

ここが知りたい

歯を抜くと腫れる

みなさん、親知らずを抜いたことがありますか？

歯が真横に生えていて、歯ぐきから少ししか出ていないときには、歯ぐきをメスで切って歯をおおっている骨も削ることがあります。ちょっとした手術になります。

こういった場合、抜歯後の翌日や翌々日に大きく腫れてくるケースもあります。これはなぜでしょうか。

腫れるということは傷を治す過程のひとつです。歯を抜くことでできた傷を体は治そうとします。治すための材料を血液と共に集めることで傷口は治癒します。

歯ぐきを切ったり骨を削ったりすると、傷口

が大きくなりますので、よりたくさんの血液が必要になってきます。ただ、できた傷は口の中から見ると外にできた傷ですが、頬っぺた側から見ると体の中にできた傷になります。

体の中にできた傷というのは、頭にできたたんこぶと同じと思っていただいても良いでしょう。たんこぶが次第に治るように、口にできた腫れも引いていきます。大体、2・3日～1週間が目安となります。

また、体調の悪いときに抜歯すると、治癒が遅くなったり、大きく腫れたりします。抜歯のときは体調を整えてのぞみましょう。抜いた翌日以降はうがい薬などで口の中を清潔にして、傷口からの2次感染を防ぐことも大切です。

Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

むし歯の要因～ニューブランの4つの輪～

Q: 甘いものを食べていないのにどうしてむし歯になるの？

A: 甘いもの以外にもむし歯の要因はあります。図は、むし歯の発生を表す『Newbrunの4つの輪』といわれるものです。

①「**飲食物**」は、糖質を含むもの、歯に付着しやすいものなどです。②「**歯質**」は、歯の質が弱い、歯の溝が深い、歯並びが悪いなどです。③「**むし歯菌**」は、ミュータンス菌が多い、唾液が少なかったり歯磨き習慣が無くプラークが多いなどです。④「**時間**」は、口の中に食べ物が入っている時間、歯にむし歯菌がついている時間、グラグラ食いをする、間食の回数が多いなどです。

これらの4つの要因が重なった時にむし歯になるので、意識して取り除いていくことが大切です。



ひとログルメ

サバとれんこんのみそ煮 | 4人分

1人分218kcal

サバとれんこんが味噌味でおもしろい取り合わせ



■材料

サバ(半身)大2枚、れんこん300g、煮汁(酒200ml、味噌大さじ2、砂糖大さじ4、濃口醤油大さじ2、みりん大さじ4、水150ml)、土生姜の薄切り少々、パセリ適宜、白葱1本

■作りかた

- ①サバは腹骨をすき取り、3cm幅のそぎ切り、れんこんは皮をむき2cm幅のいちょう切りにする。
- ②鍋に煮汁を煮立て、サバを並べ入れ土生姜の薄切りを散らす。
- ③煮立ったら中火にしてれんこんを入れ、蓋をして弱めの中火で煮る。煮汁がとろりとなったら火を止め味を含ませる。
- ④器に盛り、白髪葱を散らしてパセリを添える。

(管理栄養士 西部 典子)

こどもの歯のコーナー



転んで歯が折れた！抜けた！あきらめないで

広場や公園で元気に遊ぶ子どもたち。転んで歯が折れたり、ぐらついて抜けかけになることも。大変！すぐに受診しましょう。

歯が折れた時は、乳歯か永久歯かで少し処置が異なりますが、歯の神経に達していない場合は形を整えるだけで済むことがあります。また、部分的に修復することもできます。神経まで及んでいると、神経の処置をしたあとに歯に被せ物をする必要があります。

歯がグラグラしたり、抜けたりしても、まだ「あきらめないで！」。歯ぐきの中の根っこに

損傷があるときは歯を残せない場合もありますが、完全脱落の場合はとにかく処置を早く、一定条件を満たせば再殖可能なこともあるのです。

①抜けてまだ間もない(なるべく2～3時間以内)②抜けた歯の保存状態が良い(乾燥させない。砂などを水洗いしない)③抜けた顎の骨に損傷や感染がない——など、これらが再殖成功のポイントです。特に②は、歯の根の周りの繊維である『**歯根膜**』が大切で、抜けた歯を再び固定するのに必要なため「洗わず、こすらず」口の中に含みご来院下さい。え、汚い？でも歯が戻るかも。



クロスワードパズル

【解き方】カギをヒントにマス目をうめ、次に二重マスに入れた文字をABC...の順に並べてください。



答え A B C D E F

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」を呈呈いたします。●応募締め切りは平成23年10月31日(消印有効)です。●7-8月号の答えは「せかいへいわ」。●当選は、寝屋川市・盛田善美様 他40人様でした。

ヨロのカギ

- ①アスベスト、日本語では？
- ④鼻の上にツノがある動物
- ⑥飛騨山脈は——アルプス
- ⑦歌舞伎役者の顔の彩色
- ⑨その土地のニワトリの卵
- ⑪食器をふく布
- ⑫千円札に描かれている肖像、——英世
- ⑭注文を受けて品物を納入
- ⑯剣道で二者同時に打ち合う
- ⑰宝くじ江戸時代は——くじ
- ⑲1——は約3・3m
- ⑳ネズミ、——ネコをかむ

タテのカギ

- ①——馬の目をめく
- ②字を書くとき紙の下にしく
- ③せっさ——して学問に励む
- ④国際保護鳥トキで有名な島
- ⑤出口の反対語
- ⑧10月第3日曜日は何の日？
- ⑩胆汁をたくわえる器官
- ⑪風の圧力。——計
- ⑬海洋に群集している島々
- ⑮でしゃばりの反対語
- ⑰ひふにできる小さな突起物
- ⑲失敗、——を付ける



メールでも応募が可能になりました。

メールにはぜひ、この新聞の感想、ご意見を添えてください。



ご存じですか?

家計の“復興”策

ローン金利引き下げや医療費の無利子貸付

東日本大震災から半年、全国的に雇用の悪化や所得の落ち込みなどから、家計が冷え込んでいます。震災から立ち直るには、家計の“復興”も重要です。

そんななか、注目したいのが住宅ローンの金利引き下げです。2009年12月に「金融円滑化法」が施行され、返済困難者から金融機関に申し出があった場合、返済条件の変更など「適切な措置をとるよう努める」ことが定められました。

その結果、「電話一本で金利が下がった」と、全国各地で金利負担を軽減した事例が相次いでいます。2012年3月末で同法の期限が切れますので、取引銀行との交渉はお早めに。

医療費の軽減策では、1カ月の医療費が基準額を超えた場合に一部払い戻される高額療養費制度がありますが、一度立て替えなければなりません。そんな時に利用したいのが、「高額療養費の貸与制度」です。

高額療養費が支給されるまでの間、無利子で借りることができます。対象は、健康保険の加入者。貸付額は支給見込額の8割相当で、返済は支給される高額療養費を充てます。国保加入者でも、お住まいの自治体によっては同様の貸付や、高額療養費部分を市町村が直接医療機関に支払う「委任払い制度」があります。

制度の詳細は各保険者・市町村まで。

八重歯と日本女性のチャームポイント

最近の女性のチャームポイントをご存知ですか？少し前は「二重まぶた」や「ほくろ」「えくぼ」などが有名でしたが、今は「八重歯」が一番のチャームポイントだそうです。驚くことに八重歯に憧れる方の中には、八重歯を人工的に作って接着する「付け八重歯」をオシャレ感覚でされる方もいるようです。



べていてアゴが細くなり八重歯になったため、それに対する憧れが生じたのではないかという説です。

また、作家の谷崎潤一郎は随筆の中で「元来日本では八重歯や味噌ッ歯の不揃いなところに自然の愛嬌を認め」「東京、京都、大阪等の大都会の美人と云うものは

大体において歯の性が悪く、不揃いである」と書いています。80年前の日本人は八重歯に愛嬌を感じており、都会の美人はみな八重歯だったことがわかります。欧米人の求める美の基準はハリウッドスターの口元に代表されるように完璧性を重視する傾向がありますが、日本人は元来、八重歯のようにちょっと崩れていたり欠けていたりするところに美を感じるようです。

ちなみに先ほど挙げた石野真子さんは、年齢にふさわしい口元にしたいという理由で25歳の時に矯正されて、今は八重歯ではないそうです。若いときの八重歯の魅力は、年とともに減っていくものなのかもしれませんね。

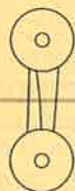
チャームポイントの移り変わりの背景には、若い女性の憧れるアイドルが影響していることがあります。最近では、今をときめくAKB48の板野友美さんやタレントの沢尻エリカさんが挙げられます。このブームは20年前にもあり、1970年代から80年代にかけても「八重歯」が流行したようです。女優の石野真子さんや松田聖子さんが有名ですね。

では、なぜ八重歯が魅力的なのでしょう。八重歯の女性は年齢よりも幼く見えるのが魅力のひとつです。実は日本人の八重歯好きは、江戸時代くらいまで遡るのではないかと、という説があります。これは、高貴な身分の人は小さいころからやわらかいものばかり食

技工士だより

歯の色は皆さんご存じのように「白」ですが、純白ではありません。個人差はありますが茶色や黄色を帯びており、その濃さも人によって違います。ですから、セラミック等で白い歯を製作する時は、患者さんの歯の色、又は希望する色を知っておかなければなりません。

その色合わせに使われる道具がシェードガイドと呼ばれる色折見本です。最も使われているのはVITA(ビタ)社が販売しているもので、茶色系や黄色系等、色の系統でA～Dの4系統に分類され、そ



歯の色は何色？

して色の濃さによって1～4段階に分類されます。

例えば、少し茶色を帯びた白なら「A1」、茶色の濃い色なら「A4」という様に分類されます。日本人は「A3」が一番多いといわれていますが、最近では白い歯が好まれ、審美歯科では「A1」や「B1」が使われることも多くなりました。



でんたにあにまる by めぐみ



診療日記



院長先生と近くの小学校へ歯科検診に行ってきました。昨年の検診では、むし歯になっている児童は少なく、大半が綺麗に磨かれていました。今年はどうかと楽しみにしていましたが、残念ながらたくさんの児童がむし歯になっていま

した。「親に仕上げ磨きをしてもらっている？」と聞いたところ、やはりしてもらっていないとのこと・・・。

たしかに、自分からすすんで歯磨きもできるようになり、仕上げ磨きをってもらうのはだんだんと嫌になってくる年齢かもしれませんが、まだまだ小学生です。せめて小学校卒業まではチェックしてあげてください。とくに、歯と歯の間や噛み合わせの溝、歯ぐき沿いを見てあげるといいですね。それから、デンタルフロスも忘れずに。