

# 歯とふるたいは

2014年6月発行



発行先：城北やの歯科クリニック  
住所：松山市山越1-3-9

## 季節のご挨拶

こんにちは！梅雨空の下に咲く花といえは紫陽花。我が家の近くにある紫陽花は空色の花を咲かせます。そぼ降る雨にしつとりと濡れた紫陽花を眺めていると、何とも言えない風情を感じますね。

さて、今月は、薬の副作用であごの骨が腐ってしまう歯の怖い話や、保険適用や自費診療で治療する入れ歯の種類のご紹介、そして、カルシウムたっぷり＆簡単調理の「大豆のトマトスープ」をご紹介します。ぜひ、皆様の健康にお役立てください♪

## 今月のコラム一覧

- 院長室から
- 薬の副作用であごの骨が腐る？！
- 入れ歯の種類ってどんなものがあるの？
- カルシウムたっぷり！「大豆のトマトスープ」
- 間違いさがし
- 歴史的廃墟『軍艦島』
- 『医者はお口を診ない、歯医者はお口しか診ない』
- 編集後記
- 院内掲示板

こんにちは。院長の矢野です。6月4日から一週間は「歯と口の健康週間」。歯の寿命を延ばし、健康の保持増進のために各地でいろいろなイベントが開催されます。

さて、歯を失ってしまった場合の選択肢のひとつとして「入れ歯」がありますが、この入れ歯、いつ頃からあるのかご存じですか？実は、世界最古の総入れ歯は、日本製と言われています。16世紀の尼僧が使っていた木床義歯（もくしょうぎし）と言われる入れ歯で、口の粘膜に優しいツゲの木が使われ、食事もできて、実用面でもとても優れていたそうです。

現代は、多様な素材を使った入れ歯やインプラントなどの選択肢が広がり、恵まれているといえます。しかし、甘く軟らかい食べ物に囲まれている現在人は、常にむし歯や歯周病の脅威にさらされているとも言えます。ぜひ、毎日のケアで一本でも多く自分の歯を残していきましょう♪



# 患者さんが知らない 歯の怖い話 vol. 25

## 薬の副作用であごの骨が腐る？！



“あごの骨が腐る”と聞くと驚かれると思いますが、実は、世の中に大量に出回っている薬が原因であごの骨が壊死してしまうことがあるのです。これは「BP系薬剤関連顎骨壊死」という、2003年に世界で初めて報告された極めて難治性の疾患です。

## 骨粗鬆症の治療薬「BP系薬剤」が原因！

世の中に大量に出回っている薬とは、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）の患者さんによく使われるビスホスホネート（BP系薬剤）です。この薬を継続的に飲んでいてる患者さんが、抜歯をしたりインプラントを入れるなどの外科的手術をした際に、あごの骨が細菌に感染して壊死してしまうことがあることが分かってきました。もちろん全ての患者さんにあごの骨の壊死が発症するわけではありません。BP系薬剤を約3年以上継続して使用している患者さんの発症頻度が高いと言われています。最近では抜歯などをしなくても、歯周病などの慢性炎症が原因で、顎骨壊死を発症する患者様もみうけられるようになってきました。

## 歯科治療や普段のケアの注意点



では、骨粗鬆症の患者様で、すでにBP系薬剤を服用している方が歯科治療を受ける際はどのようにしたらよいでしょうか？また、普段のセルフケアは？

☆治療を受ける前にBP系薬を使用している旨を確実に伝えましょう！

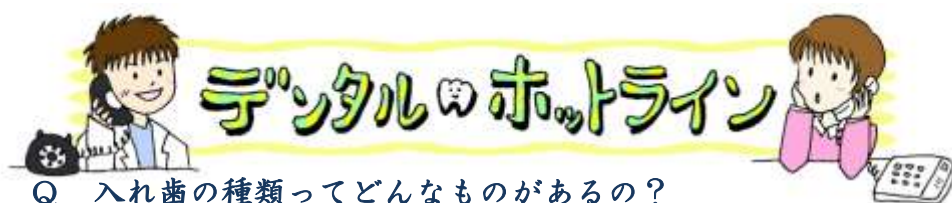
☆毎日の歯磨きや歯科のクリーニングを定期的に行います！

→お口の中の細菌はあごの骨が壊死するリスクになります

☆入れ歯の方は、入れ歯を清潔にして、定期的に調整します！

→合わない入れ歯を使い続けることでお口にキズができ壊死のきっかけに  
もしBP系薬剤を使用中の方で、顎の骨が露出している、顎の慢性疼痛がある、歯肉から排膿がある等の症状のある方は早急に受診してください。

さて、次回は『歯を白くする裏技の危険』です。お楽しみに！



Q 入れ歯の種類ってどんなものがあるの？

◇保険適用の入れ歯／レジン（プラスチック）製の床と金属の固定金具からできています。床の厚みの問題などがありますが、最も経済的です。

◇自費診療の入れ歯／保険適用の入れ歯に比べ、密着性に優れ装着感が良いと言われます。

【金属床義歯】薄くて軽く強度に優れています。熱伝導率が高いので食事もより楽しむことができます。

【マグネットアタッチメント義歯】強力な磁力でガッチリと固定できます。

【コーヌスクローネ義歯】残存歯を成型して内冠にし、入れ歯に取り付けた外冠を被せて摩擦力で固定。

【ノンクラスプ義歯】やわらかい樹脂製の入れ歯。無味・無臭でアレルギーの心配もありません。

【シリコーン義歯】やわらかい生体用シリコーンを使った入れ歯です。

入れ歯とひとくちに言ってもいろいろな種類があります。入れ歯を検討されている方は、それぞれの特徴を知り、ご自分のお口の状態に合ったものを選んでください。ぜひお気軽にご相談ください♪



## カルシウムたっぷり！美味しく食べて歯も健康！

歯の原料となるカルシウムを十分に摂ることは、健康な歯を保つ上でとても大切です。そこで今回は、カルシウム豊富な大豆を使ったスープをご紹介します。暑くて食欲のない日でも、すっきりしたトマトの酸味があって食べやすい一品です。市販の大豆の水煮を使うのであつという間にできますよ♪

### 「大豆のトマトスープ」

【材料】大豆(水煮)、カットトマト缶、玉ねぎ、コンソメスープの素  
キャベツや人参などの残り野菜、塩コショウ、オリーブオイル

- ①玉ねぎとその他の野菜は1～2cm角程度の食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し①を炒める。
- ③野菜に油が回ったら、トマト缶、水、コンソメスープの素を加え強火。沸騰後は弱火で15分程度煮る。
- ④大豆を加えさらに弱火で5分。塩コショウで味をととのえて出来上がり。  
パンにもご飯にもあう料理です。お好みで粉チーズをかけても美味♪



## まちがいをさがし

下にある2枚の絵から間違いを5コ探し出そう！  
答えは来月号にて発表！

簡単な間違いなのでご家族やご友人の方と一緒に挑戦してみてくださいね★

先月のお答えを  
発表します！



歴史的廃墟『軍艦島』〜長崎市端島〜  
 人気漫画「進撃の巨人」の実写映画の撮影舞台になることでも話題の軍艦島。日本初の高層鉄筋アパートが立った場所としても有名です。今では長年の風雨で建物は朽ち果て、コンクリートから鉄筋がむき出しになった凄まじいまでの風景に、言葉を失う何か圧倒的なものを感じます。「明治日本の産業革命遺産」の一つとして、世界文化遺産登録の期待も大きい軍艦島に、一度上陸してみたくはないですか？



『医者は口を診ない、  
 歯医者は口しか診ない』

難治性疾患の原因がお口の中にあるのかもしれない！口腔疾患・口呼吸からさまざまな疾患が起こることを、多くの事例で紹介した本。医科と歯科が連携することで、今まで原因も治療法も分からなかった疾患にアプローチできるかもしれません。医療連携が大切なことを実感できる良書です♪



原因も治療法も分からなかった疾患にアプローチできるかもしれません。医療連携が大切なことを実感できる良書です♪



〜奥歯の裏側にぴったりフィット〜  
 『バックフィットブラシ』

歯垢が残りやすい奥歯の裏側を綺麗に磨ける「バックフィットブラシ」をご紹介します。奥歯の裏側にぴったりフィットする横長ブラシと、奥歯に届きやすい二段階グリップで、奥歯の裏側に溜まった歯垢をしっかりと掻き出します。歯磨きにはお口の状態に合わせて数種のブラシが必要です。奥歯の裏側専用「バックフィットブラシ」、ぜひお試しください♪



編集後記

先日、友人に連れて行ってもらった居酒屋さん。オシャレな店内は木の温もりたっぷりで、女性がお酒を楽しむのにもピッタリのお店です。旬の食材を求めて毎朝市場に買い出しに行くというオーナーは、和・洋・中すべてを勉強してきたと言うだけあって、作る料理はどれも美味！一発でファンになってしまいました。お気に入りのお店ができると嬉しいです♪

6月休診日のお知らせです。

- ★ 5日(木)・12(木)・19日(木)・26日(木)は、午後休診。
- ★ 7日(土)は、研修会のため15:30までの診療となります。
- ★ 21日(土)は、研修会のため、午後休診となります。  
 「予約お願いします」と、お気軽にお電話下さい。 電話 089-917-7878



院内掲示板

