

大人の虫歯 重症化に要注意

「子どもは虫歯になりやすい」と言われていますが、大人も虫歯は出来ません。大人の虫歯は子どもに比べて痛みが出にくく、重症化してしまう場合もあります。虫歯菌が酸を出して歯を溶かしてしまうのは大人も子どもも同じですが、大人が虫歯になる仕組みや特徴を知ること、適切に対処することが大切です。

大人の虫歯は、過去の治療で入れた詰め物の周りから発生することが多くあります。歯は表面から中心部に向かって「①エナメル質」「②象牙質」「③神経部分」の3層構造になっています。一度虫歯になって、治療でエナメル質や象牙質の部分を削ってしまうと、その部分は詰め物でふさがれますが、詰め物と歯の間にはわずかな隙間が出来るため、虫歯菌はこの隙間から時間をかけて新たな虫歯を進行させてしまうのです。更に大人は、歯の根元部分から虫歯になる場合もあります。歯の表面は硬くて耐酸性の強いエナメル質で覆われていますが、歯周病などで歯茎が下がると、歯の根元部分が露出します。根元部分の表面は、虫歯菌が出す酸に弱いため、虫歯が発生してしまいます。

実は、新型コロナウイルス対策のマスクも影響していると言われています。息苦しさから無意識のうちにマスクの中で口を開けていると、口の中は乾燥します。通常であれば唾液が細菌を洗い流すのですが、乾いた口の中では細菌が歯に張り付いて、とどまってしまう恐れがあります。これも、虫歯を招く原因の一つになりますので、唾液腺マッサージをしたり、水分摂取をマメに行ったりなどして、口の中の環境を整えることも大切です。

大人の虫歯は進行が遅くて痛みも出にくいいため気付くのが遅く、放置する形になってしまい、気付いた時には重症化している場合も多くあります。

予防法としては、歯の隙間や根元に虫歯菌などを含む歯垢を残さないように磨くのが基本です。特に詰め物を入れている人は、半年に1回ぐらいのペースで定期的に歯科検診を受けることも必要です。



心房細動 隠れ患者多数！

「心房細動」とは、心臓の「心房」と呼ばれる部分が痙攣し、血流が滞ってしまう状態です。進行すると脳梗塞につながったり、認知症を進めたりする危険がありますが、症状が出ないため気付かない「隠れ患者」が多い厄介な病気です。



心房は心臓の上部に左右2つあり、全身や肺から戻ってきた血液を受け取る「小部屋」です。血液はそこから下の「心室」に移り、送り出されます。

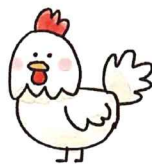
右心房の「洞結節」が出す規則正しい電気信号で、心筋が順序よく収縮することで心臓はそのポンプ機能を果たしています。この信号が狂い、拍動が乱れてしまうのが不整脈で、その中で最も多いのが心房細動です。

心房に留まる血液はすぐ塊を作ります。そこから剥がれた破片が大動脈を脳へ向かうと、途中で詰まり、脳梗塞となります。脳梗塞の3分の1は心房細動によるものです。しかも血栓が大きいので太い血管をふさぎ、症状は重くなる人が多いことも分かっています。70代に多い病気ですが、60代未満にも増えて来ています。

症状は動悸や息切れ、眩暈、疲れやすさ等があります。心房細動で認知症が進むという報告もあり、心不全にも繋がります。しかし、症状が無い人や軽い人が多いという問題もあります。患者の70%以上が「自分は健康である」と思い、病院にかかっていない可能性があるそうです。きちんと早期発見するためには、自宅での血圧測定を定期的に行うことが必要です。上の血圧が140以上、もしくは下の血圧が90以上という状態が続く場合には、必ず医師に相談して下さい。治療方法も様々ありますので、迅速に治療に繋がるのが大切です。

<今週のオススメレシピ♪鶏むねのオニオンしょうが焼き★>

【材料(2人分)】 鶏胸肉(300g) 玉ねぎ(1個)
すりおろししょうが(大さじ1) しょうゆ(大さじ1.5)
みりん(大さじ1.5) 酒(大さじ1.5) 砂糖(大さじ0.5)



【作り方】

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにする。玉ねぎは半分をすりおろす。
- ②ボウルに①とサラダ油(大さじ1)を入れ、よく揉み込み、30分置く。
- ③残りの玉ねぎを幅1cmほどに切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を加え炒める。
- ⑤②を付け汁ごと入れ、すりおろししょうが・しょうゆ・みりん・酒・砂糖を加え、更に炒める。火が通ったら出来上がり！