



代々木歯科コーナー

連載



柳田健二 歯科医師

放置すると恐ろしい虫歯

歯は3層構造になります。一番表面はエナメル質で、人体の中で最も硬い組織になります。その内側には骨とほぼ同じ硬さの象牙質があります。さらに内側に神経や血管がある歯髄があります。虫歯は細菌が原因で歯を溶かして虫歯になります。

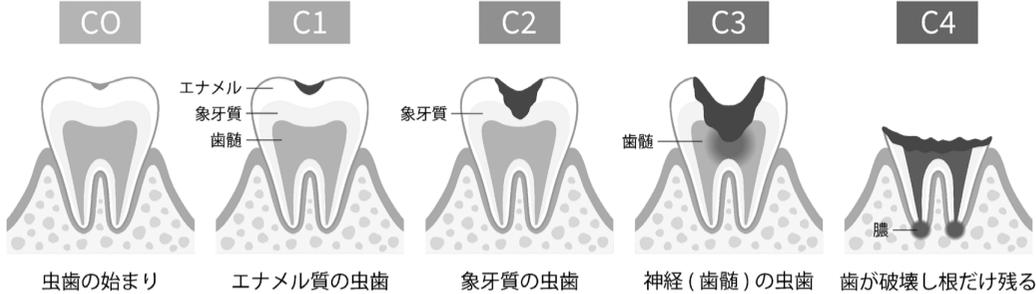
虫歯は進行度合いによつて5段階(図参照)に分かれます。C0は歯の表面が溶けかかっている状態です。この段階で治療の必要はなく、歯ブラシに注意すれば元の状態に戻ります。C1はエナメル質に限

局して虫歯がある状態です。治療は、麻酔は必要なく、治療回数も1回で終わります。白い詰め物を詰めるので、見た目も悪くありません。C2は象牙質にまで虫歯が進行した場合で、しみたり痛みが出る場合があります。治療はC1と同じように治療する場合があります。麻酔が必要で、治療回数は2〜3回かかります。

C3は虫歯が歯髄にまで及んでいる場合で、激痛を伴います。歯髄を取らないといけないため、治療回数が一気に増え、5〜6回以上かかります。もちろん麻酔も必要です。C4では根っこだけになった状態です。C3と同じように治療をしますが、最悪の場合、抜歯をすることもあります。

以上のように虫歯は進行するにつれ、治療回数も増え、患者さんの負担も増えます。虫歯は予防及び早期発見早期治療が必要不可欠です。

むし歯の進行



局して虫歯がある状態です。治療は、麻酔は必要なく、治療回数も1回で終わります。白い詰め物を詰めるので、見た目も悪くありません。C2は象牙質にまで虫歯が進行した場合で、しみたり痛みが出る場合があります。治療はC1と同じように治療する場合があります。麻酔が必要で、治療回数は2〜3回かかります。

C3は虫歯が歯髄にまで及んでいる場合で、激痛を伴います。歯髄を取らないといけないため、治療回数が一気に増え、5〜6回以上かかります。もちろん麻酔も必要です。C4では根っこだけになった状態です。C3と同じように治療をしますが、最悪の場合、抜歯をすることもあります。

以上のように虫歯は進行するにつれ、治療回数も増え、患者さんの負担も増えます。虫歯は予防及び早期発見早期治療が必要不可欠です。

注意喚起が改めて大切 過去最多の35度以上の猛暑日

～2024年熱中症予防の取り組み～



渋谷区との懇談

代々木病院と代々木健康友の会では、今年も熱中症予防の取り組みとして、地域の訪問行動、広報カーの運行、渋谷区との懇談・要請を行いました。

訪問行動は、当初4日間の行動予定でしたが、猛暑日のため2回中止となり、2日間の行動となりました。2日間で訪問を感じにくい方もおられ、訪問による注意喚起が改めて大切だと感じました。広報カーは2日間にわたり、千駄ヶ谷地域と神宮前地域を運行し、路地裏もマイクで熱中症予防のアナウンスをしてまわりました。



地域訪問



広報カーで熱中症予防アナウンス

渋谷区との懇談では、高齢者宅への訪問活動の取り組み、高齢者特有の暑さの感じにくさの問題、認知症ではクーラーの操作で室内が高温のまま過ぎていたりした事例や、低所得者で電気代高騰のためクーラー使用に影響を与えている事例などを紹介しました。

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (元外苑企画商事)



今年は長い間、暑さが続きました。食欲が減退して体力が低下したところに、冷房の効いた室内と猛暑の屋外との気温差で自律神経が乱れ、疲れが蓄積した人が多くみられます。

さらに、機能性表示食品として「酢酸」には、肥満気味の方の内臓脂肪を減らす機能、血圧が高めの方の血圧を低下させる機能、日常生活で生じる運動程度(5〜6MET

S)の一時的な疲労感を軽減する機能が報告されています」と、効果をうたうようになっています。機能性の根拠となる研究は規模が小さく、人に対する作用はまだ検証途中です。健康酢の販売が進む中、行きすぎた宣伝が目立ちます。酢の主成分である酢酸以外の微量成分を売りにすることは、不思議なことです。食酢の中にあるアミノ酸濃度は多くても1%ほど、大さじ一杯で0.15gにしかありません。強い活性を持つ物質でしたらそれで効果が期待されますが、アミノ酸を補充するのなら良質のたんぱく質をとるべきでしょう。酢は、肉や魚介類の臭みをカバーし、食欲を増す貴重な調味料です。賢く付き合っていきたいですね。



食欲が落ちたときに効果がある調味料として「お酢」が推奨されています。酢の成分である酢酸は、疲労回復に役立つといわれてきました。ここ20年は健康ブームに乗って、黒酢をカプセルにした製品や、飲みやすい「酢ドリンク」の売上が伸びました。

食がある調味料として「お酢」が推奨されています。酢の成分である酢酸は、疲労回復に役立つといわれてきました。ここ20年は健康ブームに乗って、黒酢をカプセルにした製品や、飲みやすい「酢ドリンク」の売上が伸びました。

(11) 夏バテの回復に使うお酢

なんでも相談会 開催!! 無料

生活、法律、医療・介護、税金等暮らしでのお困りごとについて

相談をしませんか? ※当日は生活支援の一環で、小規模の食料の無料配布を行います。相談がなくても、遠慮なくお越し下さい。

2024年10月19日(土) 時間 13:00~15:00 場所 東京土建 渋谷支部会館 渋谷区幡ヶ谷 2-18-6 (幡ヶ谷駅から徒歩約5分) ◆問い合わせ: 代々木病院 Tel 03-5411-9502 担当: 森瀬