



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.57

気温は同じでも、日陰で感じる風の心地よさは、確かに季節が秋へと移り変わっていることを感じさせてくれます。

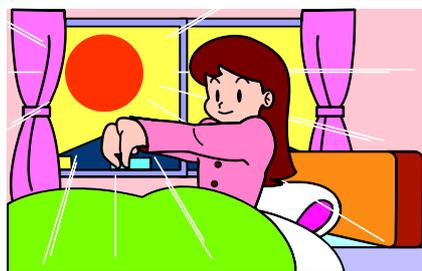
季節の変わり目は、とかく体調を崩しやすい時です。適度な温度調節、食生活に気をつけて移行する季節を楽しみながら『秋』を心地よく過ごしたいものです。



脳をほめる



「脳を鍛える」「脳のトレーニング」といった類の本やゲームソフトが評判になっていますね。認知症を防ぐためには、脳の活性化が重要だとい



うことをみんなが認識しているからでしょう。

先日、ある医学博士が述べていた「認知症

を防ぐための生活習慣」の中に興味深い方法があったので紹介します。

その方法は『脳をほめる』のです。

お世辞を言われれば、誰でもいい気持ちになりますよね。お世辞だと分かっているてもいやな気持ちはしませんよね。それは何故でしょう。実は、脳はほめられるのが好きなのです。

ほめられることで、「もう1度やってみよう」とか「新しい挑戦をしよう」という動機付けにつながっていくのです。ですから、子供を育てると同じように、自分の脳をほめていく必要があるのです。

まずは、1日の小さな目標を作ってみましょう。

『朝食をきちんと食べる』『掃除をする』『銀行へ行き振込みを済ませる』など、その日にやらな

ければならない小さな事をメモ書きにします。それができたら「」を付けていくのです。

しなければならぬ事をしただけでも、「」を付けることにより、それはきちんと仕事をしたという評価になります。このような小さな仕事をひとつひとつ確実にこなしていくことは、自分の脳をほめていくことになるのです。

大きなことでなくても、まずは小さなことからきちんとこなしていく、その積み重ねが次の新しいことに挑戦する『元気な脳』に変化させるのだそうです。

いかがですか？何かをやり遂げたという達成感が、精神的にも満たされるうえに、脳も元気になるなんて、是非とも取り入れてみたい生活習慣ではないでしょうか。



知覚過敏とむし歯



「先生、冷たいものを食べると歯がしみるんだけど、やっぱり知覚過敏かな？」などとおっしゃる患者さんがたまにいらっしゃいます。

コマーシャルなどの影響が大きいのだと思いますが『プラーク』や『歯周ポケット』といった歯学用語と同様に『知覚過敏』も一般的に認知度の高い用語になったのはありがたいことです。

知覚過敏の症状というと、冷たいものを食べたり飲んだりした時に歯がしみるとか、うがいをするとき冷たい水が歯にしみるなど「冷たいものに歯がしみる」といったイメージが一般



的だと思います。けれど、実際は、温かいものでも感じますし、チョコレートなどの濃度の高い甘

いものや、レモンなどの刺激のあるものを食べても感じるのです。歯ブラシでこすると痛いといったこともあります。寒い季節などに、外気を吸っても痛むというひどい症状になることもあります。

また、知覚過敏の痛みは、歯が冷たいものなどの刺激を受けるその一瞬だけで、刺激が消えれば、痛みが過ぎ去る『一過性の痛み』が特徴です。

実はこの一過性の痛みかどうかがポイントなのです。『知覚過敏』の症状は『むし歯の初期症状』と似ているので注意が必要なのです。むし歯の程度を診断する場合も、冷たいものや温かいもので歯がしみるかを重要な判断基準とします。自発痛（何もしなくても痛む）か、一過性の痛みかが判断基準のひとつになるのです。

知覚過敏は何らかの原因によって本来はエナメル質によってカバーされているべき象牙質が露出してしまい、様々な刺激が伝わることで起きます。歯の表面のエナメル質には神経はきていませんが、象牙質には神経がきているので感じるのです。

また、歯周病が進行して歯肉が下がり、歯の根の象牙質が露出してしまうことや、強い歯ぎしりなどで、歯と歯の噛み合う面がすり減って、エナメル質が削れて象牙質が露出してしまうことなどが原因のこともあります。このような場合、歯周病や歯ぎしりの対処をしないと症状が悪化してしまうのは、皆さん、周知の通りです。

「歯がしみるなあ。これはきっと知覚過敏だ」とご自身で判断して放置しておくことは避けていただきたいのです。「知覚過敏かもしれない」とみえた患者さんの中には、歯と歯の間の見えにくいところに大きなむし歯があった方もいらっしゃいました。

実際に知覚過敏の場合、軽度の場合は自然治癒します。症状が重度になるにつれ、抑制剤を塗布したり、削れているところを材料でカバーしたり、噛み合わせの調整によって対処します。

同じ程度の痛みでも、何故痛いのか分からず不安な場合と何故痛いのか分かっている場合では、痛みの度合いが違いますよね。不安が痛みを助長するのです。

「歯が水や熱いものにしみる」ということは神経が生きている証拠です。でも、むし歯が進行して歯髄が死んでしまえば何のサインも出してくれません。痛みは『早く歯医者に診てもらいましょう』というサインなのです。

ご意見はこちら

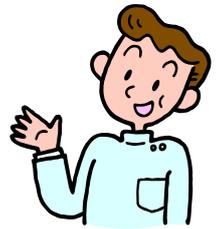
ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771（院長直通）

E-mail info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>



お知らせ



現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っています。ただ、会議が毎日のように入り、診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ご連絡ください。又、ご迷惑をおかけいたしますがしばらくの間、木曜日は休診とさせていただきます。

編集後記

ニュースレターの発行日がこのところ少しづつ、遅れ気味になってしまっています。巻頭に季節の話題を述べているのですが、ちょっと季節はずれになってしまうことがあります。申し訳ありません。これからも、みなさんとのコミュニケーション作りの一環として続けていきますのでよろしく願いいたします

ほしば歯科医院ニュースレター 第57号
発行日 2005年9月5日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7

tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771

e-mail. info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

発行責任者 干場貴司