



10月31日はハロウィンです。近年は至るところでイベントやパーティー、パレードが開催されていて、大人も楽しめるイベントとして定着してきたようです。日本ではかぼちゃを飾ったり、若者が盛り場で仮装して騒ぐイメージですが、アメリカやヨーロッパなどでは、魔女やお化けの仮装をした子ども達が町を練り歩き「トリック・オア・トリート!」(お菓子をくれなきゃイタズラしちゃうぞ!)と家の前で声をかけ、家の人は「ハッピー・ハロウィン!」と返してお菓子を配る習慣があります。

もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い払う宗教的なお祭りでした。お菓子には霊を鎮めたり、追い払ったりする意味があり、家の外を徘徊する霊(仮装した子どもたち)にお菓子を渡して元の世界に帰ってもらうという意味合いがあるそうです。しかし、この習慣は日本には根付いていません。ハロウィンだからといって知らない子どもにお菓子をあげると、その子が親から「知らない人からお菓子をもらちゃいけません」と叱られそうですね。もちろん、お菓子の食べ過ぎは虫歯のもと。子供たちは歯磨きを忘れずに!



## 栄養のお話(6) ～風邪・インフルエンザにならないために～

10月になり朝晩はだいぶ涼しくなってきました。早くもかぜやインフルエンザにかかったという声が聞こえてきています。風邪をひかないためには「うがい」「手洗い」。それはもちろん大事です。でもさらに大事なこと、それは免疫力を高めること。風邪やインフルエンザのウィルスが入ってきてもそれに負けない体作りが重要、ということです。

免疫を正常に保つに必要なのは、タンパク質、ビタミンA,B,C,E、鉄などのミネラルです。さらに免疫力アップのためには「オリーブ葉」「ビタミンD」のサプリメントが最適。食事をきちんと取った上でこれらのサプリの力を借りれば完璧です。

## あなたは大丈夫？親知らずトラブル

### ★親知らずとは？

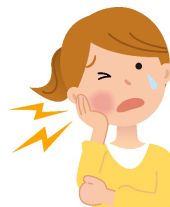
親知らずとは、第三大臼歯と呼ばれる歯列の一番奥に生える歯です。永久歯は15歳前後で生え揃いますが、親知らずは生える時期が10代後半～20代前半頃なので、親に知られることなく生えてくる歯であることが、その名前の由来だと言われています。

親知らずは顎と他の歯が成長してから最後に生えるため、場所が足りずに埋まってしまったり、傾いたり横向きになって隣の歯を押すように生えたりすることがあります。このような状態で放置すると、隣の歯に食い込んだり、歯ブラシなどで手入れがしにくいため汚れがたまりやすく、むし歯になって痛んだり腫れたりすることが多いのです。

### ★親知らずによって引き起こされるトラブルは？

#### 1. 歯肉の炎症（智歯周囲炎）

親知らずが斜めに生えたり、半分しか顔を出していないときは、歯と歯茎の間に汚れが溜まりやすくなり、親知らずの周辺が不衛生になります。そのため、親知らずのまわりの歯肉が炎症を起こし、腫れたり痛みが生じたりします。



#### 2. 虫歯

親知らずが正常に生えていない場合は、歯ブラシが届きにくく、親知らずもその手前の歯もむし歯になりやすくなります。親知らずは抜けば良いのですが、手前の歯は大切な大臼歯で抜くわけにいかないので注意が必要です。

#### 3. 歯根の吸収

親知らずが、歯茎のなかで水平に、手前の歯に食い込むように生えることがあります。このときは、隣の歯の歯根を吸収してしまったり、押されて激しい痛みを伴ったりする場合があります。

#### 4. 顎関節症

親知らずが、顎の運動の邪魔をして顎の関節が痛くなることがあります。また、親知らずの異常な生え方によって顎関節に負担がかかり、痛くなったり口が開けにくくなったりすることもあります。

#### 5. 口臭

親知らずの周辺に汚れが溜まったり、虫歯や歯周病が進行したりすると、口臭の原因になることがあります。

### ★親知らずは全て抜いた方が良いの？

親知らずもご自分の大切な歯です。今回はトラブルについて紹介しましたが、正常に生えていれば噛み合わせもよく、入れ歯の土台に出来る場合もあります。全て抜いた方が良いわけではありません。親知らずについて疑問や問題を感じたら、早めに歯科医院を受診しましょう。



# 中川歯科医院

