



暑い夏が過ぎて、天気はなかなか安定しません。すっきりした秋晴れはまだかな。北極の氷が減っていることで世界各地の様々な気象の変動の原因となっています。安保法案やオリンピック、中韓露経済、シリア難民についてなど、重大な課題が山積しています。何も解決していないのに次々と新たな問題が生じています。個人では何もできない事が多いですが、今年もあと数か月、自分で出来ることを1つでも成し遂げたいものです。まずはお部屋の片づけ！？ 増えるゴミも心配事です。



妊娠期、授乳期の受診 (伊藤)

妊娠、授乳期に歯科の治療が必要になった場合、どのタイミングで受診したら良いか、不安になった事、または周りにそんな方はいませんか？

受診の好ましい時期がわかってもしレントゲンや飲み薬など聞いてみたい事はいろいろあると思います。そんな疑問にお答えします。

1 受診時期は？

比較的安定している5ヶ月から8ヶ月の間が受診に向けた時期といわれています。

妊娠初期や後期にも治療は可能ですが、積極的な治療は安定期にお勧めします。

重度の歯周病患者は早産や低体重児出産のリスクが高まることが知られています。

つわりや間食、妊娠によるホルモンバランスの変化によって妊娠、出産期には虫歯や歯周病になりやすくなります。また、虫歯や歯周病は感染症のため、早めの治療をすることでお子さんへの菌の感染リスクを下げることも期待できます。

2 レントゲン

歯科用レントゲンによる被ばく量は0.03ミリシーベルトとされています。これは一年間の被ばく量限度とされる値の10から100分の1の数字です。治療に必要なレントゲンは口に限定していますし、撮影の際は腹部に防護用エプロンをかけて行います。

妊娠期のレントゲン撮影が胎児に与える影響はほぼないと考えられていますが、不安な場合は無理に撮る必要はありません。

3 麻酔・薬の服用

歯科で使われる局所麻酔薬(キシロカイン)は無痛分娩にも使用されるものです。また、通常の使用量では催奇形性は確認されていない為、治療の際の麻酔の使用は問題ないといわれています。

薬の服用に関しては、ほとんどの薬が「母乳中に移行する量のごくわずかである」ということが知られているため問題はありません。当院では妊娠期・授乳期の方への鎮痛剤はアセトアミノフェン、抗生剤はセフトキシムを処方しています。また、麻酔や服用した薬が母乳中に移行する時間は3~4時間がピークとされているため、その時間の授乳を避ける、事前に搾乳する、市販のミルクを活用するなどして対処すると良いとおもいます。

飲み物で虫歯に?! (渡邊)

今年は暑い夏でしたね! 8月後半は雨が続きましたが、湿度が高く熱中症の危険は続く日々でした。みなさんはそんな時どのような飲み物を飲んでいましたか?

お茶や炭酸飲料、スポーツドリンク、アルコール色々ありますね。自分が好きな飲み物が虫歯になりやすいか、なりにくいかも考えてみてみましょう。

歯の表面をおおうエナメル質はお口の中が「pH5.4」より値が低い「酸性環境」になると溶けはじめてしまいます。pH(酸性・アルカリ性を表す単位)が低いほど虫歯になりやすいです。

子供編

お父さんお母さんはお子さんに飲み物を与えるときに、この飲み物は虫歯にならないか? と考えたことはありますか? 市販の赤ちゃん向けの飲み物はおもにイオン飲料、果汁、お茶の3つに分類することができます。実は、その3つのうちのイオン飲料と果汁のほとんどの飲み物が、「pH5.4」より低い値を示しています。

pHが高い順にならべてみましょう。

- ・麦茶 pH6.5
- ・りんごジュース pH3.6
- ・カルピス pH3.4

pHの低い飲み物を飲んでいても、すぐには虫歯になりません。なぜならば、飲み物に含まれるほかの成分や、唾液の力が働いているからです。唾液にはおもに、歯の表面の汚れを洗い流す働きと、酸を中和する働きがあります。この二つの働きが、赤ちゃんの歯を守ってくれているのです。しかし、pHの低い飲み物をダラダラと飲み続け、そのまま寝てしまうとお口の中が酸性環境にさらされる時間が長くなり、虫歯ができやすくなってしまいます。永久歯と比べて乳歯は、軟らかく溶けやすいので飲んだ後30分以内の歯磨きやうがい大切です!

大人編

みなさんは色々な飲み物を飲んでいるかと思いますが、一番気になるのはアルコール類でしょうか??

- ・お水 pH7.0
- ・牛乳 pH6.8
- ・緑茶 pH6.3 ここまではまだ、大丈夫そうですね!
- ・オレンジジュース pH4.0
- ・ワイン pH3.8
- ・ビール pH3.7
- ・スポーツドリンク pH3.5
- ・チューハイ pH2.9
- ・炭酸飲料 pH2.2



pHの低いものを飲まないことは、精神的にストレスを感じたり、寂しい気持ちになったりします。健康を害さない程度でしたらたまには良いと思います。

歯磨きをしたり、早めにお水を飲んだり、上手に付き合っていきましょう