



“ビスフォスフォネート”?! 何これ

いきなり聞き慣れない横文字で申しわけありません。実はこれは骨そしょう症（漢字では骨粗鬆症）に一番よく使われているお薬の総称です。

骨粗鬆症の患者さんは、日本では約1100万人。主に、高齢者（65才以上）や、閉経後の女性の方や、ステロイドを服用している方に多い病気です。そして、この治療に使われるお薬の多くがビスフォスフォネートです。

ヒトの骨格は約200本の骨からできており、重さは9kgです。見た目は一生変わらないようにみえますが、1年間で6%ずつ、つくり変えられています。骨粗鬆症は、このつくりかえのバランスがくずれて『骨の強さが低下して、骨折する危険が増える骨の病気』です。

ビスフォスフォネート製剤は、この骨折予防に非常に良いお薬として推奨されています。…と、ここまでは、歯や口とは全く関係なさそうなのですが…。このお薬の副作用として、まれに顎の骨が壊れてしまう病気（顎骨壊死）があることがわかってきました。



残念なことに、まだ原因も治療法もわかっていません。ただ、口に関しては、危険因子として口腔衛生状態の不良、歯周炎、ひどいむし歯、入れ歯による傷、喫煙などがあげられています。

歯科治療に関しては、抜歯やインプラント、歯の根管治療等が、危険因子として考えられています。

ビスフォスフォネートと歯科治療の関係については、顎骨壊死・顎骨骨髓炎について報告された症例の多くは、抜歯等の処置や局所感染に関連して発現し、特に抜歯した場合にその部位付近で発現しています。

ビスフォスフォネートを例にあげましたが、この他にも、歯科治療や歯科で出すお薬ととても関係の深い“病気”や、お医者さんで出されている“お薬”がたくさんあります。

歯科治療を受ける時には、必ず御自分で判断されず、きちんと歯科医師に、かかっている病院や診療所、病気の名前、お薬の一覧表をぜひお知らせ下さい。

診療日記

「我、包帯し 神、これを癒したもう」

大学の校舎の壁に書かれていたのを思い出しました。

これは近代外科の父である16世紀の外科医アンブロアズ・パレの言葉です。

学生時代の私はこれを見たとき、治療した結果を神任せに

するなんて科学万能の世にあつて古臭いなあ、と思っていました。

しかし、例えば大きなむし歯で歯を抜く場合、痛みの原因である歯を抜くことが歯科医師の行うことであり、抜いてできた傷は身体（治療能力）が治してくれるのを待ちます。

歯科の治療は身体に傷を

作る処置が多いです。それを治してくれる治療能力なしに治療は行えません。

治療結果に自己満足することなく、己をいましめる言葉として、これからも治療に最善を尽くし、常に謙虚でありたいと思います。

歯科医院に通えなくなったら

厚生労働省と日本歯科医師会の提唱する、80歳になっても自分の歯を20本以上残し、元気に老後を過ごすという『8020運動』ですが、残念ながら現実には『8010』、80歳で残っている歯の本数は統計的に約10本です。

事故による外傷や脳梗塞・脳血管障害などの後遺症で、寝たきりになった方は、食べたり飲み込んだりする機能が低下して、食べ物や唾液が食道に入らず、間違えて気管から肺に入って起きる『誤嚥性肺炎』を起こしやす

く、寝たきり老人の死因の上位に数えられるほどです。

そのようなことを防ぐために、寝たきりなどで歯科医院に通院できなくなった方に、歯科医師や歯科衛生士がご自宅や施設に訪問して、歯科治療や歯科衛生指導を行う、在宅訪問歯科診療という制度があります。

この制度を利用して、お口の中を清潔にして入れ歯を入れることにより、体力が低下した寝たきりの方がお口から食事が摂れるようになり、栄養状態が改善して体力が

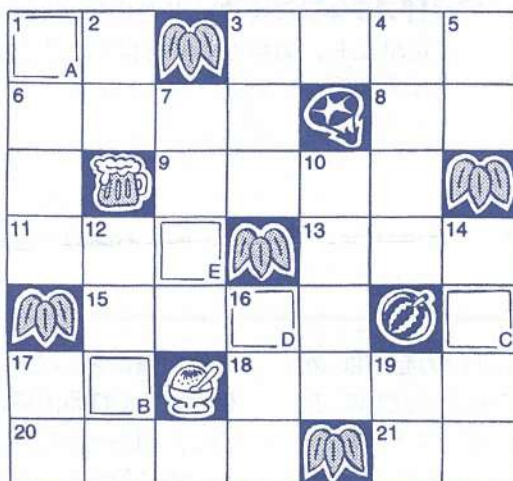
回復したということが報告されています。

また体力が回復すると、床ずれも治り、さらに身の回りのことが自分でできるようになったといった実際の事例もあります。

歯科治療を受けられなくなった寝たきりの方こそ、歯科医療サービスを受ける必要があるのです。

最寄りの保健所や保健センター、そしてかかりつけの歯科医院までお気軽にお尋ね下さい。

クロスワードパズル



カギを解き、二重枠に入る文字をABC順に並べ替えて言葉にして下さい

- エルのカギ
- ① プロではありません
 - ③ フランスの——大統領
 - ⑥ 日本海に面した鳥取県・島根県、——地方
 - ⑧ ——の根を分けて探す
 - ⑨ おばあさんは川へ洗たくに、おじいさんは山へ——に
 - ⑪ カナダの首都
 - ⑬ 大リーグ・エンゼルス of 背番号55、——選手
 - ⑮ 名刺などに書く役職名
 - ⑰ ヘビの次、ヒツジの前
 - ⑲ 商品の在庫一掃大——
 - ⑳ ジングル
 - ㉑ 弱——、泣き——

- タリのカギ
- ① 夏の花。——につるべとられてもらい水
 - ② 千の十倍
 - ③ ブラジルのダンス音楽
 - ④ 国が管理する——公園
 - ⑤ ——出勤、——ボケ
 - ⑦ アスベストのことです
 - ⑩ カマを持った昆虫
 - ⑫ 飛鳥美人の壁画でも有名な——塚古墳
 - ⑭ イヌの次、ネズミの前
 - ⑯ 牧師や裁判官の上着
 - ⑰ 今年は7月19日、——の日
 - ⑲ 水力発電の堤防

はがきに「解答」と医院名、この新聞の感想、ご意見を必ず書いて、
 ☎556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
 正解者40人(多数の場合は抽選)の方に「図書カード」を進呈致します。
 応募締め切りは平成22年8月31日(消印有効)です。
 5-6月号の答えは「サクランボ」。
 当選は 泉南市・山田春花 様 他40人様でした。

そうじ屋“リンゴ”

ヨーロッパの国々では、“健康のために1日1個のリンゴを!”といわれるそうです。

知ってました? リンゴは、むし歯予防にもひと役買っているようです。

リンゴには“セルロース”という不溶性(水に溶けない)の食物繊維が含まれているので、歯に食べカスが残りにくく、他の食べ物をそうじする働きがあります。

リンゴを代表としてとりあげました。そのほかにも、セロリ、きゅうり、にんじんなどの繊維性の野菜は、よく嚙

まなくてはなりませんので同じ働きがあるといえます。

さらに、よく嚙むことで唾液の分泌がよくなり、弱アルカリ性の唾液がむし歯菌のつくり出す“酸”の力を弱めてくれるのです。そこで、保護者の方に…

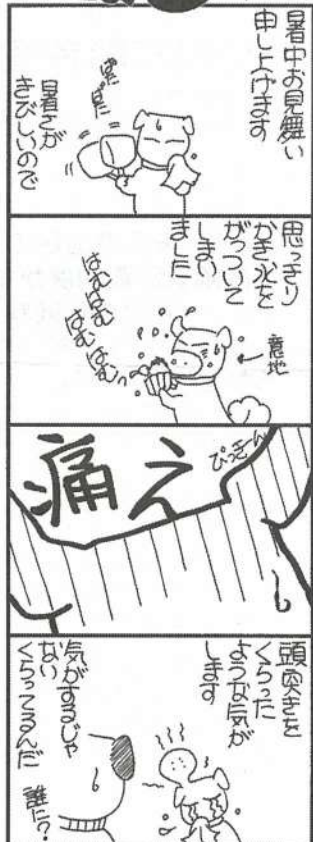
—ちょっとした気遣いで、お子様はもちろん、ご家族の歯の健康を守れますよね。

おかずに野菜をそえたり、おやつや食後のデザートには、ケーキよりもリンゴにするなど…。プレーンヨーグルトにリンゴをきざみ…。

上手に歯のおそうじ屋“リンゴ”を味方につけてみるのはいかがですか?



でんたにあにま^る byめぐみ



Q&A お答えします 患者さんからのご質問

金属アレルギーと歯科治療

Q: 金属アレルギーって何ですか?

A: 一般に金属アレルギーとは、金属によってさまざまなアレルギー症状(発疹、皮膚炎など)を発症する過剰免疫反応のことです。原因としては、ピアスや時計など皮膚に触れるものや、歯科に関係のあるものでは、金属を使った詰めもの、被せ物、入れ歯などです。

歯科で使用する金属材料がアレルギーの原因になるとよく言われることがあります。口の中に症状が表れることはまれで、手や足など、体のほかの皮膚に出ることが多いようです。口腔

領域で金属アレルギーが発症するのは2%と少なく、まれに舌痛症(舌がピリピリする症状)の原因になることもあります。

いずれにせよ、思い当たるふしがあったら、内科や皮膚科で原因を調べてもらいましょう。歯科材料が原因の場合は、他の材料に代えて治療するなどに対応することも可能です。

また、ストレスがあると金属アレルギーの症状が強くなるともいわれています。喫煙や薬の常用、不規則な生活などの生活習慣全般を見直すことも大切です。

衛生士
だより

歯磨き剤に入っているフッ素の効果

普段使っている歯磨き剤の中などに入っているフッ素ですが、いったいどのような効果があるのかご存じですか？

ひと口に『フッ素』と言っていますが、2種類あります。それは『フッ化ナトリウム(NaF)』と『モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP)』で、それぞれに働きが少し違います。

むし歯になってはいないけど、これからも健康な歯を保ちたい場合は、歯の表面に作用するNaFが効果的です。NaFは、歯の成分であるカルシウムと結合しやすく、歯の表面が酸に溶

かされるのを防ぐといわれています。

むし歯治療をした歯や、初期のむし歯にはMFPが効果的です。MFPは歯の表面よりもう少し内側に作用して同じ効果を発揮します。このように2種類のフッ素の働きが、むし歯予防の一助となります。

上手にフッ素を利用するには、1g位の量を歯ブラシにつけて、むし歯のなりやすい奥歯から磨き始め、口すすぎの回数は少なめ(2回位)がいいでしょう。

(参考：日歯広報2010年2月5日号)

ひとロケルメ

中華風冷や奴

【作り方】

①豆腐はさっと湯通しして水気を切り、2cm角に切る。わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。サニーレタスは水気を切ってちぎる。ミニトマトはヘタを取って2つに切る。ツナ缶は汁を切りほぐす。②器にサニーレタスをして、①を全て盛り、Aをかける。

【材料】(4人分)

木綿豆腐1丁、わかめ(乾)6g、サニーレタス4枚、ツナ缶小1缶、ミニトマト8個、A(ごま油小さじ1、しょうゆ小さじ1、酢小さじ2、だし汁大さじ3弱)

1人分のカロリー:139kcal

豆腐、わかめをごまだれでサラダのように食し、カルシウムUP!

(管理栄養士 西部典子)

『後期高齢者医療制度』 保険料上がり続ける仕組み

75歳という年齢で別枠の医療制度に区切り高齢者に新たな負担を強いるとして、多くの国民の批判を集めた後期高齢者医療制度が3年目を迎えています。今年度の保険料通知を受け取り、値上げを知って驚いた方もいらっしゃるかもしれません。

同制度の廃止をマニフェストに掲げて政権交代を実現した民主党は、その方向を転換し2013年からの新制度への移行を前提に、それまでは今の制度を維持するとしています。そもそもこの制度の大きな問題点は、高齢者の人口や医療費の増加につれて、保険料の負担増に跳ね返ってくる仕組みだということです。保険料は2年に1回見直され、今年度は20をこえる都道府県で保険料率が引き上げられています。一人

あたりの保険料の平均額は年額6万3300円の見込みで、前年度より1300円の負担増となります(厚労省まとめ)。

民主党政権は、国の補助で新たな負担を抑えるといっていました。実際には国庫補助を実施せずに各都道府県任せにしたため、多くの都道府県で保険料が引き上げられる結果となりました。新制度移行までには、2012年にもう一度保険料の見直しが行われることになり、さらなる負担増加が懸念されます。

医療費削減のために負担を押し付けるような制度はすぐに廃止して、国の責任で、スウェーデンなどヨーロッパ諸国のように医療費が無料で、お年寄りも安心して医療が受けられるような制度づくりが求められているのではないのでしょうか。

ご存じですか？