙、過度の飲酒、刺激の強い食べ物（辛いものや熱いもの）の過剰摂取などの科学的刺激のほか、ビタミンAやBの不

そのまま放置すると口腔がんになる可能性があり、白板症の約10%ががん化します。また、経過が長いほどがん化する可能性が高くなると言われています。

白板症の原因ははっきりしていませんが、歯列不正、むし歯が欠けて尖ってしまった歯、不適合修復物・補綴物（義歯を含む）などで口腔粘膜を継続的に噛んだり傷つけたりする機

足、加齢、カンジダ（カビ）、ヒトパピローマウイルスなどが関係しているといわれています。

白板症への対応には、手術、経過観察、ビタミンAの投与があります。

病理組織検査でがんを認められた場合やがんになりやすい場合は、手術で病変を切り取ります。

がん化するリスクが高くない場合は経過観察をおこないます。しかし、がんを発症するまでは数ヶ月から数年かかるため、定期的に歯科医院を受診し経過を診ていくことが重要です。

薬物療法としては、ビタミンAが有効な場合もありますが、取り除くには外科的手術を行うことが大半です。

白板症の予防・早期発見に

休診日のお知らせ

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

9月の休診日は右記の通りです。

患者様にはご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

は、普段から自身の口の中に関心をもって観察すること、禁煙、節度ある飲酒へと生活習慣を改善させること、辛いものや熱い食べものを控えるなど食生活の改善を図って健康的な生活を送ることを心掛けていくようにしましょう。

何かお口の中で気になることがあればいつでも当院のスタッフへお尋ねください。

歯周病について

歯を喪失する主な原因にはむし歯と歯周病があります。今回は歯周病についてご説明します。

歯周病とは、歯を支えている歯周組織に起こる慢性の病気です。歯肉（歯ぐき）のみの炎症は歯肉炎、それ以上進行すると歯周炎になります。

歯周病の原因には細菌があげられます。口の中にはたくさん細菌が住んでいます。これらの菌は、ブラッシングが充分でなかったり、糖分を過剰に摂取するとネバネバした物質を作り出し、歯に付着します。これを歯垢（プラーク）といいます。この歯垢がしっかりとブラッシングで除去できていないと歯と歯肉の溝にたまって増殖し、歯周病が起ります。

健全な歯周組織は、歯を支える骨がしっかりとっており、歯肉の色もピンクで引き締まって硬く、ブラッシングをしても出血することはありません。

しかし、歯周病になると次のような症状がでます。

【初期】歯肉が赤くなり、ぶよぶよする。

【中期】歯肉から出血しやすくなる、膿が出る、口臭が出る。

【末期】歯を支える骨が破壊され、歯がグラグラ動く。



（初期）
歯肉が赤くなる



（末期）
骨が破壊され、歯が
グラグラ動く

歯周病は、初期には痛みなどの症状がないため気づきにくい病気です。炎症が続くと口中だけではなく、歯周病菌の毒素が血液によって体に広がり、全身疾患を引き起こす場合があります。

また、骨が一度破壊されると治すことが難しくなります。普段から歯肉の変化を確認し、歯を磨いたときに出血など

の症状を見逃さないようにしましょう。歯周病もできるだけ軽度のうちに治すことが大切です。早期発見・早期治療のために定期診査・定期処置を継続して受けることをおすすめします。

—三浦（忍）—

ある日のスタツツ

少し前のお話になりますが、今年初めて梅シロップを作ってみました。

私の実家には梅の木があり、毎年綺麗な花を咲かせ、春を感じさせてくれます。母から、梅の実がなると叔父がよく採りに来て、梅干を漬けていると聞いていました。私も梅で何か作りたいと思うようになり、梅シロップを作ることになりました。作り方が分からなかったので、インターネットで調べ、梅と氷砂糖だけの材料で作る方法を選びました。

梅の実のヘタを取ってよく洗い、2〜3時間乾燥させてから消毒した瓶の中へ梅の実と同じ量の氷砂糖を交互に入れました。

朝と夜の2回は瓶を傾けて回すようにし、溶けた砂糖の液体が梅にからむようにしました。最初はゴロゴロとした感覚でしたが、3週間経つと氷砂糖はほとんど溶けて、梅は小さくしわしわになりました。液体の上に浮くようになりました。

一ヶ月半程で中の梅の実を取り出し、梅シロップを炭酸水で割って飲んでみました。梅の良い香りがして、夏に合う爽やかな味わいに仕上がりました。



いろいろな作り方がありますが、自分で採った梅がシロップになるまでの期間、毎日わくわくした気持ちで過ごすことができました。

外出自粛が日常となつていますが、自分の気持ちの持ち方次第では、楽しめることがたくさんあるのではないかと気づくきっかけとなりました。皆様もどうかお試しください。 —今泉—