

歯科健診後にお伝えしたい事

横川中学校 歯科校医 山下 聡(八王子市横川町 山下歯科医院 院長)

〇歯の白濁について

・今回の歯科健診で C(=う蝕=虫歯)、CO(Caries Observation ^{しーおー} 現時点でう蝕と断定できないが、発生している疑いがあるための要観察歯)に該当していなくても、歯の表面に一部だけ「すりガラス」のような白い部分がある場合、それは歯の最表面のエナメル質の脱灰(エナメル質からミネラル成分が溶け出すこと)の姿かもしれません。エナメル質の脱灰が進むと、その場所がう蝕へと移行していきます。エナメル質の脱灰は主に、口腔内細菌による糖質の分解によって作られる酸が歯垢(プラーク)の中で蓄積された結果起こる事です。たとえば前歯の表面、奥歯の歯の角の辺りの白濁は、傾向として液体もしくは液状になったものがある程度の時間そこに留まっていた結果で起こる事である場合が多いです。(別な原因の場合もある)つまり飲み物(の種類や頻度)による影響の可能性が多くあります。飲料水の成分としてカロリーオフ、糖質オフと謳っていても、それが虫歯になりにくいという事ではありません。たとえばいわゆるスポーツドリンク、乳酸菌飲料、フレーバーウォーター、清涼飲料水などは、どちらかと言えば虫歯ができる環境を作りやすいです。



また酸性が問題だったら、アルカリ性食品をとればよいのでは？と思いがちですが、そうではありません。俗にいわゆるアルカリ性食品とは食品を燃やした時に生じる灰の水溶液がアルカリ性のものをアルカリ性食品と定義されています。食用酢やレモン汁等はアルカリ性食品に分類されますが、実際は pH2~3 の酸性です。他の食物や飲み物に糖質が含まれていればすぐに口腔内は酸性になってしまいます。



頻繁に飲むこと、飲んだ後の停留を防ぐこと(=清掃)がなされていなければ、脱灰が始まる可能性が高いというわけです。暑い季節は特に注意してください。

〇要注意乳歯とは

永久歯と生えかわる状態になっているにもかかわらず、何らかの状況で抜け落ちていない乳歯が残っている場合に指摘します。今回、数名の方に明らかに後続永久歯が萌出してきているにもかかわらず乳歯が残っている例が見えました。そのまま放置している間に、永久歯の放出する位置が大幅にずれていく場合があります。また噛み合わせ、顎関節に影響を及ぼしてしまう場合もありますので、「いつか抜けるから」と放置せず、早目に歯科受診することをお勧めします。

〇歯並び、噛み合わせについて

上下の歯を噛み合わせた時、上の歯列より下の歯列がわずかに内側に並ぶのが標準的な姿です。注意があった方の内の一部の方に、噛み合わせた時に一部の部位だけ標準とは逆、上が内側下が外側の関係になっている状態が

みられました。交叉咬合といいます。互い違いにかみ合う状態になっていると、顎本来の動きの内の‘食物をすりつぶす’ことが規制されてしまう場合があります。

・自然に解消することがほとんど期待できない・将来、顎関節への悪影響がある可能性がある・頭痛や肩こり、腰痛を招くこともある・顎骨の成長が左右非対称になってしまい顔貌に影響が出る例がある・咀嚼時に食物をすりつぶす効率が低下し消化器官に負担が増えることで影響が出る場合がある 等々影響は軽くない場合が多いのですが、正面から見た時の歯並びのイメージが悪いわけではない場合には見過ごされがちです。是非一度歯科医院に相談してみることをお勧めします。



もちろん、交叉咬合以外の問題がある方もいました。

見栄えだけではなく口や身体の機能にまで影響する例もありますので注意しましょう。

○歯垢が残っている場所

今回、歯垢が残っていることを指摘された方で、奥の方は清掃されているのに前歯の根元に多く残ってしまっている様子が多くみられました。普段唇で覆われている時間が多く、停留しやすい場所ですが、歯ブラシの毛先がすべての歯の面へしっかり当たっていると感じながら行えば改善できることです。もちろんデンタルフロス等の補助清掃用具も毎日使う事は必須です。



【ちなみに】（ちょっと歯科健診から離れますが）

これから暑い季節になると、熱中症予防として水分補給はとても大事になります。

汗を大量にかいている時・かいた後の体、体の中の水分が大量に出て行っている**脱水状態の時の水分補給**は、いわゆる一般的なスポーツドリンク(アイソトニック飲料)やエナジードリンクよりも、**水か麦茶**のほうが吸収が早い場合があります。一番早いのは経口補水液です。基本的に水は主に大腸で吸収されますが、経口補水液は大腸より前にある小腸で吸収されやすいような成分調整がされています。

膜を隔てて濃い液体と薄い液体があると、薄い液体の水分が濃い液体に向かって移動します。

水分を多く放出した血液は水分濃度的には濃くなっている状態で、そこには濃い液体よりも水の方が入りやすいわけです。

ただし、汗をかくと水分以外に体の中のミネラル成分も放出してしまうので、それを考慮した成分が調整されているアイソトニックスポーツドリンクを**運動前**に飲むことは効率が良いかもしれませんね。(アイソトニック飲料は人間の安静時の体液と同じ浸透圧に調整してある)

別にハイポトニック飲料という運動時の水分吸収に優れているものもありますが、一般的によく売れていると言われる〇〇エリアス、ポカ〇〇エットはアイソトニック飲料です。覚えておくと良いですね。

もっと細かいこともあります。興味のある方は調べてみると面白いかもしれません。