

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

健康万歩計

歯科医院へはいつ行けばいいの？

*今月は北五歯科医師会より寄稿いただきました。



飛嶋歯科医院 院長 飛嶋 大作 先生

皆さんは歯科医院へ受診するタイミングはいつでしょうか。かぶせ物が外れたり、入れ歯が合わなくなったりという理由で受診される方もいますし、歯の痛みや歯ぐきの腫れのために受診される方もいると思います。その中には「違和感はあったのだけど、歯医者が怖くて我慢していた」と言われる方が多いように感じます。確かに歯の治療には、麻酔や歯を削る音、口をずっと開けておくため疲れる、口の中は見えないし何をされているかわからずなど不安な事もありますし、治療回数が多くてうんざりすることもあると思います。

実は、虫歯や歯周病になったからといってすぐに症状が出るわけではなく、歯の痛みや揺れ、歯ぐきの腫れなどの症状が出たときにはすでに病気が進行している場合がほとんどです。虫歯による歯の痛みは歯の表面の硬い組織が溶かされ、中の神経付近まで進行していることで出てきます。そのため治療の時には麻酔をして大きく削ったり、神経をとる場合もあります。神経をとると痛みは和らぐかもしれませんが、歯はもろくなってしまいます。歯周病も歯が揺れた時には歯を支えている骨がほとんどなくなったりして歯を抜かなければならなくなります。抜いた部分はかぶせ物や入れ歯を入れるため、治療する時間や費用も多くかかってしまいます。



口の中は自分自身では全ては確認できません。そのため定期健診で口の中をチェックすることが重要です。病気はなんでもそうですが進行すると治療に時間がかかります。小さい虫歯であれば麻酔なしでも治療可能な場合がありますし、歯の汚れとりで歯周病予防もできたりします。

治療が終わったからもう歯科医院へ行かなくても良いと思っている方もいると思いますが、削った歯は削っていない歯より虫歯になりやすく、かぶせ物やつめものの中でもまた虫歯ができることがありますし、神経をとった歯は痛みを感じないため進化したことに気づかないことがあります。

口は体へ物が入る入り口であり、全身とつながっています。歯周病は糖尿病や心筋梗塞や脳梗塞、低体重児出産などの全身疾患の原因になるといわれています。また現在は誤嚥性肺炎の予防の観点から、様々な全身麻酔の手術前に口の中をきれいにするのが推奨されています。

体の健康診断ばかり重視しすぎて歯の定期健診をおろそかにしていませんか。最近歯科医院を受診していない方、また歯医者が怖い方、治療に時間をかけたくない方は、一度歯科医院で口の中をチェックしてみませんか。

*コロナ禍のため、受診については事前にかかりつけもしくは近隣の歯科医院に連絡をしましょう。

料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 1/2日分の野菜が摂れる料理



食べる味噌汁

材料 (4人分)

カボチャ……150g	キャベツ………100g
ゴボウ………50g	大根………100g
ニンジン……100g	玉ネギ………100g
シメジ………100g	豚モモ肉薄切り…100g
木綿豆腐……100g	オリーブ油………大さじ1
だし汁………600ml	みそ………大さじ1

1人分 エネルギー 165kcal
食塩相当量 0.8g 野菜 175g



作り方



- ①カボチャ、キャベツは食べやすい大きさに、ゴボウはささがきに、大根、ニンジンは短冊切りに、玉ネギはくし形切りにする。シメジは石づきをとり、細かくほぐす。豚肉は2cm程度に切る。豆腐は崩しておく。
- ②カボチャと豆腐以外の具材をオリーブ油で炒める。
- ③②がしんなりしてきたら、だし汁を加え、カボチャ、豆腐を加えて10分程度煮る。
- ④カボチャに火が通ったら、火を止めてみそを溶く。