

杉村 歯科 通信

◆第101号◆

発行者：杉村歯科 宇城市不知火町高良2259 TEL0964-32-5010H25年10月号

増える逆流性食道炎～ご存知ですか？お口の中との密接な関係～

CM等にも取り上げられ、増加傾向にもある「逆流性食道炎」は多くの合併症を起こす疾患です。近年ではお口の中にも影響を及ぼすことがわかってきました。

逆流性食道炎とは、胃酸や胃内容物の食道への逆流により食道粘膜に障害をきたしている疾患です。症状としては主に胸やけ(心窩部から前胸部にかけての灼熱感やムカムカ、チクチク感)や、呑酸(ゲップ等の後などに感じられる口の中の苦みやすっぱさ)です。

逆流性食道炎になると食道以外にも様々な支障が出て、こんな合併症が起きてきます。

呼吸器疾患

- 慢性咳嗽
- 気管支喘息
- 突発性肺繊維症

歯科疾患

- 酸蝕歯(歯が溶ける)
- 噛みしめ、歯ぎしり
- 味覚異常

耳鼻咽喉科疾患

- 咽頭炎
- 副鼻腔炎
- 再発性中耳炎

その他

- 非心臓性胸痛
- 睡眠障害

歯科の面にポイントを当てると、胃液が逆流しお口まで達すると歯が溶けやすくなっていることがわかっています。また睡眠時に胃液が逆流すると、食道粘膜を守るための自己防衛反応で唾液で洗い流そうという働きが起き、その唾液を出すために噛みしめや歯ぎしりといった症状も出ます。それにより、歯がすり減ったり、割れてしまったり、知覚過敏や顎関節症などを引き起こす可能性もあります。逆に言えば睡眠時の症状があれば、逆流性食道炎の予備軍であるかもしれないとも言えるでしょう。胃酸の逆流により繰り返される胸やけ、呑酸症状に加え歯科の面からみても、逆流性食道炎の状態はとてつらいもので日常生活は障害されていきます。

では逆流性食道炎の一番の要因なんなのでは？それは『食生活』です。野菜を中心とした昔の日本の粗食文化では、逆流性食道炎になる人はほとんどいませんでした。日本人にこれだけ逆流性食道炎が増えたのは、食生活の欧米化や生活習慣の悪化が原因といわれています。

予防としては、脂肪を多く含んだ食べ物や、ケーキやおまんじゅうなどの甘い物、香辛料などは胃酸の分泌を促進させるためできるだけ控えましょう。また、重力も作用するので食後すぐに横になることと姿勢に気を付けましょう。早食い、食べ過ぎは胃に負担をかけます。

食事はよく噛んでゆっくり、腹八分目を目安にしましょう。お酒、たばこは控えて適度な運動を心がけて下さい。これらのことは、生活習慣病の予防にも繋がります。病気になる前に予防していきたいものですね！



何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は宇城市市役所前にある『金之助』さんに行ってきました！



ランチタイムに行ったのですが、ここは夜には居酒屋に変わります。ランチの種類が多く、金額はだいたい800～1000円前後で食べられます！私がこの日

にいただいたのは『本日の魚ランチ』でしたが、サラダ汁物、小鉢が3つ、メインの魚の煮つけが付いて880円！もちろんご飯はおかわり自由でドリンクも飲み放題！！嬉しい限りですね☆何度行ってもいろいろなランチを頼んでみたくになります。お昼も夜もほぼ満員状態の人気のお店なので是非みなさんも行ってみたいかがでしょうか？



住所 宇城市松橋町大野137

電話 0964-32-8577

営業時間

ランチ 11:30～14:30

ディナー 17:30～24:00

定休日 なし