



ようやく暖かくなり、木々が芽吹き始め、外出する楽しみが増えましたね。
春は気温や天気の変化が大きいです。生活リズムに注意し体調を崩さないようにしましょう！

舌痛症について (大坂)

舌の先や縁が「ヒリヒリ」するんですけど！？
実際にお口の中を見ても異常がないように見えるけど何でだろう？
痛みの強さには波があり、痛みのため睡眠できないということはないそうです。



主な症状	持続性で「ヒリヒリ」「チクチク」する痛み
痛む場所	左右の舌先から脇 舌の上
なりやすい人	更年期の女性 心理的ストレスをかかえている人 糖尿病等の全身疾患のある人
原因	不明（性ホルモン・ストレス？）

[診断]

舌痛症と診断される基準

1. 痛みは1日に2時間以上にわたって毎日継続して3カ月以上続く
2. 口の中に傷がない
3. 口の中に虫歯や歯周病がない
4. 刺激物を摂っていない

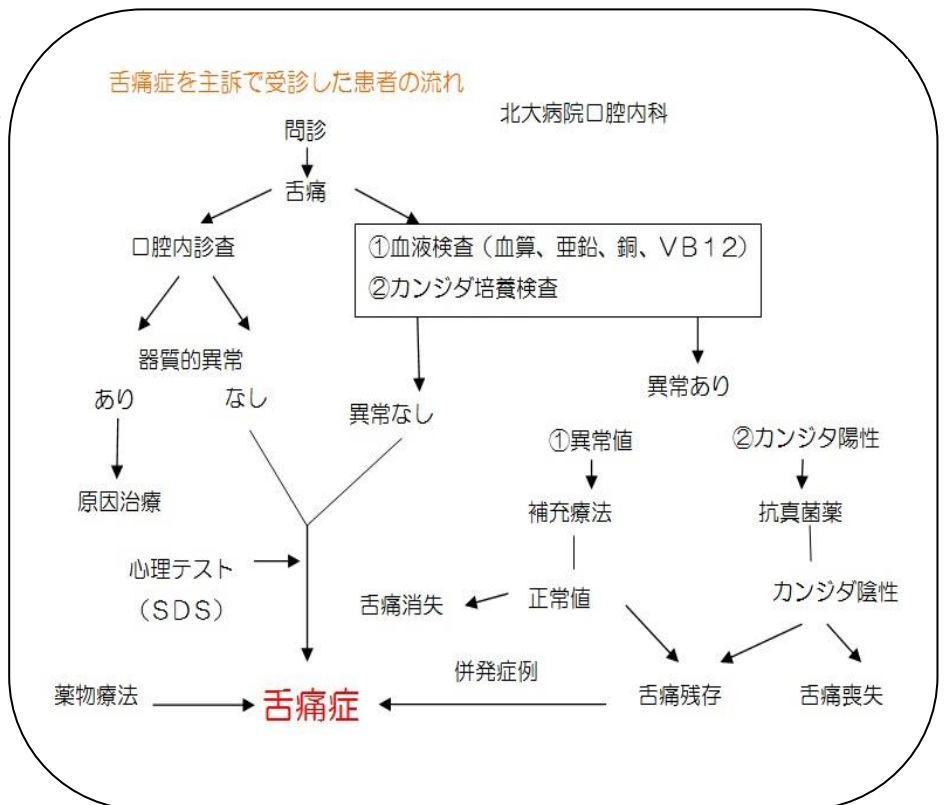
[検査]

1. 血液検査（ビタミンB12、亜鉛）、貧血や栄養素の検査
2. カンジダ検査

[治療]

原因が判明されていませんので症状を緩和させる対症療法となります

1. クロナゼパム（抗けいれん薬）
2. アズノールうがい薬
3. 口腔内用保湿剤



舌痛症は悪い病気？

舌痛症で受診される患者さんは「何か悪い病気ではないか？」とアレヤコレヤ心配します。悪性疾患は潰瘍や硬結などの器質的異常を伴って発症します。したがって歯科で舌痛症と診断された場合は悪性の病変ではありませんのでご安心ください。「でも痛いよ～」とおっしゃいますが原因療法は未解明です。

赤ちゃんの歯医者デビューはいつ？（黒川）

生後半年を過ぎた頃から乳歯が生え始めますので、その時期から1歳ぐらいまでの間に最初の歯科検診を受ける事をお勧めします。3歳までむし歯菌が少ない管理された口腔内であれば、その後もむし歯になるリスクは低くなります。乳幼児から口の中をきれいに保つことが健康と疾病予防に非常に重要なのです。

また、お口の手入れの方法だけではなく、食育アドバイスもご提案できることがありますので！

Q. 歯磨きはいつからすればいいの？

A. 歯が生えたら、ガーゼで拭う事からはじめます。注意することは無理をしないことです。

慣れてきたら歯ブラシを使うようにするなど工夫してみてください。

- ・保護者もていねいに歯磨きをしているという事実をみせつける
- ・歯磨きの最後に、フッ素ジェルをぬる習慣をつける



Q. フッ素はいつから塗るの？

A. 上下の前歯が生えてきたらフッ素塗布を行きましょう。

歯科医院で使用するフッ素は市販されているフッ素入り歯磨き剤やジェルよりも高濃度です。

4ヶ月に1回程度来院し塗布します。家庭でしっかり磨き、診療室で定期的に塗布すると効果があります。

Q. 母乳はむし歯になるの？

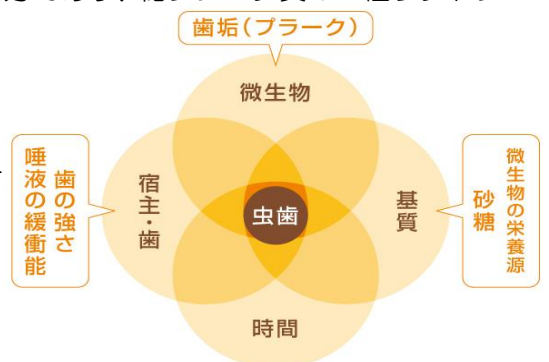
A. 母乳そのものが直接むし歯の原因にはなりません。

母乳に含まれる主な糖分である乳糖はむし歯の原因になりにくい糖分であり、糖タンパク質の一種ラクトフェリンにはむし歯菌の増殖を抑える働きがあります。

母乳しか与えていない時はまず問題ありませんが、

離乳食など母乳以外の飲食物を与えるようになったら要注意です。

磨き残したまま夜間の授乳を続けるとむし歯のリスクが高まります
乳歯や生えたての永久歯は酸に弱く虫歯になりやすいのです



Q. 歯並びが心配！

A. 乳歯の間は歯並びが乱れても経過を見るケースが多いです。

ケースによっては乳歯の間でも咬み合わせの治療や歯列不正に対応できるマウスピースがあります。

口輪筋や舌筋の緊張を解すシールドタイプ、筋機能装置のトレーナータイプを使い分け、

咬合、歯列、そして悪習癖（口呼吸、舌癖）の改善を促します。

亀の井歯科