

歯の健康だより

■執筆・監修 仙台歯科医師会

第2号

スマイル

# Smile

●編集／発行 株式会社タックス 第2号 昭和60年9月30日発行

食塩、砂糖など  
いっさい無添加。



食塩無添加  
カゴメトマトジュース

自然を、おいしく、楽しく。 KAGOME



特集 こんな病気知ってますか？

## 歯周病〔I〕

Blank box for notes or answers.

スマイル 昭和60年9月30日発行 執筆・監修 仙台歯科医師会 発行／株タックス

## 年齢に合った「磨きやすさ」を選べます。

ハブラシは、口の大きさ・手の大きさにぴったり合うものを選びたいもの。お子様であれば、なおさらですね。ハローハブラシの子供用シリーズは、お子様の成長の段階に合わせて選べるよう、5タイプそろっています。



毛先を丸めた  
花王の **ハローハブラシ**

### 乳幼児用 (6カ月～2歳)

大切な乳歯を、お母様が磨いてあげるためのハブラシです。握りやすいよう設計された4角状のストレートハンドルです。

### 幼児用 (2～4歳)

お子様と、磨き直しをしてあげるお母様のどちらにも握りやすいように工夫された、長めのハンドルです。

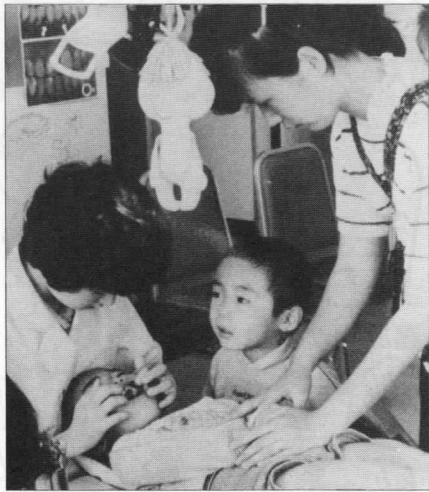
### 園児用 (4～6歳)

まだ上手とは言えないこの時期のお子様も、磨きやすいように設計されています。植毛部は幅広で、歯列からはずれにくくしてあります。



この他にも、低学年用(6～9歳)・高学年用(9～12歳)があります。





▲歯みがきがきちんと行われているか、虫歯になっている歯はないかなど、定期的に歯医者さんに診てもらいましょう。

こうくう  
「口腔と歯」を見直そう。

「口腔と歯」の病気は、現代文明の産物と言われています。多様化している現代社会の中で、口腔をとりまく疾患のカタチも大きく変化しており、その対応には現代医学が駆使されています。

歯医者さんは今だに虫歯につめ物やかぶせ物を行う医療機関というイメージがあり、口腔に原因する全身的な疾患であっても、直接歯が痛まないと放っておくか、他の病院へ行く人が多いのです。そのため適切な処置がなされないまま重症になる場合があります。

先進国ほど口腔の病気になる傾向が強く、食生活など日常の生活環境と深い関係にあります。このような観点から、市民の皆さんに正しい歯科の内容を知って頂き、健康増進に役立てて頂きたいというのが本誌の目的です。今回は、最近マスコミでも話題になっているもので、歯科の三大疾患の1つでもある「歯周病」を取り上げてみました。

も く じ

こんな病気知ってますか

特集	歯周病	2	4 歯周病の治療	8
	1 歯周病とは?	2	□コラム/動物の歯のはなし	11
	2 歯周病の原因	3	知っておきたい歯のはなし	
	3 歯周病の症状	7	Q&A	14

◆神経を抜いても痛い?・歯ブラシで充分?・歯ざしりが気になる  
●ちょっとエチケット  
●インフォメーション 1F  
●編集後記

■含嗽剤



**イソジンうがい薬**

**ISODINE GARGLE**

明治製薬株式会社 薬品仙台営業所  
〒980 仙台市一番町1-7-1 ☎0222-22-8725(代)

セキスイハウスは「自由設計」。  
新鮮なライフスタイルを演出します。

都市に生きるご家族に  
魅力あるライフスタイルを。

FLAT  
コンクリート住宅  
イズ・フラット



二世帯発展空間を組みこんだ、「イズ」。アトリウム空間をもった「イズ」。光や風にもっとこだわりたいというご家族なら2階リビングの「イズ」。と「イズ」は自由に形を変えます。アイデアにみちたプランニングで「イズ」はグレードの高い都市生活を求めるご家族にお応えします。



アパートも「自由設計」。戸建て感覚の高級アパートメントハウス。

TOWNY-F II タウニイF II

若い世代のライフスタイルは多種多様。アパートもいよいよ個性化の時代を迎えようとしています。〈タウニイ・F II〉は、これからの時代をリードする戸建感覚あふれるアパートメントハウスです。

親切住宅



積水ハウス株式会社仙台営業所

〒980 仙台市一番町3-3-6 星和仙台ビル3F

☎0222-22-0041 (代表)

※くわしい資料をご希望の方は、右の資料請求券をハガキに貼って上記の宛先までご請求下さい。

資料請求券  
Smile  
NO.1

# こんな特集 病気知ってますか。



原因から治療まで



## 歯周病とは？

### ◆歯周病って どんな病気!?

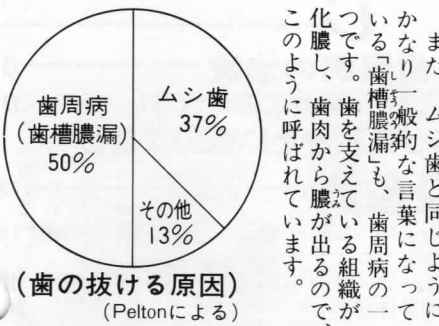
現在、日本人の平均寿命は、男性74・54歳、女性80・18歳（昭和59年度平均）に達し、世界一の長寿国となりました。ところが、歯の平均寿命は逆に短くなる傾向にあります。

自分の健康な歯で食事をしてはじめて、食べる樂趣、生き生きの喜びを感じることができず、また、健康な白い歯は美しく、

周囲の人々に良い印象を与えません。欧米では、歯の健康を知的レベルの評価にしている程です。しかも、歯そのものがいかに丈夫でも、歯を支えている歯肉（歯ぐき）や歯槽骨などの組織（歯周組織）が病気になるてしまつと、歯はぐらつき食物を十分に咬むことができなくなります。そして、そのまま放置しておくと、歯は自然に抜け落ちてしまいます。このように、歯を支えている組織の病気を「歯周病」と言います。

### ◆自覚症状がない。 だから気をつけて！

やっかいなことに、歯周病ははじめのうちは、ほとんど自覚症状がありません。本人も気付かないうちに徐々に病気が進んでしまうのです。そのため、手遅れの状態では歯医者さんを訪れる人がとても多いようです。皆さんも鏡を使って口の中を注意深く観察すると、ある程度の診断がつきますので本誌の「歯周病の症状」の項目（P7）を参考にしてください。しかし、正確なところは、歯医者さんに診察してもらいましょう。



### ◆若い人にも多く みられる病気です

歯周病と言えば、かつては中年になってからかかる病気と考えられていましたが、近年生活様式の変化に伴い、若年層（14歳から）にも多くみられるようになりまし。歯周病は、歯を失う最大の原因になりつつあるのです。（P2表参照）

統計によると、40歳代から50歳代で急激に歯を失う割合が増えますが、前に述べたように、歯周病は徐々に悪くなっていく慢性疾患ですから、20歳代からの予防がとても大切になってくるのです。

### ◆歯はどんなふう に支えられているのか

私達の歯を支えている組織を「歯周組織」と言います。これは歯肉（歯ぐき）をはじめ、歯槽骨、歯根膜、そしてセメント質の4つから成っています。（左図参照）

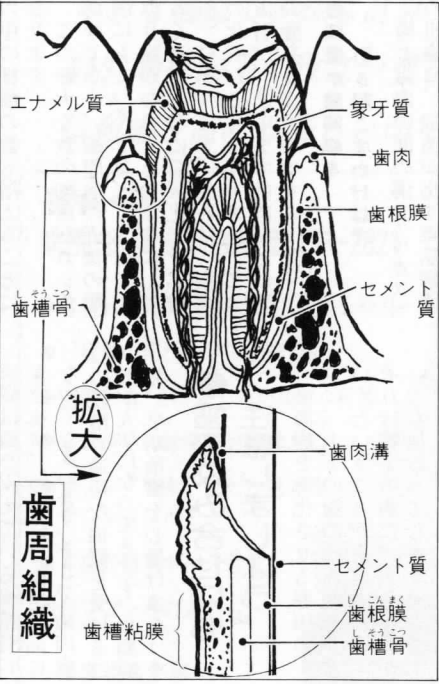
歯槽骨は、歯を支えている顎の骨の一部です。歯根膜（シャーピー線）は、歯と顎の骨とを結ぶ線維の集まりで、歯はこの線維によって歯槽骨の中に吊

## 歯周病の原因

り下げられている格好になっています。セメント質は、歯の根元をおおっている硬い組織で、ほとんどが無機質です。硬い組織である歯は、歯肉という軟い組織につつま込まれているのです。そして、歯と歯肉の間には深さが1ミリから2ミリほどのせまい溝である歯肉溝（サルカス）があり、細菌や食べかすが入り込みやすい形になっています。歯周病とは、これらの歯周組織が、口の中の細菌によって徐々にむしばまれていく病気なのです。



▶一生自分の歯で過ごせるように、今のうちから予防を！



もう、NONキャリアは通用しない。

医療界のスペシャリスト養成校 <b>東京医療秘書学院</b>	歯科アシスタント養成校 <b>日本歯科助手専門学院</b>
●医療秘書科 昼2年 ●医療保険事務科 昼1年	●歯科助手科 昼1年 ●短期養成講座 昼1ヶ月・夜3ヶ月

連絡先 ▶ 〒980 仙台市本町1丁目9-2-28 ☎(0222)65-5462(歯科)  
〈FM仙台局、宮城県神社庁隣〉 ☎(0222)65-5463(秘書)

“幸せの記録”写真は我が家の宝物。

大武写真館 佐々重

大切な写真は **大武**

〒980 仙台市一番町三丁目6-8 (中央通りおおまちショッピングプラザ)  
☎0222-22-5788

東二番丁 東二番丁 東二番丁  
おおもちショッピングプラザ  
アジキ

日本営業写真家連合会

SHARP



# 健康経営の名医。

繁雑な病院・医院窓口会計をスリムに。病院経営の効率化を促進します。

多彩な機能で多様な計算業務を効率化。

経営効率向上に役立つ豊富なレポート作成も容易に。

信頼感を高める美しい印字の領収書発行。

シャープ

病院・医院窓口会計機 ER-2821

- 3科目の診療科目を設定(最大5科目)
- 17種類の部門設定で明細登録
- 点数入力/金額入力の切換えが可能
- 登録途中の診療科目切換も
- 使いやすいキー配列が選べるフレキシブルキー
- 4会計担当キーを装備
- パソコンとの連動も

標準現金価格

298,000円



このシャープ窓口会計機は  
仙台歯科医師会推奨の商品です

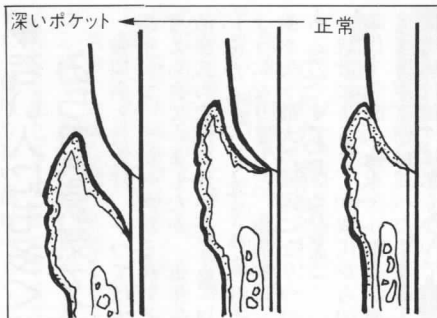
●お求めは **明広商事株式会社OA事業部**

〒980 仙台市本町3丁目5-23 ☎0222-62-4334 FAX0222-62-4371

## ◆歯周病の仕掛人は

### □の中の細菌!!

●口の中には多くの細菌が!  
最近の研究で歯周病は細菌の感染によって起きることがわかってきました。細菌にとって人間の口ほど、栄養、温度、湿度などあらゆる面で住み良い環境はありません。私達の口の中には、いつも膨大な数の細菌が繁殖しています。唾液1ccの中には約1億個の細菌がいますが、歯についているネバネバした歯垢(プラーク)1gの中には、約1兆個もの細菌がいると言われています。歯垢が増えれば、当然口



の中の細菌の数も増えることになり。

この膨大な数の細菌がムシ菌だけでなく、歯周病の直接の原因にもなっているのです。歯垢を取り除かないでそのまましておくと、次第に石灰化して「歯石」になります。歯石は、細菌の化石だと思って下さい。この歯石が、ますます歯肉などに悪影響を及ぼすのです。

### ●細菌が歯周病を引き起こすわけは?

歯と歯肉の間の溝(サルカス)の組織は、細菌が出す毒素酵素によって壊され易い性質を持っています。一度壊されると溝は深さを増してポケット状になります。(上図参照)このポケットの中に細菌や不潔な食べかすがたまり、腐敗し、炎症が進むと潰瘍になり、ついには膿が出てくるようになってしまいます。

それでは、歯垢(細菌)が存在するとすぐに重い歯周病にかかるのでしょうか? イイエそんなことはありません。歯周病も段階的に悪くなるのです。歯周病の最初の段階が、「歯肉炎」と呼ばれるもので、歯肉だけの炎症です。歯肉が赤く腫れるなどの症状がみられます。(P7参照)この状態を長い間放っておくと、

## ◆歯の咬み合せにも注意しましょう。

歯周病を悪化させる原因の1つに、「上下の歯の咬み合せが悪い」ということがあげられます。それは特定の歯に、余分な力がいつも加わってしまうからです。このように歯に無理な力がかかると、歯を支えている歯周組織が重い負担に耐えられず、炎症が強くなってしまいます。この状態を放っておくと、歯槽骨まで破壊が進み最後には歯が自然に抜け落ちることになってしまいます。

このような悪い咬み合せを、専門的には「外傷性咬合」と言っています。この外傷性咬合は、歯ぎしりなどの悪いクセや歯列不正、または歯が抜けたままにしておいたりすると起こります。外傷性咬合の歯に歯垢がつくと、歯肉の病気が急速にすすみます。

炎症は歯を支えている歯槽骨にまで及び、ついには歯槽膿漏になってしまいます。そこで、歯肉炎の段階で適切な治療を受けることが大切になってきます。早期発見、早期治療を心掛けましょう。

## 即戦力となるスタッフの登龍門

仙台スクールオブビジネスは、東北初の医療事務学科を設け、これまで社会に送り出した生徒は、すでに第一線で活躍しています。メディカルビジネス科は医療分野で求められているスタッフ育成のため、医療秘書科、歯科助手科、

福祉科、医療事務科と夜間の歯科助手科コースを開設して医療分野のアシスタントを育てています。生徒たちの意識も将来自分の力を生かせるように積極的に知識と技術を習得して活躍する日を待ちのぞんでいます。

学校法人 北社学園 専門学校

# 仙台スクールオブビジネス

〒980 仙台市五橋1-7-18 ☎(0222) 23-51414





# 歯周病の治療

## 〔歯科医院では〕

### ◆まず、歯周病の程度を調べます。

歯周病の治療で歯科医院へ行くとき、まず基本的な診査をします。診査の種類には次のようなものがあります。

①ポケット診査／歯と歯肉の間の盲嚢(ポケット)が、どのくらいの深さなのかを調べます。軽度(2〜3ミリ)、中度(4〜5ミリ)、重度(6〜7ミリ)、難度(8ミリ以上)の4つに分けられます。

②歯の動揺度診査／歯がどれくらい動くか、方向、量などを調べます。

③歯の汚れ度合い診査／歯にどれだけ歯垢がついているのかを、赤い染め出し液で調べます。

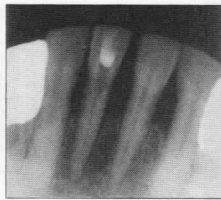
④レントゲン診査／歯槽骨(歯を支えている骨)の状態を調べます。病状が重いほど歯槽骨の破壊も大きくなります。(下の写真参照)

⑤咬合診査／上下の咬み合せ

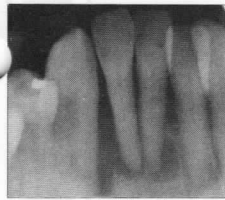
を調べ、歯周病を悪化させる外傷性咬合があるかどうかを診査します。この他、必要に応じて多くの精密診査を行う場合があります。



▲歯槽骨にはほとんど変化がなく、炎症が歯肉だけに起きている状態です。



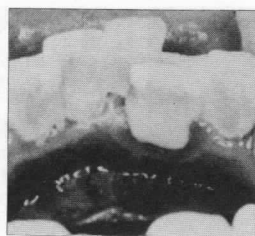
▲炎症が深いところにまで及んでいます。歯槽骨は壊れて小さくなっています。



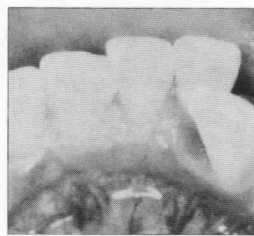
▲歯槽骨がほとんどなくなっている状態です。歯は自然に抜けてしまいます。

## ◆歯医者さんでの主な治療は？

歯科医院では、各個人の歯周病の程度に応じて治療を行います。治療の手始めとしては、まず、ブラッシング指導を行い、歯垢と歯石を徹底的に取り除きます。歯ブラシが届く部分の歯垢は自分で取れますが、深いポケット内の歯垢や歯石は専門の歯科衛生士に取ってもらいます。(左写真参照)

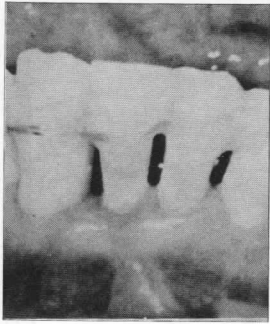


▲歯みがきにあまり関心がなかった人の前歯です。歯石がだいぶ溜っています。



▲硬い歯石を歯に傷つけず完全に取り除くためには、専門的な技術が必要です。

また、歯周病の程度が重く、歯槽骨まで破壊が進み、指で歯肉を押すとポケットから膿が出たり、出血しやすい状態になっているときは、歯石除去だけではなかなか治りにくいことが多いものです。そういうときには歯周外科手術を行います。さらに、歯の動揺度が大きいときには、歯をつなぐ固定の治療等を行います。(左写真参照)



(左写真参照)

## 〔各家庭では〕

### ◆ブラッシングだけでこんなに違います。

●ブラークコントロールとは  
どんなことでしょうか。

歯周病を引き起こしたり、悪化させたりするのは、歯についている歯垢(プラーク)です。

この歯垢を徹底的に取り除き、ためないようにすることを、ブラークコントロールと言っています。

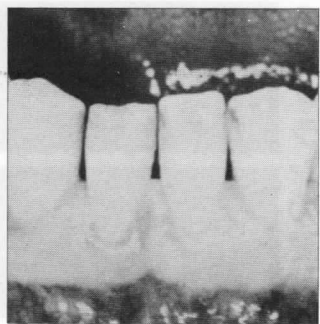
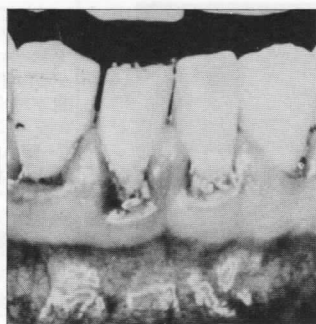
ブラークコントロールは、毎日のブラッシング(歯みがき)によって行います。歯ブラシで直接歯垢を取っていくわけですが、この時、最低でも10分間は時間が必要です。一日一回でも構いませんから、完全に歯垢を取り除くようにしましょう。(歯ブラシの使い方はP10参照)

### ●歯磨きには、ブラークコントロールのために行うのデス。

歯を磨くというのと、ピカピカに磨き上げることのようですが、実際は歯についている歯垢を取るために行うものです。逆に言えば、歯垢が取れていなければ歯を磨いたことにはなりません。歯垢が残っていれば、いつまでたっても歯周病は治らないのです。思いついたその日から、正しい歯磨きを行いましょう。

下の写真を見て下さい。ブラッシングの効果がよく表われていますね。歯垢を取り除くだけで、こんなに良くなるものなのです。歯垢がどこにどれだけ付いているか確認し、きちんと取り除くために、染め出し液を利用するのも一つの方法です。歯周病の治療の基本は、毎日

皆さんが行うブラークコントロールなのです。



●治療の成功のカギを握っているのはあなたです。ブラークコントロールがきちんと行われていないと何にもなりません。歯周病が治るかどうかは、あなた自身が決めていくことになるのです。

▶歯の健康メモ◀ 歯医者さんからのアドバイスをメモしましょう。

Handwriting practice lines for dental advice notes.

▶歯の健康メモ◀ 歯医者さんからのアドバイスをメモしましょう。

Handwriting practice lines for dental advice notes.



◀コラム▶  
**動物の歯**  
**猿の巻**  
デス

石川純先生（北海道大学歯学部教授）のお話によりますと、人間が歯を磨くようになったのは今から五、六千年前のことだと言われています。木の枝や竹の先端を砕いて毛のようにして使っていたようです。何故、人間だけが歯を磨く必要が起ったのでしょうか。

▲ 猿の歯は日本猿でもゴリラやチンパンジーでもよく人間に似ています。ちょっと違うところは犬歯で、特にオスのそれは発達しています。メスの方がより人間的です!?

非常に近いと言われるカンキサイザルやニホンザルも野生のものには虫歯はありません。彼らの食生活をのぞいて見ると、木の葉が全体の50%ぐらい、他に木の芽、木の皮、木の実、そして虫など、まったくの自然食品なのです。しかし、彼らも人間に飼われると、やはり虫歯や歯周病になってしまふのです。このことは食品に手を加えることでこれらの病気の原因を作ってしまうと言えらるのです。野生が文明にとりこまれると起る病気が虫歯や歯周病です。動物園のお猿さんが虫歯に悩んでいる姿は、他人事とは思えません。熱を加えたり、味付けしたり、美味しいものを食べることが文明の恩恵なら、歯磨きすることは文明が与えた義務なのかも。

◆半年に一回は  
**歯医者さんへ!**  
歯医者さんへは、歯が痛くなってからでないと行かない、または、行っていないいけないものだと考えている人がほとんどだと思えますが、そんなことはありません。かかりつけの歯医者さんへ、是非定期検診を受けに行きましょう。6ヶ月に一度で

いのです。プラークコントロールが正しく行われているか、歯石はついていないか、咬み合わせの状態はどうか等を歯医者さんにチェックしてもらいます。歯医者さんと一致協力して、歯と歯肉の健康を守っていきましょう。歯が痛くなったから歯医者さんへ行く、というのではちょっと時代遅れになりますヨ!



▶**歯の健康メモ**◀ 歯医者さんからのアドバイスをメモしましょう。

---



---



---



---



---



---



---



---

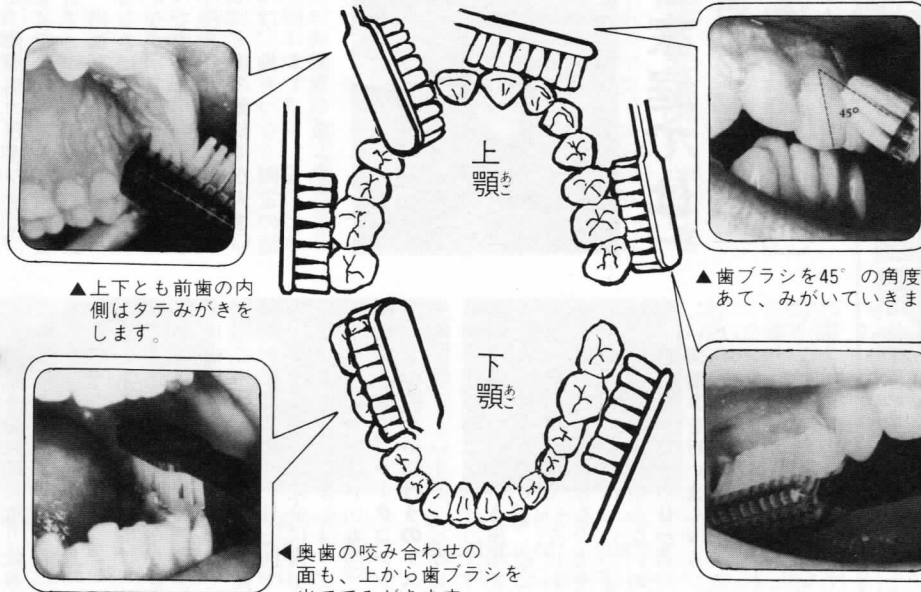


---

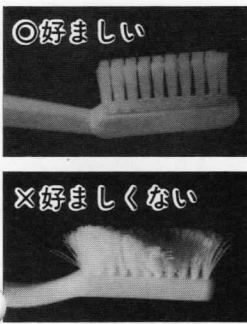


---

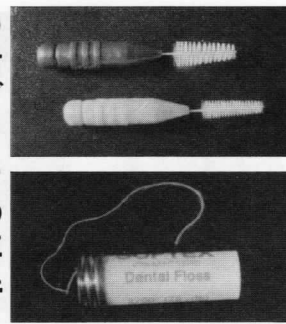
**歯ブラシの当て方** 歯ブラシの毛先を歯にあて、毛先が歯と歯の間に入るように押しつけながら、歯の1本1本から歯垢を取るようにします。



Copyright Cooper Int'l Inc.



●**歯ブラシの要件**  
歯ブラシの植毛部が、指を横に2本並べたくらいの幅で、毛はやや硬めのものを選びます。毛先が曲がり始めたなど思ったら、新しいものに取りかえたい方が良いでしょう。



●**補助的清掃法**  
歯ブラシでは不十分なところ（歯と歯の間）を清掃する用具として、歯間ブラシ（写真上）とデンタルフロス（写真下）があります。

▶**歯の健康メモ**◀ 歯医者さんからのアドバイスをメモしましょう。

代表的な歯みがきの仕方

バース法：ハブラシを鉛筆の要領で持ち、ブラシの先を歯面に45度の角度にあて、2~3歯ずつ左右へこまかく往復運動させて汚れをかき出します。

---



---



---



---



---



---



---



---



---



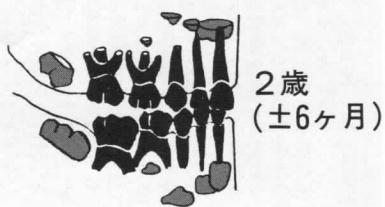
---

◆乳歯列

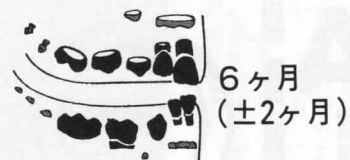
[詳しい説明は歯医者さんに尋ねましょう!]



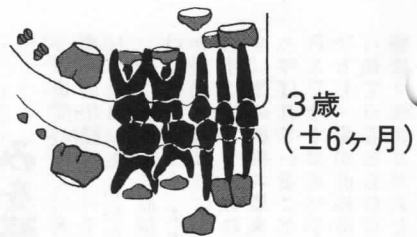
誕生  
(0歳)



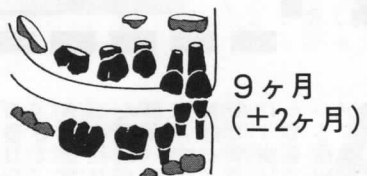
2歳  
(±6ヶ月)



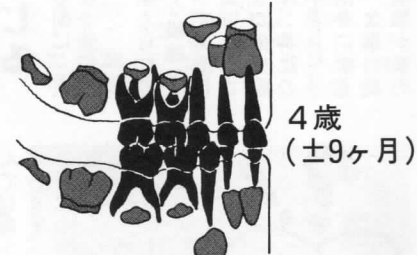
6ヶ月  
(±2ヶ月)



3歳  
(±6ヶ月)



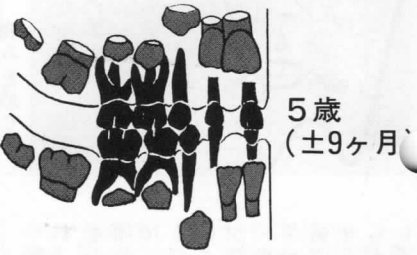
9ヶ月  
(±2ヶ月)



4歳  
(±9ヶ月)



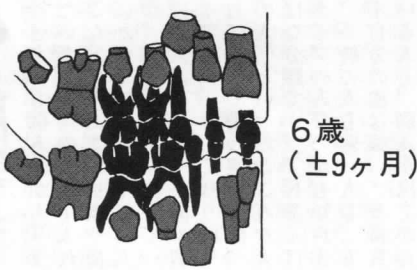
1歳  
(±3ヶ月)



5歳  
(±9ヶ月)



1歳6ヶ月  
(±3ヶ月)

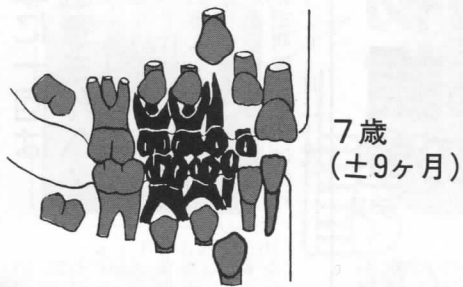


6歳  
(±9ヶ月)

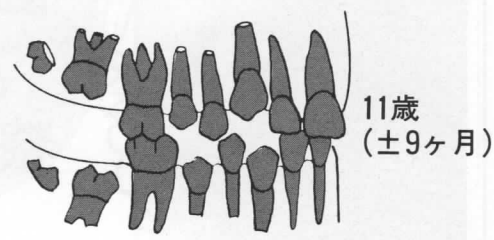
●乳歯  
●永久歯

◆混合歯列

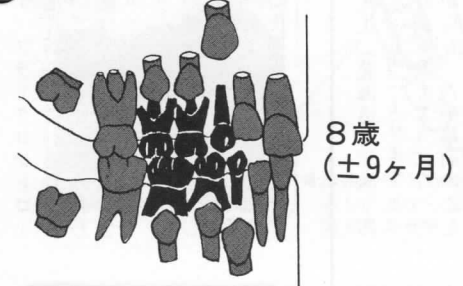
◆永久歯列



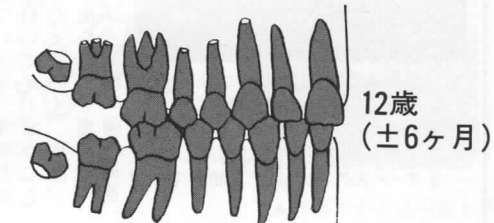
7歳  
(±9ヶ月)



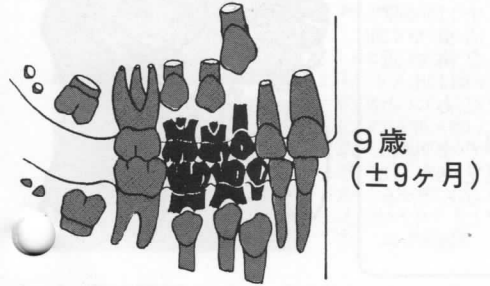
11歳  
(±9ヶ月)



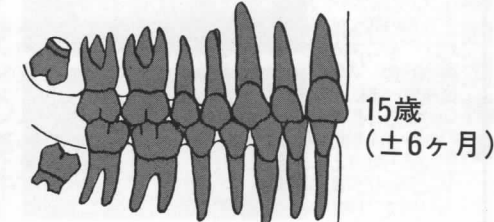
8歳  
(±9ヶ月)



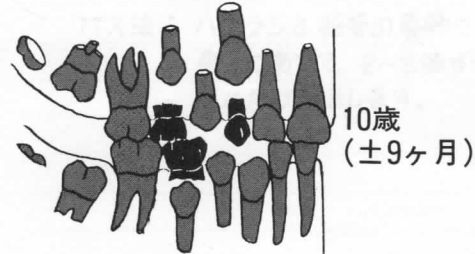
12歳  
(±6ヶ月)



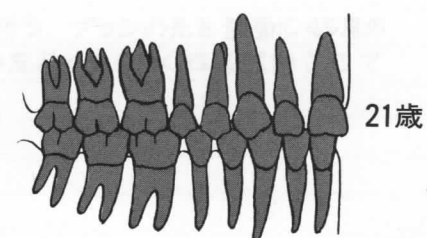
9歳  
(±9ヶ月)



15歳  
(±6ヶ月)



10歳  
(±9ヶ月)



21歳

GRABERより (Modified from Schour and Massler)



シリーズ  
知っておきたい



Q 神経を抜いたのに痛む？

時々痛んではいたのですが、  
△シ歯をそのまま放っておいたら  
かなりひどくなつて治療をして  
ました。歯の神経をとる治療を  
してもらい、完全に治つたのですが、  
一年ぐらいたつて、その歯が強く  
咬むと痛み出すことがありま  
す。神経をとつた歯なのに、ど  
うして痛みを感じるのでしょうか？  
か？神経をとつたら、その部分  
はもう何の感覚もなくなるよ  
うに思うのですが、それは違つた  
のでしょうか？何となく不安なの  
でハガキを出しました。  
(仙台市 某大学生)

A しんまく  
歯根膜が痛  
みを感じる

ご質問の答えに入る前に、大  
事な歯根膜についてもう少し詳  
しく説明しましょう。  
歯は顎の骨に直接植えられて  
いるのではなく、丈夫な繊維(シ  
ヤーピー線維)によって歯槽骨  
の中に吊り下げられているので  
す。この繊維の集まりが歯根膜  
と呼ばれていて述べてきました。  
P.3です。歯が直接歯槽骨に植  
えられていたら、食事のた  
びにコッンコッンと衝撃が顎の

骨を伝わって頭にまでひびくよ  
うになることは想像がつかず  
余談になりますが、耳の不自由  
な方が使用する骨導式の補聴器  
は、この骨伝導の原理を利用し  
た器具なのです。  
さて、つまり歯根膜は咬むと  
きの衝撃をやわらげるクッション  
の役目をしているのです。ま  
た、歯根膜には栄養の補給に必  
要な、たくさんの毛細血管と、  
痛みや温度の変化を感じる細い  
神経が、はりめぐらされている  
のです。ここでわかるように  
に、歯は治療して神経がなくな  
っても、歯の根元をとり囲んで  
いる歯根膜そのものには、神経  
が生きているわけなのです。そ  
のため、炎症が歯根膜にまで及  
んでしまうと、痛みを感じてし  
まいます。  
一度治療した歯でも、歯垢を  
取り除くなどの手入れをしてい  
ないと、再びムシ歯や歯周病に  
かかります。充分予防を心掛け  
ましょう。



A デンタルフロス  
と歯間ブラシ

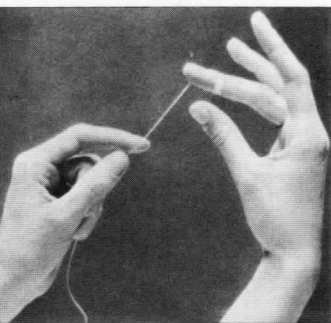
歯の強さにも個人差がありま  
す。だいたい10%の人が手入れ  
をおこなつてもあまり虫歯や歯  
周病にかかりにくいタイプの人  
10%が、ちゃんと手入れしてい  
るのに虫歯になりやすい歯の弱  
いタイプの人、そして残り80%  
が努力によって歯の健康を保つ  
一般の人、といったところが大  
ざっぱな分類です。TKさんは  
弱いタイプの人なのかとも知れま  
せん。一般の人でも弱い人も、も  
ちろん自分の歯は強い！と自負  
している人も、痛みが出てから

Q 歯ブラシだ  
けで充分!?

私は42才の公務員です。子供  
の頃から歯が弱く、その為、歯  
磨きは朝晩2回、2〜3分かけ  
てやっていますが、どうしても  
虫歯が絶えません。歯ブラシだ  
けの歯磨きでは足りないのでは  
いなか。スマイル創刊号での歯  
磨き講座に出ていた歯と歯の間  
の清掃具について教えてください。  
(仙台市原町 K・T)

歯科医を訪れるのではなく、定  
期的に歯の健康診断を受けるこ  
とが何より大切です。

◆歯間ブラシ  
簡単に言えば、つまようじの  
先に毛を植えた様なもので、外  
観は筆のように見えます。これを  
歯間にあて3〜4回往復するよ  
うにこすりますと、なかなかと  
れない歯間の歯垢がとれ、爽快  
感が得られますので、近頃、人気  
が高まって来ています。特に歯  
と歯の間があいてきた大人に適  
しています。歯のすきまに合せ  
て何種類か用意したいものです。



◆デンタルフロス  
歯ブラシが入らない、歯と歯  
がピッタリ合ったところに効果  
的で、ナイロンの特殊な糸と考  
えて下さい。30〜40cmに切った  
デンタルフロスを歯間に入れて  
上下します。子供の歯間清掃に  
も最的と言えます。(使用法は左  
の写真参照)  
今は、歯間ブラシ、デンタル  
フロスとも歯科医院で販売  
されています。両方とも歯科医  
師や歯科衛生士の指導のもとに  
使用した方がより効果的ですが  
、歯間ブラシ、デンタルフロ  
スの指導を、かかりつけの歯  
科医にお願いするといいでしょ  
う。一歩進んだ歯磨きの習慣が  
必要な時代です。歯科医とも  
に歯の健康を創って行くことが  
大切なのです。

Q 歯ぎしりが  
気になる!

うちの主人は35才になるサラ  
リーマンです。昔から歯ぎしり  
のフセがあつて、私達慣れた家  
族です。時々驚いて目をさま  
すほどです。この春、管理職に  
なつてからさらにひどくなりま  
した。あんなに噛み合わせて歯  
に悪い影響はないのでしょうか。  
(仙台市長町 主婦)

A 原因をつき  
とめてから

結論からお話すると、歯ぎし  
りは決して歯に良くありません。  
歯槽膿漏の患者さんには歯ぎし  
りのクセを持った人が多く、70  
〜80パーセントにも及ぶとい  
う報告があるくらいです。  
歯ぎしりのクセを大別す  
ると、いわゆるギシギシと  
いう歯ぎしりの他に、歯を  
カチカチ噛み合わせたり、  
ギューとくいしばつたりす  
るタイプがあります。この  
どれも異常な力を特定の歯  
に加えてしまうのですから、  
その歯にかかる負担は大き  
くなるのです。



歯ぎしりをする原因は、クセ  
(習慣)だけではなく、疲労、  
寒さ、怒りなどがあり、また欲  
求不満やストレスが大きく作用  
するようです。責任が大きくなつ  
たという点も、十分に理解でき  
ることなのです。  
歯ぎしりは、まわりの人に迷  
惑なだけでなく、歯にとつても  
良くないことです。歯科医によ  
く相談して下さいます。咬み合  
わせを調整したり(外傷性咬合  
の調整等)、歯ぎしり防止の装置  
を作つたりしてくれるでしょう。

質問募集中

スマイルのQ & Aコー  
ナーに質問をお寄せ  
ください。日頃、疑問  
に思っていること、歯  
の健康について、何ん  
でも結構です。採用さ  
せて頂いた方には記念  
品を差し上げます。  
〔宛先〕〒980 仙台市  
一番町一丁目12-39  
株タックス(スマイル  
編集部)

# 笹かまぼこの老舗

# 阿部 竹夫

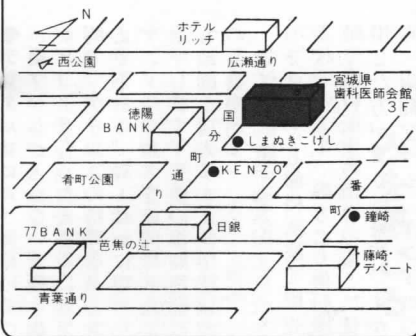
本社・工場/ 仙台市大町一丁目2-19  
 電話 (0222)22-6455(代)  
 営業部/ 電話 (0222)22-1525(代)

## インフォメーション

### ● 歯科休日救急診療所

休日に、突然歯が痛み出しても大丈夫。  
 我慢してよけいひどくなる前に、治療して  
 もらいましょう。  
 ● 診療時間/ 午前10時から午後3時  
 仙台市国分町1-6-7 宮城県歯科医師会館3F

☎0222-25-4748



ちょっと  
エチケット

## 歯医者さんへ行くとき のエチケット—その1—

### ◆ 歯医者さんでの治療中は、口紅はつけないで下さい。

女性の身だしなみの一つに、お化粧がありますね。自分に似合ったお化粧は、まわりの人に好印象を与えます。  
 口紅一つにしても、いろいろな色があり、服装などで使い分けている人も多いようですが、

歯医者さんで治療を受けるときは、そのおしゃべりを一時ストップして下さい。歯医者さんは、治療をするときに、くちびるの色を見ながらその人の健康状態をチェックしているのです。言ってみれば、くちびるは健康のパロメーター。口紅で色どられてしまうと、歯医者さんは、チェックしようにも、できないというわけです。正確に治療してもらうためにも、口紅はつけないで歯医者さんへ行きましょう。

### 編集後記



「歯周病」という病気について、原因や症状、治療法など、わかって頂けましたでしょうか。歯肉の病気なんて自分には関係ないと思っていなくても、この歯周病は年齢を問わず、徐々に進行していく病気なのです。本誌を手にしたことをきっかけに、自分の歯肉をチェックしてみよう。早期発見、早期治療が何よりも大切です。

自分の歯や歯肉の健康を守るには、誰でもない自分自身なのです。大切な歯、大切な歯肉を病気から守り、一生自分の歯で暮らせるようにしましょう。

### ▶ Smileスマイル ◀

— 第2号/特集歯周病1 —  
 昭和60年9月30日発行  
 ■ 編集発行/ 株タックス  
 発行人 鶴田 和彦  
 仙台市一番町一丁目12-39  
 旭開発第2ビル301  
 ☎0222(24)9665  
 ■ 執筆監修/ 仙台歯科医師会  
 公衆衛生委員会  
 STAFF プロデュース 武田 英俊子  
 編集 吉川 久仁子  
 デザイン 八巻 純一  
 ※ 無断転載を禁じます

## ジェット水流がムシ歯菌を洗い流します。

PORTADENT 脈動ジェット水流口腔洗浄器

# リコー ポルタデントN-1

# 美光堂

標準小売価格 14,500円  
 ●別売:ノズルチップ4本セット付

●お近くの美光堂チェーン店でお求め下さい

本社/ 仙台市五橋二丁目1-3 ☎66-4161(大代表)