



# 代々木歯科コーナー

連載



— その70 — 歯科医師 監物佐栄子

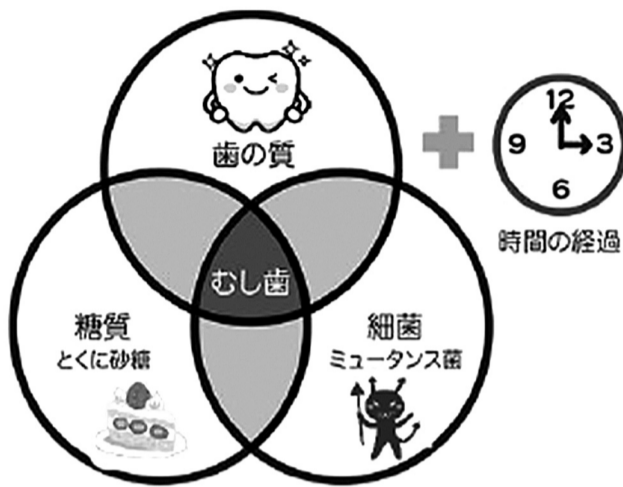
## どうして虫歯になるの？

今月は虫歯になってしまった原因についてお伝えします。「いつもしっかり歯磨きをしているのに虫歯になってしまった」という経験をされた方は多いのではないのでしょうか？

歯を磨いているはずなのに虫歯が出来てしまうのでしょうか？考えられる原因は、特に歳を重ねるごとに歯茎が下がってしまい歯と歯の間に歯垢が溜まってしまったり、虫歯になりやすい歯の根っこが露出してしまったりとあります。また細かな歯ブラシの動きがでなくなったりしてしまい磨き残しが増えてしまう傾向があります。それから、お口が乾くように感じている方も多いかと思えますが、唾液の量が減少してしまい酸を中和する能力が低下していることが原因です。

最後に、虫歯は細菌、糖分、歯・唾液の状態によって引き起こされまます。このうち一つでもなくなれば虫歯にはなりません。歯や唾液については歳とともに衰えが見られます。そのため、細菌の量、栄養となる糖分を減らすために歯磨き習慣を見なおしてみたいかがでしょうか。

## むし歯の原因



現在骨粗鬆症の治療によく使われていて、週1回、月1回の内服でいいものや注射剤などいろいろな剤型があります。ビスホスホネート製剤投与中に、化学療法や副腎皮質ステロイド薬の服用、抜歯などの侵襲的な歯科処置、放射線治療などを同時に行ったときに起こることが多いようです。また、顎骨壊死は口腔

## くすりの話あれこれ 143

### 顎骨壊死 (がっこつえし)

代々木病院 薬剤師 村上由里子

顎骨壊死とは、あごの骨の組織や細胞が局所的に死滅し、骨が腐った状態になることです。症状としては、口の中の痛み、あごの腫れ、膿が出る、歯のぐらつき、骨の露出などがあります。

内の不衛生な状況においても起きやすくなりまます。喫煙、飲酒、肥満もリスクになります。対策として、毎食後と寝る前の歯磨きや歯石の除去で口腔内をきれいに保つこと、定期的な歯科検診を受けることが大切です。



## 訂正とお詫び

「くらしと健康」3月号2面の「くすりの話し」の執筆が「代々木病院



薬剤師 清田茜とあるのは「たくみ外苑薬局 薬剤師 田島愛莉」の誤りでした。訂正してお詫び申し上げます。

## 新型コロナ予防対策 手洗いの徹底を

石けんでこまめに手指消毒を



## サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

「新型コロナウイルスにビタミンDが効く」という情報に対し、国立健康・栄養研究所は2月26日、「現時点ではそのような効果は確認されていない」とTwitterで注意をよびかけました。インフルエンザ予防に効果があつたとする論文を根拠にした情報に対し、「現時点ではそのような効果は確認されていません。手洗いなど、正しい予防を心掛きましょう」と言い切っています。さらに、ビタミンDだけでなく、ビタミンCもインフ

新型コロナウイルス肺炎に不安を感じている今、病気にかりにくくなることを祈る食品や栄養成分が話題となつています。免疫力を高めることをうたう乳酸菌飲料がら増しの売り上げとなつています。中部大学が海

漢に含まれる多糖類でウイルス増殖抑制効果を確認したと発表し、新型コロナウイルスへの効果への期待も書いたことから、一時アオサが注目を集めました。また、納豆も売り上げを伸ばしています。



## (57) 免疫力を高める食事

「新型コロナウイルスにビタミンDが効く」という情報に対し、国立健康・栄養研究所は2月26日、「現時点ではそのような効果は確認されていない」とTwitterで注意をよびかけました。インフルエンザ予防に効果があつたとする論文を根拠にした情報に対し、「現時点ではそのような効果は確認されていません。手洗いなど、正しい予防を心掛きましょう」と言い切っています。さらに、ビタミンDだけでなく、ビタミンCもインフ