歯の寿命をチェック！

伸ばすには予防活動が大事

―その6―

歯科医師
妹尾ゆかり
（代々木歯科）

あなたは今、何歳ですか?何本歯がありますか?この数年で歯を失ってしまいましたか?一生自分の歯で食べたいと思いますか?

今回は歯の生涯図を紹介します。これはあなたの歯の数が将来どれだけ残るかを知ることができるグラフです。グラフは横軸が年齢、縦軸が今ある歯の数です。

たとえば、現在あなたが45歳で残っている歯が27本とすると上位10％に入ります。その場合75歳の時点で26本残っているでしょう。

45歳で残っている歯が23本の方は上位90％（下位10％）に入ります。その場合70歳の時点で歯がすべてなくなってしまうと予測されます。45歳の時には7本差だったのに30年後の75歳の時には26本の差になってしまうのです。

歯が痛くなったり抜けてしまったりして、歯医者に行き、入れ歯やブリッジを入れてもらい、そのまま放置していると、このグラフのような未来になってしまいます。

これは統計に基づいて作られたもので、もちろん生活習慣やかみ合わせの状態、歯の位置や本人の事情など様々な条件でも歯の寿命は変化します。したがってこれはひとつの指標としてみてください。

★

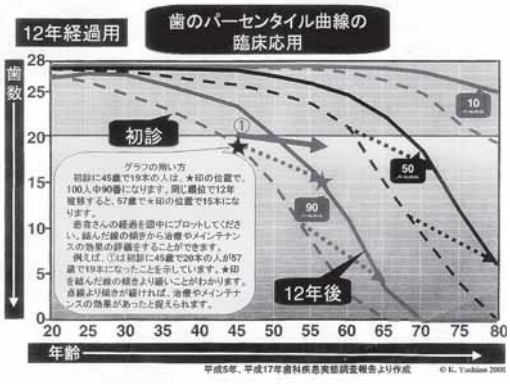
さてあなたの歯の寿命がわかったとして、これからどうしますか?運命に任せますか?歯の寿命を決めるのはこの表ではなくてあなたです。ぜひ予防活動しましょう。

歯医者では来院された方全てを対象に歯周病の治療として歯ブラシの練習と簡単な歯石取り、歯のクリーニングをします。

一定以上歯周病の進行している方には、少し突っ込んだ歯石取りをします。そういった方々には治療終了後に歯周安定期治療として1～3ヶ月毎に1回、お掃除にいらしてもらいます。これは保険が使えます。

★

生活習慣病である歯周病には治るということはありません。しかし進行を止めることは可能です。これから失う歯が減るようにぜひ予防活動をしてください。



ただし歯科衛生士のいない歯科医院や予防活動に疎い歯医者もいます。お困りの時は当院にご相談ください。

花粉症について

症状が出る前に予防を

内科　後藤佐智代

皆さん、一番好きな季節はいつですか?気候が穏やかな春や秋がやはり人気でしょうか。厳しかった寒さもあと少しの我慢。もうすぐ待ちに待った春が訪れますね。

しかしそんな春も憂鬱な気分にさせてしまうのが…そう花粉症です。今回は花粉症についてお話させていただきます。

花粉症のメカニズム

花粉症は、スギなどの花粉（抗原）が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。

特にスギ花粉症は冬の終わりから春にかけて、毎年、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりなどの症状で多くの人を悩ませています。

花粉は鼻から吸い込まれ、鼻の粘膜に付着すると、花粉の表面や外壁にあるアレルギー原因物質（抗原）が粘膜中に溶けだし、抗原が粘膜に侵入すると、体内にIgE抗体が作られます。

このIgE抗体は抗原と反応し、体に侵入した異物を排除する働きをします。つまりくしゃみによって異物をはじき出したり、鼻水で洗い流したり、鼻づまりを起こして異物が侵入してこないよう体を防御するのです。

花粉を吸い続けると体内のIgE抗体はどんどん増加し、これがある水準を超えると、激しいくしゃみ発作・鼻水・鼻づまりなど花粉症の症状が出るようになります。

早めの対策が大切

くしゃみ・鼻水・鼻づまりや目のかゆみ・異物感などの症状は、花粉の飛散量に比例して悪化する傾向にあります。

大体毎年2月頃からスギ花粉の飛散がはじまると言われているので、今年もすでに花粉は飛び始めていると言ってよいでしょう。

多くの人は花粉が飛びはじめて症状が悪化してから病院に来院されていますが、症状が出る前の早めの対策が大切です。

マスクやメガネの着用など花粉にできるだけ接触しない方法ももちろん有効ですが、今は症状に合わせた薬が何種類も出ています。

抗ヒスタミン薬などが最も一般的な花粉症に対するお薬ですが、中には副作用で眠気が出やすいお薬もあるので、車の運転をよくされる方は医師や薬剤師に相談して上手に活用してください。

このような薬を上手に利用して花粉症シーズンを乗り切りましょう!

くすりの話あれこれ 81

スイッチOTCはお薬手帳を持って買いましょう

間　規子（薬剤師・たくみ外苑薬局）

電車のつり革広告やテレビCMを見て「病院でもらっている薬だ!」と思ったことはありませんか。それは「スイッチOTC」というものです。

薬には病院などに受診して処方される「医療用医薬品」と、薬局で直接購入できる「一般用医薬品」とがあります。一般用医薬品は薬局のカウンター越しに、薬剤師などの説明を受けて購入するため、「OVER THE COUNTER」⇓「OTC」と言います。

スイッチOTCは、「軽度な体調不良は自分で手当てする」という「セルフメディケーション」の考えのもと、医療用医薬品の中でも使用実績があり、比較的安全性の高いと判断されたものが、一般用医薬品としても認められたものです。

しかし、「医療用」から「一般用」に変わっただけで、誰にでも判を押して「安全」と認められた訳ではありません。例えば胃薬の「ガスター10」は、医療用として登場した時も、手術せずに胃潰瘍治療を可能にした画期的新薬でした。

一方で、白血球、赤血球、リンパ球、血小板などが一機に減少するという、極稀ですが重大な副作用がありますし、腎機能によっては、細かい投与量の設定をしないと精神症状をきたすこともあります。

また、医療用とスイッチOTCで、同じものとは思わずに危険な量をのんでしまう確率も高くなります。例えば「ロキソニンS」ですが、医療用としてはロキソニンという名前の他にケンタン、カンファタニンなどの名前で何種類もの薬が使用されています。

腰痛などでそれらをのんでいた人が「頭痛には早く効くロキソニンS」と聞き、頭痛薬として重複服用して思わぬ副作用にあうかもしれません。

OTCは手軽が第一という風潮が強いのですが、薬はどんな立場にあっても両刃の刃です。特にスイッチOTCは、医療用と同様に、特に注意して、安全に使用していただきたいと願います。

そこで是非活用していただきたいのが、お薬手帳です。OTC購入時にはこの手帳を提示し、薬剤師とよく相談してください。使用薬の記録から、同様の薬の重複使用や、副作用歴が記載されていれば、同類薬の使用をストップできます。

そして、お薬手帳に検査値表がはさんであれば腎機能や肝機能から安全な使用量などの提案もできます。どんな薬も有効で安全に使用するためのグッズとして、お薬手帳の活用をお勧めします。

渋谷区・石井和子