



によるブラッシング体験もありました。

普段 V7 を使って「つまようじ法」でセルフケアをしていましたが、やはり講師の先生によるブラッシングだとしっかり毛束が歯と歯の間に入り、受けるマッサージ

の感触がずいぶん違うことに驚きました。

特に印象深かったのが、「術者みがきの目的」です。患者さんに磨き方をマスターしてもらうことよりも、磨いた後の爽快感を味わってもらい、セルフケアへのモチベーションアップに繋げていくことが重要だと話されていたことでした。

今まで患者さんに上手く言葉で伝えられずに悩んでいた私でしたが、まずは「つまようじ法」の良さを体験していただけることを第一に、これからも頑張りたいと思いました。(歯科衛生士・中出幸)



つまようじ法認定衛生士、長浦さんに来ていただきました！



実際に私達も患者さんの立場になって体験しました。力の入れ方や毛先の当て方ひとつで、磨き終わった後の爽快感がこんなにも違うのかと改めて感じました。

何度か実習を受けている先輩方も、前回の改善点が克服出来てスキルアップの良い機会になったとの意見もありました。

これを機に自分の技術力を見直し、少しでも患者さんに喜んでもらえるように日々努力したいです。(歯科衛生士・永堀夢乃)

患者さんにも体験していただきました！

亡き母が大事に取りおいてくれていた私の通知簿を見た、当時小学生の娘が言った。

「お母さん、むし歯が多いね」

通知簿の成績よりも、それが気になったようだ。その娘が今、歯科衛生士となり、私の歯を定期的にメンテナンスしている。

歯周病予防の第一は日々の丁寧な歯磨きと心得ているが、自分ではなかなかきれいには磨けない。

そこで、プロの手による歯磨きを受けている。「つまようじ法」という技法で、歯と歯茎を優しく刺激しながら磨き上げてくれる。

今回九月の実施日は、娘たち衛生士の師匠である長浦氏（岡山から出張指導）に磨いてもらった。すべての歯一本ずつを意識できるほどに、しかも心地よく磨く技はお見事！

娘よ、上には上がある。更に技を磨いて、患者さんのために力になってほしい。



(太田比佐子)

より多くの人をより健康に！

News ウェルネス



No.149

ウェルネス小畑歯科医院
子どもの歯を守る会
会報 1998年2月創刊
〒640-8401
和歌山市福島324-1
☎073-455-9874
<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

神経取ったのになぜ痛い？

痛みのおおもと

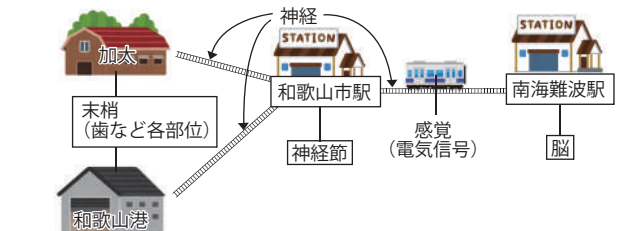
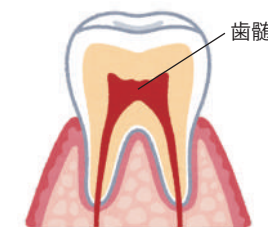
歯がズキズキと痛んで歯科医院にかかったとき、「ああ、これはむし歯が奥までいっていますね。神経を取りましょう。」と説明された経験はありませんか？ 今回はこの「神経を取る」という処置について考えてみましょう。

歯の中心部分には血管や神経が分布している歯髄(しずい)というものがあります。

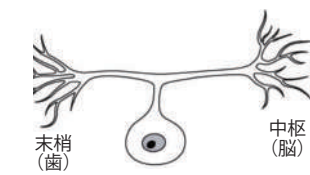
むし歯菌が歯髄にまで侵入すると炎症が起こり、それによって発生した様々な発痛物質が神経に作用します。すると歯髄のおもとの神経細胞までが敏感になり興奮しやすくなるのです。ちなみにこの状態で麻酔をしても、おおもとの神経細胞が活発になっているため、なかなか麻酔の効果は得られません。

さて、ではこのおおもとの神経細胞はどこに存在し、どのような形をしているのでしょうか？

歯髄に広がっている神経を脳のほうに辿っていくと三叉神経節というところに到着します。三叉神経というのは顔の感覚を脳に伝える神経の1つで、神経節と



三叉神経の神経細胞は偽単極性ニューロンという特殊な形をしていて、細胞体から1本の枝が出て、すぐに2本に分かれます。一方は末梢(歯)の方に向かい、もう一方は中枢(脳)に向かいます。

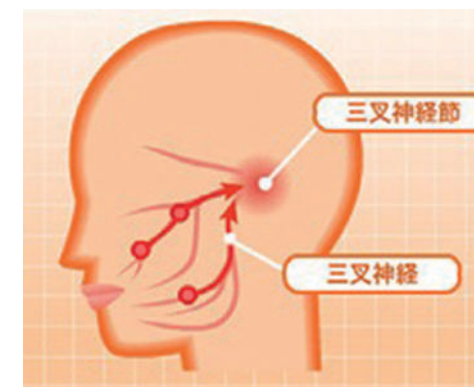


「神経を取る」という処置はつまり、「ニューロンから出ている、一方の枝の先の方(歯髄に分布している部分)だけを切り取る」ということになります。

だから神経を取っても(歯髄の中の神経の枝を切り取っても)、歯に感覚を送っていた神経細胞そのものは三叉神経節に残ったままです。

神経細胞がむし歯の炎症で刺激を受け敏感になってしまうと、神経を取った後もしばらく痛みは続き、「治療したのにどうしてまだ痛いんだろう？」という疑問に思った方がおられたかもしれません。

歯の神経の枝を切り取ることで刺激そのものはなくなっているのですが、痛みが消えるには神経細胞の興奮がおさまるまで待たなくてははいけないのです。



▲三叉神経節と三叉神経

より多くの人をより健康に！

加太駅が閉鎖されても加太駅までの線路は残り、市駅からしばらくは電車が行き来する、というイメージです。これには個人差があり、落ち着くのに数か月かかる人もいます。

関連痛のメカニズム

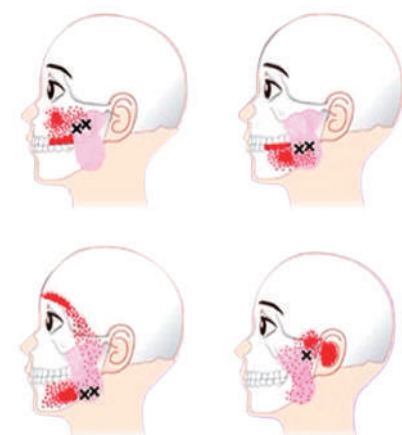
次に、関連痛について説明します。病気により内臓に刺激が加わった時に、その内臓と離れた皮膚表面がなぜか痛くなる、という現象です。例えば、心筋梗塞のときには左腕や左肩が痛くなることが知られています。関連痛が起こるメカニズムとはなんなのでしょう

か？それは皮膚から感覚を伝える神経細胞と、内臓から感覚を伝える神経細胞が、脊髄の同じ神経細胞で繋がっていることによって生じます。

つまり伝えられてきた痛み信号が、皮膚から来たものなのか内臓からきたものなのかよく分からないために、脳が皮膚から来たものと錯覚してしまうことが原因と考えられています。南海電車でいうと、市駅経由で難波まで来たが、乗ってきたのが和歌山港駅から加太駅からよく分からない。たぶん和歌山港からかな(本当は加太なのに)、と難波側が誤解するということです。

この現象は歯科領域でもみられます。例えば、頭頸部には咬筋や咀嚼筋などたくさんの筋肉がありますが、それが原因で歯に痛みを感じることがあります。この筋肉が原因で起こる歯の痛みを「筋・筋膜性歯痛」といいます。

多くの場合、原因となる筋肉にトリガーポイントという硬いしこりがあり、それを押すと痛みが生じ、さらに押し続けると歯痛を生じてくるというものです。



×：トリガーポイント ■：関連痛

▲トリガーポイントと関連痛

また、その逆もあります。むし歯があると顎や首の筋肉に痛みを感じるという場合です。実際「痛いのが歯か首か、よくわかりません。」という症状を訴えられる患者さんは少なくありません。

これらの現象は内臓の関連痛のように、歯から感覚をおくる神経細胞と首の筋肉から感覚をおくる神経細胞が脳（延髄）の同じ神経細胞で繋がっていることによって生じます。同じく脳が誤解し、全く想定外の場所が痛みの原因であることがあるのです。

不思議な幻肢痛

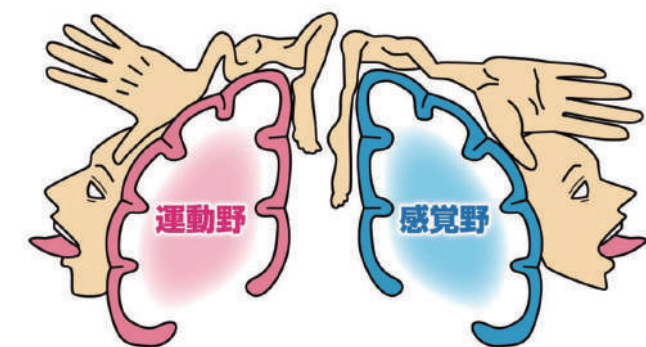
最後に、痛みに関する不思議な現象に、幻肢痛があります。これは、事故や病気などで切断を余儀なくされた手足に痛みを感じるという現象です。

歯科でも幻影歯痛というもの報告されています。失った歯に痛みを感じる現象です。残念ながら現在のところ、どのようにしてその現象が起こるのか、その詳しいメカニズムは明らかになっていません。

しかし、切断する手足に強い痛みを感じていた場合には幻肢痛の発生頻度が高いことから、どうやら脊髄や延髄の痛みを伝達する神経細胞の強い興奮が関わっていると考えられています。つまり、あまり状態が悪くなってから歯を抜くと、同じように幻影歯痛が起こるリスクも高まるのかもしれない。

体部位局在といって脳の中には体の地図が表現されており、「体のある場所を刺激すると大脳のある特定の部位が興奮する」ということが知られています。

幻肢痛はその地図が変化することが分かっています



▲体部位局在

が、詳しいメカニズムの解明はこれからの研究にかかっています。

(歯科医師・井辺弘樹)



知っておきたい!災害時の口腔ケア

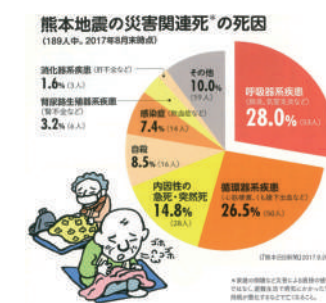
さる9月1日は防災の日でしたね。この機会に自宅の防災グッズや備蓄品を確認する方もいらっしゃると思います。



その中に口腔ケアグッズは入っていますか？

被災後は水や歯ブラシが不足し、口を清潔にするのが難しくなります。むし歯や歯周病などのトラブルが生じやすくなるのです。

地震・災害関連死の主な死因



2016年4月の熊本地震では、災害関連死のうち呼吸器系の病気が約3割を占めました。

その大半は肺炎で、高齢者においてはその多くが誤嚥性肺炎であると言われています。

災害時の口腔ケアは命を守ることにつながるのです。

災害時のオーラルケア方法

・ハブラシがないとき

食後に30mL程度の水やお茶でしっかりうがいをしましょう。

またハンカチやティッシュなどを指に巻いて歯を拭い、汚れをとるのも効果があります。



・だ液をだすことも大切です

だ液には口の中の汚れを洗い出す働きがあります。水分をできるだけとり、あごの付け根＝耳の真下の部分をマッサージしたり温めたりして、だ液を十分に出すよう心がけてください。



ガムをかむこともだ液を出させるよい方法です。

・水が少ないときの歯みがき

- ①水・約30mLをコップに準備します。
- ②その水でハブラシを濡らしてから口の中へ入れ、歯みがきを開始します。
- ③ハブラシが徐々に汚れてきますので、ティッシュ

ペーパー（あればウェットティッシュ）でハブラシの汚れをできるだけ拭き取り、また歯みがき、これを小まめに繰り返します。



④最後にコップの水で2～3回すすぎます。

一気に含むのではなく、2～3回に分ける方がきれいになります。

非常持ち出し袋に入れておきたい口腔ケアグッズ

- ①歯ブラシ、歯磨き粉
- ②歯間清掃用具（使い慣れたものを。大人はV7があるといいですね！）
- ③デンタルリンス（刺激の少ないノンアルコールのものをオススメします。子供向けにはイチゴ味も。）
- ④入れ歯ケース



高齢者や身体が不自由な方へ

・避難する時は、入れ歯とケアグッズを忘れずに。避難生活でも、入れ歯を常に清潔に保つように心がけましょう。



・入れ歯を外したら、入れ歯ケースに入れて保管しましょう。ティッシュなどにくるんでおくと、ゴミと間違えて捨てられる恐れがあります。

・避難所で食事をする時は、食べ物の誤嚥を防ぐためにも、横になったままではなく、座るなど少し身体を起こした体勢で食べるようにしましょう。

小さなお子さんがあるご家庭へ

今まで一生懸命虫歯ゼロを目指して頑張ってきた子どもたちも要注意です。

・生活では生活リズムが乱れがちになります。ダラダラ食べはむし歯のリスクが高まるので注意しましょう。

・子ども用のおやつとして、シュガーレスのあめやガムを用意しておくのも良いでしょう。



(歯科医師・竹岡亮子)