

歯の健康だより

■執筆・監修 仙台歯科医師会

Smile

●編集／発行 株式会社タックス 第3号 昭和61年2月25日発行

第3号
スマイル

食塩、砂糖など
いっさい無添加。



食塩無添加
カゴメ野菜ジュース

自然を、おいしく、楽しく。 KAGOME



特集 こんな病気知ってますか？

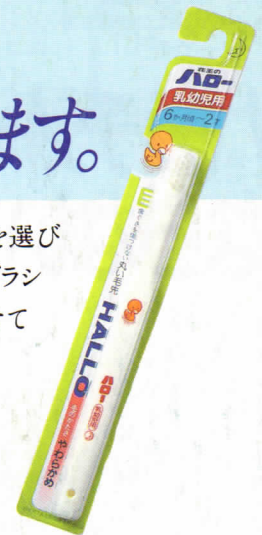
歯周病 PART 2

- 予防から治療まで ●正しいブラッシング法
- よい歯で、よく噛み、よいからだ “噛む”

スマイル 昭和61年2月25日発行 執筆・監修 仙台歯科医師会 発行／株式会社タックス

年齢に合った「磨きやすさ」を選びます。

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

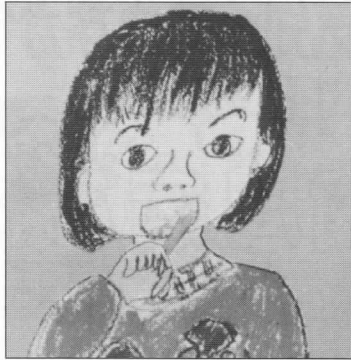


- 乳幼児用** (6カ月～2歳)
大切な乳歯を、お母様が磨いてあげるためのハブラシです。握りやすいよう設計された4角状のストレートハンドルです。
- 幼児用** (2～4歳)
お子様と、磨き直しをしてあげるお母様のどちらにも握りやすいように工夫された、長めのハンドルです。
- 園児用** (4～6歳)
まだ上手とは言えないこの時期のお子様も、磨きやすいように設計されています。植毛部は幅広で、歯列からはずれにくくしてあります。

この他にも、低学年用(6～9歳)・高学年用(9～12歳)があります。



表紙のえ



表紙のえ募集中

歯の健康だよりスマイルでは、小学生の書いた歯みがきをしている人の絵を募集しています。葉書に書いて編集室まで、お送りください。ステキなプレゼントを差し上げます。

- プラークコントロール 歯肉マッサージ 10
- 歯の健康だよりスマイルでは、小学生の書いた歯みがきをしている人の絵を募集しています。葉書に書いて編集室まで、お送りください。ステキなプレゼントを差し上げます。
- コラム 動物の歯 14
- ちよつとエチケット 16
- インフォメーション 編集後記
- 歯む よい歯でよく噛みよい身体 12
- 特集 歯周病II 2
- 歯周病増加の要因 3
- 歯周病の予防 4
- 歯磨きの習慣 5
- 歯磨きの方法 5
- スクラビング法 6
- バス法 6
- 家庭における歯科の緊急処置 11

歯の健康だより Smile ースマイルー

歯周病PART2

歯周病が一種の文明病といわれるのは、現代人の食習慣が主要な原因になっています。とはいっても、今さら原始時代の食事に帰ることはできません。そこで歯周病を予防するためにできることは『現代に可能な食事の改善』と『口の中を清潔に保つ』ことが必要になってきます。特に、口腔清掃（プラークコントロール＝歯垢を取り除く）が歯周病の予防のための根本的方策であることが、いろいろな実験によって証明されてきました。そこで本号では、歯みがきの原則と現代使われている代表的な歯みがき方法について説明し、健康な体と歯周組織を作るために欠くことのできない、咀嚼機能（噛む）の効用について詳しく述べてみましょう。

スマイル 目次

特集

こんな病気知っていますか？
歯周病II

■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)

売る・買う・交換・収用・買換え・利用・相続贈与税を
考える土地活用の秘訣書差し上げます。

プレゼント

①

「土地の税金と
節税戦略」
●291ページ



- ① 不動産取得税・固定資産税。
- ② 被相続人の財産を取得した時にかかる税金。
- ③ 土地・建物・現金を無償で取得した時の税金。
- ④ 買い替えの特例を上手に適用して節税対策を。
- ⑤ アパート経営による所得に伴う税金と節税。

借金付でアパ
ートを子に贈与。

プレゼント

②

「アパートの建て方
貸し方・儲け方」
●215ページ



- ① Aさんが個人企業として所得税を納める場合は。
 - ② Aさんがみなし法人課税を選択し、報酬500万円をもらった場合は。
 - ③ Aさんが事業を株式会社にして報酬500万円をもらった場合は。
- 収入目減り時代のマネー戦略。家庭株式会社を家族全員でつくってほしいと本書は希望している。

不動産は法人か、
個人が得か。

お申し込み30名様に差し上げます。

●上記の小冊誌をご希望の方は、ハガキにご希望の小冊誌を選び、その冊誌番号と、住所・氏名・年齢・電話番号をご記入のうえ下記の資料請求券を貼って下記の住所までお申し込みください。

親切住宅



セキスイ
ハウス

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)

資料請求券
土地活用
スマイル

土地・新活用方法。

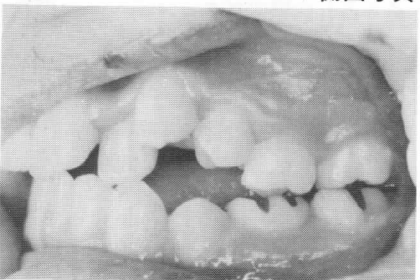


第二の理由として、歯肉そのものが弱い点です。軟らかい食品ばかりを食べていると、歯肉は機械的刺激をほとんど受けることなく、ひ弱になっていきます。鍛えられなければ弱くなっていくのは自然の節理であり、ひ弱な歯肉は細菌に対する抵抗力もなくなり、歯周病にもかかりやすくなります。元来、歯肉にはいくつもの自己防御機構が備わっているものの、細菌性あるいは機械的刺激に対する抵抗力は人によって異なります。日頃から丈夫な歯肉をつくっておけば、(歯肉のマッサージP10参照)多少の刺激にあっても充分に対応できますが、ひ弱な歯肉ではたちまち炎症をおこしてしまいます。炎症も生体がつつひとつの防御機構ではありますが、抵抗力が弱ければ、症状は悪化してしまいます。



▲正面写真

顎が発育不全のため生じた歯列不正。

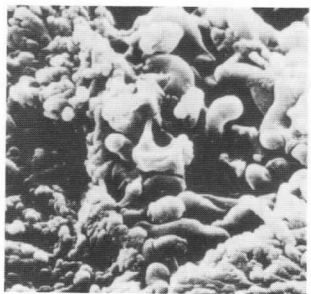


▼側面写真

▶歯の健康メモ◀

▶「歯垢」(デンタルプラーク)とは

口の中にはいろいろな細菌がありますが、その中のストレプトコッカス・ミュータンスが糖を分解し、酸を生成し、歯をとかしはじめます。他の細菌も酸をつくりませんが、ミュータンスが犯人の第1にあげられるのはデキストランというネバネバした物質をつくり出す性質をもっているからです。ミュータンスは酸をつくり、このネバネバした物質で酸を歯に固定してしまうのです。こうした歯の表面にデキストランでおおわれた細菌の塊ができ、それを歯垢(デンタルプラーク)といいます。歯垢をためている人ほど虫歯や歯周病になりやすいのです。歯垢は歯ブラシでおちます。



3 歯と歯周組織の形態によるもの

第三の理由として、歯と歯周組織の形態にあります。原始人と比較しますと、現代人の口腔組織の形態は、かなり異なっています。まず、歯の下部で歯槽骨の中に埋っている歯根が現代人では極端に短かく、顎が歯の大きさに比べて小さくなる傾向にあります。顎が小さいと歯がちんと並びきれず、「八重歯」や「らんぐい歯」になりやすいのです。(左写真参照)

歯冠(歯肉から上に出てい

る部分)と歯根のアンバランスや、歯の大きさと顎の骨の大きさのアンバランスは現代人の特徴であり、年代が若いほどこの傾向は強くなっていきます。これは咀嚼(咬むこと)をあまり必要としない食事をつづけたために生じた「退行性変化」といえるでしょう。これらの口腔の形態変化は、口内の清掃を難しくし、ひいては、虫歯や歯周病の発生をうながします。さらに、歯周病が進行して、いったん歯槽骨の破壊が始まれば、歯根の短い歯は動揺(ぐらつき)がはじまり、ついには脱落してしまいます。

歯周病は文明病？

歯周病の直接の原因は、多くの場合、細菌の集合体である歯垢(プラーク)にあることはスマイル第2号(4頁)で説明しましたが、確認の意味でもう一度述べてみましょう。歯と歯肉の間に歯垢(細菌の塊)が増えれば、歯ぐきは歯肉炎と呼ばれる炎症をおこします。歯肉炎は、あらゆる歯周病の最初の症状で、こ

の状態が長期間つづく歯ぐきばかりでなく、歯を支えている顎の骨の一部、つまり歯の土台である歯槽骨まで破壊(吸収)されます。

昔から歯周病が人間をむしばんできたことは周知の事実ですが、一般的に充分な衛生観念がなかった時代ならともかく、特に今日において、歯周病が増加しているというのはなぜでしょうか。その増加の原因を次に述べてみたいと思います。

2 ひ弱な歯肉によるもの

第一の理由として、私たちが毎日とっている食べ物にあります。概して、食べ物が軟らかくなって、繊維質が減っているため、食べ物のカスが歯の間に付着しやすく、咀嚼による自浄作用も行われにくくなっています。また、軟らかい食品、糖分の多い食品は、細菌性の歯垢が多量に発生しやすいため、歯には腐蝕を、歯肉には炎症をおこしやすくなります。食品と歯周病の関係は、動物園や家庭で飼われているペットをみても明らかです。(スマイル第2号、11頁参照)野生動物には歯周病がないのに人間同様の食物を食べている動物園の動物や、ペットほど歯周病の発生率が高くなっているのです。野生動物の場合、歯や歯肉が非常にきれいなのは、木の葉や木の皮などを充分に咀嚼することで、自動的に口内を清掃(自浄作用)している結果と思われる。

特集↑

こんな病気知ってますか?

PART.2

歯周病

増加の要因・ブラッシング

1 食物によるもの

第一の理由として、私たちが毎日とっている食べ物にあります。概して、食べ物が軟らかくなって、繊維質が減っているため、食べ物のカスが歯の間に付着しやすく、咀嚼による自浄作用も行われにくくなっています。また、軟らかい食品、糖分の多い食品は、細菌性の歯垢が多量に発生しやすいため、歯には腐蝕を、歯肉には炎症をおこしやすくなります。食品と歯周病の関係は、動物園や家庭で飼われているペットをみても明らかです。(スマイル第2号、11頁参照)野生動物には歯周病がないのに人間同様の食物を食べている動物園の動物や、ペットほど歯周病の発生率が高くなっているのです。野生動物の場合、歯や歯肉が非常にきれいなのは、木の葉や木の皮などを充分に咀嚼することで、自動的に口内を清掃(自浄作用)している結果と思われる。

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

東京医療秘書学院

●医療秘書科 昼2年
●医療保険事務科 昼1年

歯科アシスタント養成校

日本歯科助手専門学院

●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)

4 栄養のアンバランスによるもの

第四の理由として、栄養に問題があるということ。現代社会は飽食の時代といわれ、食糧は豊富に出まわり、好きな食品を自由に食べることができ、人も激増しています。しかし、栄養のバランスのとれた食事をしているかといえ、はなはだ問題が多いといえるでしょう。

歯周組織の構成要素であるタンパク質や、カルシウム、ビタミンなどはむしろ不足しているのが現状です。また調理の手を加えれば加えるほど破壊されるビタミンCの不足によって、歯肉の毛細血管は弱まり、抵抗力も衰えてきます。現代の若い人達は、カルシウム分の多い雑魚や煮干などを嫌い、糖分の多い清涼飲料を好むため、カルシウム摂取量は食糧事情が最悪だった、昭和20年当時の60%にすぎず（一九七五年調査）、栄養摂取の変化と歯周病の若年化は密接な関係があるように思われます。

●自分にあつた歯磨きの習慣を

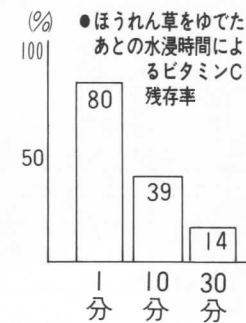
●歯磨きとは？

何んのために歯を磨くのでしょうか。つまり、歯磨きの目的は、歯垢（細菌の塊）を取り除くことです。毎日、歯を磨いているのに、むし歯が湧ってしまったとか、歯槽膿漏になってしまったとか、歯槽膿漏がいますが、専門的な立場から観察すると、このような人は、磨いていても、磨けていない場所が多いようです。すなわち、歯をみがいているつもりでも歯ブラシが届いていない所、癖があつて毛先があたつていない所など、誰にでも多かれ少なかれあるものです。そこで、きちんと磨けるような歯磨きを習慣づけることが大切です。自分にあつた磨き方を、一度歯科医へ行って相談してみてください。

▽歯磨きの原則

歯周病の治療、予防の基本は、正しい歯みがきを身につけることです。患者さんの病状に応じてその磨き方および

●なるほど・ザ・ビタミンC



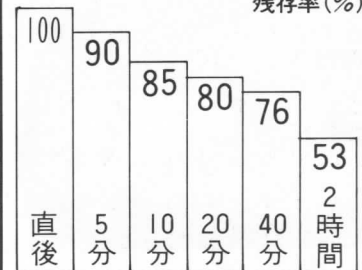
ほうれん草の巻

歯周病の予防

歯磨きをもう一度見直そう。

まず、歯周病の治療は歯みがきが始まり、歯みがきに終わるといふことを忘れないで下さい。歯科医院で歯石や歯垢（プラーク）をとってもらっても、歯みがきを怠れば症状は改善しません。たとえ手術をしたとしても、手術後に歯みがきを励行することが何より大切です。歯みがきを怠れば、やがて炎症は再発しま

●おろし大根のビタミンC



おろし大根の巻

（歯医者さんと二人三脚で!!）

す。せっかく助かった歯も、そのために抜かざるを得なくなるのです。歯周病の治療は、医師が50%で、患者さんが50%です。医師がどんなにがんばっても残りの50%はカバーできないことを、しっかりと心に刻んで下さい。歯みがきの習慣を形成することは、現代人にとって基本的な生活習慣の基盤であるとともに、心身を磨くことにもつながります。歯みがきについて、もう一度見直す必要があります。

▼歯磨きの方法

歯の磨き方は、目的によって異なり、現在までに十数種類のの方法が考案されています。ここでは、歯周病の予防と治療に役立つ代表的な方法を二つ紹介しましょう。

スクラビング法

歯を1〜2本ずつ磨きながら、歯と歯肉の間にたまったカスをもみ出す様に取り除く方法です。歯ブラシは歯の外側（頬側）であれば歯の側面に直角に、内側は斜めにあて、毛先が少し歯と歯肉の間に入るようにします。歯ブラシを前後に1cmほど運動させながら一本ずつ磨くのがポイントになります。

ただし、あまり歯ブラシを歯面に強く押しつけることは禁物です。強く歯面に押しつけると、歯ブラシの毛先が曲ってしまい、カスをもみ出せなくなりす。さらに振動が大きくなり、横磨きの状態となるので歯を痛める結果になります。歯を磨くときは、まんべんなく磨くことが大切です。

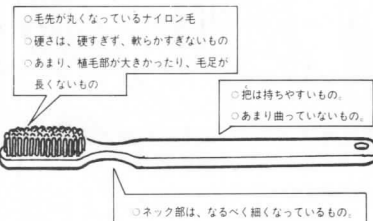
▶歯の健康メモ

「からみがき」とは

歯磨き剤を使用せず「歯ブラシだけ」磨くことです。唾液を歯肉にこすりつけるようにして磨き、唾液は飲み込みます。ですから洗面所で歯磨きをする必要がありません。また、長時間のブラッシングが必要な歯槽膿漏では、歯磨き剤は歯をすりへらしたりするなど害が多いので、厳禁です。

「ながらみがき」とは

歯槽膿漏のブラッシングは長い時間が必要ですから、なにかをしながらかた之は「茶の間でテレビや新聞、雑誌を見ながら、あるいは入浴しながら磨くことです。そうすると歯磨きのためだけの時間をとらねばならないので、効果的な時間の使い方ができます。



●歯ブラシの選び方

- 1 時間をかけて磨く。
- 2 細かく振るわせて磨く。
- 3 歯ブラシの毛先を使って磨く。
- 4 歯の溝、歯と歯の間、歯と歯肉の境目を磨く。

歯ブラシの種類が異なるわけですが、大切なことは歯肉を傷つけ出血させないことです。また、できるだけ歯磨剤をつけずに「カラ磨き」、ながら磨きをするのです。持ち方はペンを持つようなペンダリップで、手首を使い細く振動させる磨き方がもっとも効果的です。

歯ぐき

から血が出る はれる

歯槽膿漏になったら 治療薬 **アセス**



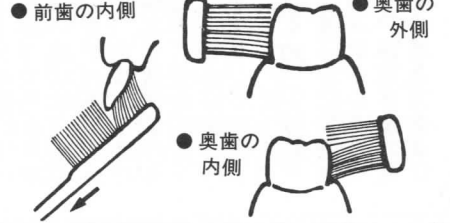
ミドリ薬局

本店 仙台市中央通りアーケード内 23-3414
 荒巻店 仙台市荒巻セントラルプラザ内 78-9811(夜276)
 サンブラザ店 仙台市一番町第一生命タワービル内 24-2165

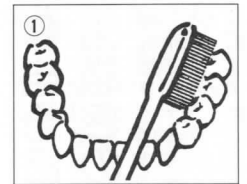
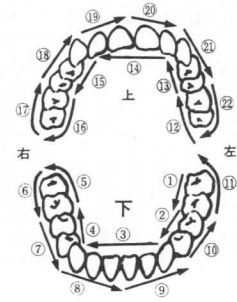
バス法
 バス法は耳鼻科医だったDr. バスが考案した歯周病（歯槽膿漏）専用の磨き方で、歯と歯肉の境目に向けて歯ブラシを45度の角度に当てます。歯ブラシの毛先を深くも浅くも歯に当てた歯ブラシを前後に細く振動させ、溝の中のプラークをはじき出します。（ただし歯ブラシの毛先を深く突っ込みすぎると、かえって溝に細菌を深く入れる結果になりますので注意してください）
 けつしてこするのではなく、あまり力を込めず、振動させるために歯ブラシの毛先がピヨンとはじけるようにして磨くのがコツです。以上のように、一本ずつ丁寧に歯を磨いてください。磨く順序はスクラビング法と同じです。歯ブラシの持ち方は、バス法に限って、鉛筆のような持ち方（ペンクリップ）のほうがこまかな手がげんができるようです。このバス法は初めての人にはちょっと難しく、だいたいいく3回は歯科医か歯科衛生士の指導を受けましょう。

スクラビング法

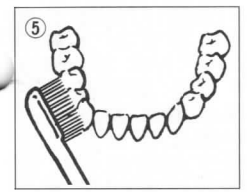
●スクラビング法の歯ブラシの使い方



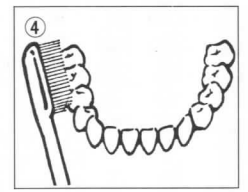
●歯の磨き方順序



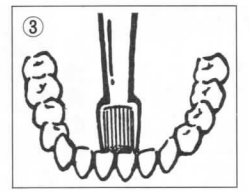
① 下の歯の左側、大臼歯から磨き始める。1カ所につき、最低10回は振動させる。



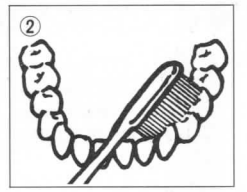
⑤ 小臼歯と犬歯の外側を磨く。



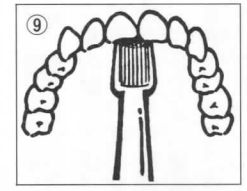
④ こんどは右下の大臼歯の外側へ。同様に磨く。



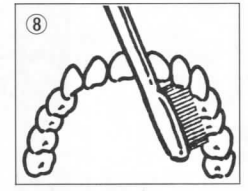
③ 前歯の内側は歯ブラシを縦に持ち、下から上へすくい上げるようにこする。以上右側も同様に磨く。



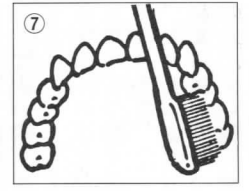
② 左下の臼歯と犬歯の内側を磨く。



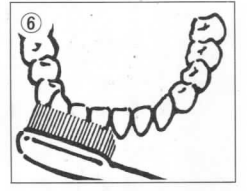
⑨ 歯ブラシを縦に持ちかえ、前歯の内側を上から下へこするように磨く。同様で、右上の内側を磨く。



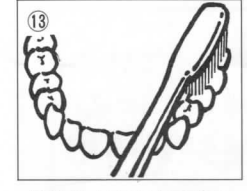
⑧ 左上の臼歯と犬歯の内側を磨く。



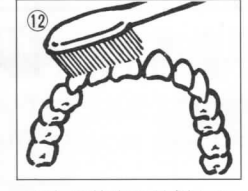
⑦ 下の歯が終わったら、左上の歯の内側へ。大臼歯の内側を同じように磨く。



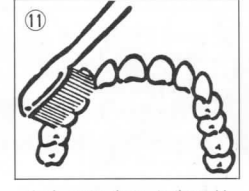
⑥ 前歯の外側は歯ブラシを横に持ったまま磨く。同じ要領で左の外側を磨く。



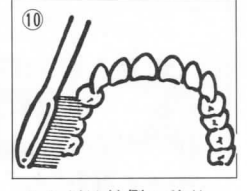
⑬ 最後に上下左右の歯のかみ合せの部分磨く。



⑫ 右上の前歯の外側をみがく。同様に左上の外側へ移り、大臼歯の外側まで磨く。



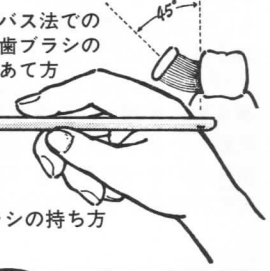
⑪ 右上の臼歯と犬歯の外側を磨く。



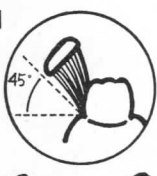
⑩ こんどは外側へ移り、右上の大臼歯の外側を磨く。

バス法

① 下の奥歯の内側
 下の歯の内側を、左奥歯→前歯→右奥歯の順に磨く。



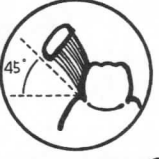
●バス法での歯ブラシの持ち方



② 下の前歯の内側
 前歯の内側は、歯ブラシを縦に当て、先端部の毛先を使い、歯の生えざわから上に向けてこするように磨く。



③ 下の歯の外側
 下の歯の外側は、右奥歯→前歯→左奥歯の順に磨く。



④ 下の前歯の外側
 前歯の外側は、歯ブラシを横にしたまま奥歯と同じように磨く。



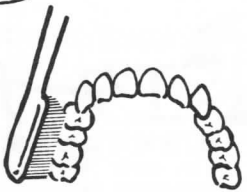
⑤ 上の歯の内側
 下の歯が終わったら、上の歯の内側へ。磨く順序は、左の奥歯→前歯→右の奥歯。



⑦ 上の歯の外側
 右奥歯→前歯→左奥歯→の順に磨く。



⑥ 上の前歯の内側
 歯ブラシを縦に持ちかえ、先端部の毛先で歯の生えざわから下へ、こするようにして磨く。



⑧ 上の前歯の外側
 奥歯と同じように歯ブラシを横に当て、こまかく振動させ磨く。最後に、上下の咬み合せ部をゴシゴシ磨く。



エターナルブライダルは、お二人の幸せな出逢いを応援します。幸せな結婚をしっかりと自分ものにするには、できる限り数多くの相手と出逢うことが大切です。エターナルブライダルでは、最初の出逢いを自然に演出するため、パーティー、ツアー、各種イベントなど、楽しい演出を各地で常時開催しております。また、スキーなどのウインタースポーツも格好の出逢いの場。会員相互の親ほくをはかり、自分の目で相手を確かめるための、楽しい催事がシーズン毎に開催されています。

めぐり逢い、あざやかに。

ナイスカップル、ぞくぞく。



もうすぐゴールインする幸せなカップルが、エターナルで続々誕生しています。

理想の結婚は理想の出逢いから。エターナルでは、おふたりの適合性や性格、人生観など、1000項目に及ぶ要因をチェックし、お互いに理想と思われる方を、毎週1名以上ご紹介いたします。パーティーやスポーツイベントといった楽しい出逢いもいっぱい。多くの人を知り、自分を磨きながら、理想の結婚をめざしてください。エターナルは、ご結婚後のトータルライフプランまで親身になってお手伝いさせていただきます。

このようにエターナルブライダルでは、積極的により多くの人と知りあいたいという方を、力の限り応援いたします。さあ、幸せな結婚への扉をエターナルブライダルで開いてください。

① チャンステストの結果、会員の中であなたにふさわしい人は何名いらっしゃるか、ふさわしいお相手の具体的なデータをさしあげます。
② あなたのカラー心理テストの性格分析結果をさしあげます。
③ エターナルブライダルの詳しい案内書をお送りします。

無料 下記の結婚チャンステストにお答えください。

- あなたのご応募の秘密は厳守いたします。
- 封筒には社名等はいつさい入っていません。
- 応募者の秘密厳守のためコードナンバーを採用しています。

結婚チャンステスト

〒980 宮城県仙台市国分町3-3-5 リズビル4F エターナルブライダル(株) 仙台中央郵便局 私書箱546号

Test 1 カラー心理テスト

下のカラーサンプルを見てあなたの気に入った順に1-8の番号をご記入ください

赤	黄	灰
黒	茶	青
緑	赤紫	

Test 2 余暇活動

スポーツをする	聞しかある	聞しくない	どちらでもない
スポーツを見る			
ドライブ			
料理			
パチンコ・麻雀			
ファッション			
歌をうたう			
音楽鑑賞			
読書			
カメラ・VTR			
茶道・華道			
政治・経済			

Test 3 相手に対する希望条件

身長	cm~	cmまで					
年齢	才から	才まで					
学歴	中学	専門学校	高校	高専	短大	大学	大学院
年収	万円以上						
血液型	A	B	AB	O			
身長	cm	kg	左	右			
体形	やせ型	標準	太りぎみ				
体型	○×をつける						
その他の希望							

自己紹介

フリガナ	男	女			
氏名	続柄	職業	年収		
住所	都道府県	市郡	未婚	離婚	死別
			最終学歴		
自宅	-	-	呼出	様方	
電話	勤務先	-	内線	番	

●ご本人以外が記入の場合、ご本人との続柄(続柄/)

「スポーツ好きの人がいいですね」

●顔は美人にこしたことはないけど、それよりやっぱりハートですね。心が健康な人、そして僕と一緒にスキーを楽しんでくれる人、待ってます。(25才・会社員・A型・水瓶座)
●ウチのオフクロが、もう料理全くダメなのネ。だから小学校の頃から、料理の上手な人と結婚するぞって思っていましたよ。おいしい愛妻弁当持って会社行くのが僕の夢。(24才・会社員・A B型・獅子座)



「頼れる人が理想ですね」

●三人姉妹の次女のせいかな、小さい頃から「お兄さん」に憧れていました。結婚するのなら、頼れる人がいいですね。何でも話しあえる夫婦、ぬくもりのある家庭をつくりたい。(24才・OL・B型・魚座)
●男らしい人がいいです。具体的に言えば、ケチじゃない人、他人の悪口とかグチを言わない人。やたらにベタベタしない人。そんな人なら亭主関白でも許しちゃう。(21才・家事手伝い・A型・双子座)



ご両親 無料開催!! 結婚相談デー

エターナルブライダルでは、適齢期のお嬢さんやご子息をお持ちのご両親さまを対象に、ベテランのブライダルアドバイザーが、良縁探しのアドバイスをさせていただきます。どうぞお気軽に、お電話か、ご来社下さい。

テレホンサービス実施中!

仙台 (0222) 66-0931

郡山 (0249) 22-0911(代) 年中無休 ● AM10:00~PM6:00

樺山荘グループのトータルブライダルシステム

エターナルブライダル

仙台支社/宮城県仙台市国分町3-3-5 リズビル4F
 東京 (03) 366-3060(代) 郡山 (0249) 22-0911(代) 新潟 (0252) 85-5431(代)
 盛岡 (0196) 51-4747(代) 秋田 (0188) 34-8145(代) 青森 (0177) 22-2838(代)

十家庭における歯科の緊急処置



歯が痛んだとき

虫歯につまった食べかすを取り除くために、お湯で口を勢いよくすすぎます。歯と歯の間にはさまった食片を取り除くためには、デンタルフロスを使います。腫れている時は、頬の外側から冷湿布をしましょう。できるだけ早くかかりつけの歯科医に見せましょう。



矯正をしている人で、装置入れ歯が問題となったとき

口に入っている針金が気になるなら、かかりつけの歯科医のところへ着くまで、小さい綿球、またはガーゼを少し針金の先にあてておいて下さい。もし針金が頬や舌、歯肉等にささっているようなら、針金を自分でとってしまおうとしないで、急いでかかりつけの先生の所に行ってください。

装置がゆるんだり、一部がはずれて落ちたりしたら、はずれたものを持って歯科医へ行って下さい。



打撲で歯が抜けおちたとき

歯が汚れていたら、流水でそっとすすいでください。決してこすらないようにしてください。

歯の抜けた穴にそっと押し入れ、歯をおさえおいてください。これが難かしくければ、歯を牛乳か冷水の入った容器に入れておいてください。

直ちにかかりつけの歯科医のところへ（できるだけ30分以内に）、行くことが必要です。抜けおちた歯を持っていくことを忘れないようにしてください。



歯が破折したとき

傷口についているゴミや汚物をそっと、きれいに取り除きます。腫れがひどくように、傷ついた顔の部分を冷湿布します。直ちに歯科医のもとへ行くようにしましょう。



舌や唇を噛んで傷つけてしまったとき

清潔な布で、出血している部分を直接おさえます。腫れているときは、冷湿布をします。出血が止まらないときは、病院へ行かなければなりません。



歯の間に物がはさまったとき

まず、デンタルフロスを使って、歯にはさまった物も取り除くことを試みてみます。歯肉を傷つけないように注意深くデンタルフロスを動かします。

この方法でうまくいかないときは、歯科医のところへ行ってください。決して、鋭いもの、または尖ったもので取るうとしないでください。



顎の骨が折れたとき

ハンカチ、ネクタイ、タオルのようなものなど、どんなものを使ってもよいから、顎を動かさないよう固定することです。

腫れていれば、冷湿布します。そして、かかりつけの先生に来てもらうか、または、直ちに口腔外科のある病院か歯科医院に行ってください。



ブラッシングの目的はプラークコントロールと歯肉マッサージです。歯周病の原因となるブラーク（細菌）をブラッシングで上手にコントロール出来ること、歯肉の炎症が消退してきます。生体には自然治癒能力が備わっていますから、歯肉にとって望ましい環境が、つくられると、身体は破壊された組織を修復して健康な状態へと回復していきます。そこでここでは歯肉マッサージのブラッシングを加えて行います。そうすると歯肉はブラシでゴシゴシこすられて、鍛練されていきます。そうして歯肉はひきしまり、再発のないより健康な歯周組織が獲得できるのです。

ブラッシングの目的

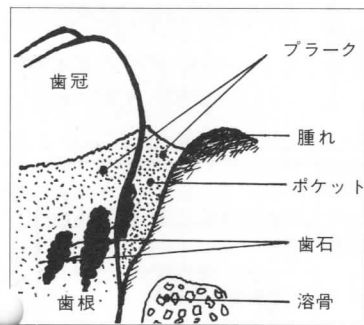
歯磨きのもっとも重要な役割は、歯肉炎、歯周病の原因である歯垢の除去、及びそのコントロールにあります。すなわち、歯ブラシの毛先を使って歯、歯肉に付着した歯垢を取り除くことです。歯肉が腫れているような重症の場合には、歯肉が改善するために、歯肉が改善するにシテ、ゴシゴシ磨きへと移っていきま

ブラークコントロール

ていきます。歯周病の原因菌は、主に嫌気性菌とい

歯肉のマッサージ効果

丈夫になつてくると、少々強く磨いても痛くなく、出血もなくなつてきます。



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) 23-5141 10

噛む

よい歯で よく噛み よい身体

よく噛むことで歯
や歯肉だけでなく
全身の健康が得ら
れるのです!!

噛むことの大切さ

歯周病が重症の場合なかなかよく噛めません。歯科医に暫間固定や咬合調整を行ってもらい、患者さん自身が、歯磨きを一生懸命行ううちに、だんだん噛むことが出来るようになります。できるだけ、一口40〜50回位ゆっくり噛むことを心がけましょう。初めは軟らかいものから、徐々に硬いものを噛むようにしていきます。歯ブラシで歯肉の表面の方は鍛えられますが、歯槽骨、セメント質、歯根膜などは、噛むことによって強化し再生していきます。

最初に述べたように、歯周病の発病の背景には、よく噛まなかった食生活の変化があるのです。噛むことによって、唾液の分泌が盛んになると唾液の中のホルモンによって、歯肉や骨の回復が促進される効果も生じます。

●噛むことの効用

- ①食物を破砕する→消化が良くなり本当の味がわかる。
- ②歯や顎の成長を促進し丈夫にする→顔つきが美しくしつかりする。
- ③口の中の自浄作用を促進する→虫歯になりにくく、歯肉も丈夫になる。
- ④筋肉が正常に使用する→姿勢がよくなる。

の、歯や粘膜自身の働きによるもの等々、多くのことが複合的に働き合っているが、一種の防御作用ともいえる働きです。

④筋肉の働きを正常に

噛むということは、下の顎を上を、左右に動かして、上下の歯の間に食物を入れて細かくすることなのです。下の顎を動かす筋肉は、全部で12種類、左右一対づつ有りま

⑤頭の血流を良くし 頭をさわやかに

噛む働きを外からみると、一種のポンプ作用のようにみえます。新鮮な血液を常に全身に循環させているのは、心臓のポンプ作用なのですが、この作用の補助をしているのが、噛む働きなのです。噛むことは、脳に栄養分を運搬した動脈血が、炭酸ガスや老廃物を集めて、静脈血となって心臓に戻るのを途中でうっ血して滞らないように助けたいです。頭の血流をよくすると自然に、頭の働きが爽やかに

⑥脳を刺激し、 発育を促進する

脳を刺激し、その発育を促進するということは、②の噛めば噛むほど、歯や顎の成長が促進され丈夫になるといふことも大いに関連しています。すなわち、噛むこと

①食物の破砕

噛む効用の中でも最も代表的なのが、食物を破砕することです。

噛めば噛むほど、食物が破砕され、食物の消化、吸収がよくなり、食物の本来の味がよくわかり、真の美味さがわかるようになります。その結果、胃、腸などの消化器管の負担を軽くし、内臓疾患の発病を防げます。

②歯や顎の成長促進

歯や顎の成長を促進し丈夫にするということは、成長期の子供達にあてはまることです。歯や顎の骨の成長、発達は、栄養面と機械的な刺激と

によって、顎の骨をはじめとして、頭蓋骨、すなわち脳の器が発達し、その中の脳の発達も促されているのです。噛めば噛むほど頭が良くなるというわけですが、その理由や、しくみについてはまだよくわかっていない部分もあります。しかし、上下の歯の咬み合わせが、骨や筋肉を介して、脳に刺激を与えていることは確かです。

⑦神経を刺激する

口の周りや、顎の関節の周りには、漢方という「ツボ」が密集していて、噛むことによって、これらの「ツボ」を刺激し、各神経を通して脳神

③口内の自浄作用

このことは虫歯になりにくく、歯肉も丈夫になります。虫歯や歯周病は、口の中の汚れ、すなわちある種の細菌の異常増殖によって起こる病気です。しかし口の中の自浄作用が活発であるならば、口の中の細菌のバランスが適切な状態にあるので、虫歯も歯周病も起こりません。自浄作用とは汚れたところが自然にきれいになることではなく、はじめから汚れない状態を保つことです。それは食物繊維や唾液等の流れによるも

⑧表情さえも豊かに

顔の皮膚のすぐ下に、小さな薄い筋肉が縦横に走っています。これらの筋肉は頭蓋骨を顔の皮膚に附着させていて、その動き方によって、皮膚が動かされ、色々な表情が表われるようになってきます。これらの筋肉は、口、鼻、眼の周りに多く、特に口の周りに多く集まっています。これを表



SHARP



健康経営の名医。

複雑な病院・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

唾液酵素の働き

情筋といえます。一般に筋肉は、適度に刺激を与えると収縮しますが、常に刺激を与え、ることによって訓練され、働きやすくなり、少しの刺激でも容易に働くようになります。近頃、無表情の人が増えているように思えますが、食物をもっとよく噛むことによって、表情豊かな生活をしたいものです。

明眸皓歯という言葉がありますが、美しい目と白い歯にこの表情筋の働きが加わって、はじめて目と歯が輝いて見えるのです。

噛むことによって自然に分泌された唾液と発癌物質が触れあうことにより、その毒性がなくなったり、低下したりします。

同志社大学教授、西岡一先生によると、「唾液酵素の内、ペルオキターゼとカタラーゼにとくに強い毒消しの働きがある。」とのこと。発癌性のある天然物を数百万年もの間、人間は口にしてきたわ

コラム ラクダの巻 動物の歯



草食動物はよく噛むチャンピオン

シカやウマ、ウシやヒツジ、そしてラクダなどの草食動物を見ると、いつも良く口を動かしています。特にラクダの歯は前から見ると、噛み合せの部分が、ちょうどVの字を逆にしたような形で、そこで草をすりつぶすように噛みます。その時、下アゴを回転させるように、ていねいに何回も噛むのです。少しの草や食物でも無駄にしないように、しっかりと噛んでいるのです。厳しい自然の中で生きているラクダならではの食べ方ですね。皆さんも動物園や農場で、こういった草食動物に出合ったら、よ〜噛み方を教えてもらってくださいね! 良い歯で、良く噛み、良い体ノを、自然の動物達は、誰にも言われなくても実行しているのです。

けですが、ほとんど気づかなかった秘密は、唾液にあっただり老人に多いことから、年齢によって唾液の効力が弱まるのではないかと、また、現代に癌が増加しているのは、現代人は噛む習慣が薄れてきたからではないかと推定できま

す。」さらに、「癌予防の決め手は決して高価な薬や、特殊な食品に頼ることはないと思

信じます。私は西岡式癌予防法として、「一口30回」という国民的運動を始めたいと思

え思っています。」と述べてい

10 唾液腺ホルモンの分泌を促進

噛むことと発癌との関係は、決して唾液酵素の働きだけではなく、ビタミンCや、その他いろいろな成分が互いに働きあって毒消し役をするのだと思ひますが、よい成分をもった唾液をつくるには、よい食物をよく噛んで、よい血液をつくる必要があります。なぜなら唾液は血液からつくられるからです。

噛むことによつて、パロチンという唾液腺ホルモンが分泌され血液中に入り、多くの働きをします。パロチンの働きは、成長を促し、皮膚に張りを持たせ、歯や骨、血管を丈夫にし、筋肉の力を高めることにあります。また、血液の質をよくし、増血したりする多くの働きがあります。要するに、パロチンは、身体全体の健康を維持し、老化を防止し、いつまでも若々しくいられるという大きな役割をもつ、重要な唾液腺ホルモンなのです。

バイオの技術が砂糖を変えた

パラチノースはムシ歯にならない天然の甘味料です。



パラチノースは、**ムシ歯の原因になりません。**

パラチノースは、ムシ歯菌に出会っても「歯垢」も「酸」もつきりません。だからムシ歯の発生も進行もありません。

パラチノースは、**天然の糖です。**

パラチノースは、砂糖に酵素を作用させて生成され、自然界では蜂蜜やサトウキビの中に含まれています。甘さは砂糖の約半分。甘さの質は砂糖そのままで。

パラチノースは、**砂糖と同じ栄養源になります。**

適度な糖分は、お客様の健全な発育や脳の働き、また心のやすらぎに不可欠です。パラチノースは、体内で砂糖と全く同じに消化吸収されてカロリー源となるため、お子様にも安心です。

三井製糖株式会社

開発本部 事業開発部
〒103 東京都中央区日本橋本町3丁目6番地(東硝ビル)
TEL (03) 639-9313代

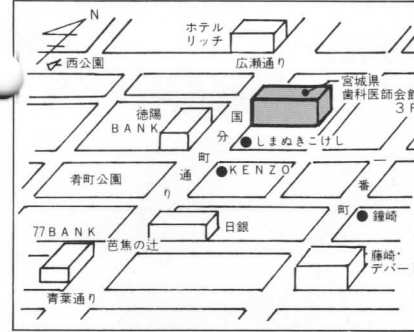


インフォメーション

一歯科休日救急診療所一

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～午後3時
- ◆場所 / 宮城県歯科医師会館3F
仙台市国分町1-6-7
☎0222-25-4748



ちよっとエチケット 歯医者さんへ 行くときに。 その2

最近では、歯医者さんで治療を受ける時、予約制になっていることが多いのですが、この予約の日時を決めるには、歯科医が、その病状に合った治療の計画を立てるからです。さらに、他の患者さんとの兼ね合いを見て、無理や無駄のないようにスケジュールを組むわけなので

歯医者さんの予約時間はきちんと守りましょう!!
歯医者さんの予約は、治療の日程に合わせて決められているのです。治療にかかると、短い時間ですむ人、そういった複雑な要素で予約時間が決まるわけですから、出来るだけ決められた予約時間に来院するようにしたいものです。もし、どうしても都合の悪い場合は、出来れば予約日の数日前、少なくとも前日に歯医者さんに連絡をするようにしましょう。
時は金なりと言います。時間の無駄をなくし、出来るだけ早く完治するように、歯医者さんと上手にコミュニケーションして、歯の健康をとりもどすようにしましょう!

Smileスマイル

- 第3号/特集歯周病2)
- 昭和61年2月25日発行
- 編集発行/株式会社
- 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
- 編集 武林 純一
- デザイン 八巻 純一
- ※無断転載を禁じます

歯の健康だより「スマイル」も第三号目、今回は歯周病Ⅱとして、歯磨きと噛むということについて特集しました。発行を重ねるたびに、歯の健康が気になるようになって、編集部でも「ながらブラッシング」や「一口50回噛む運動」が流行して来ました。一生自分の歯で食事ができ、健康な生活をおくる事がこの「スマイル」のテーマです。読者の皆さんも、日頃からの努力で健康な歯で、よく噛んで、よい体づくりを心掛けて頂ければ幸いです。(編集部)

編集後記



“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

