

歯の健康だより ■執筆・監修 仙台歯科医師会

Smile

第8号

スマイル

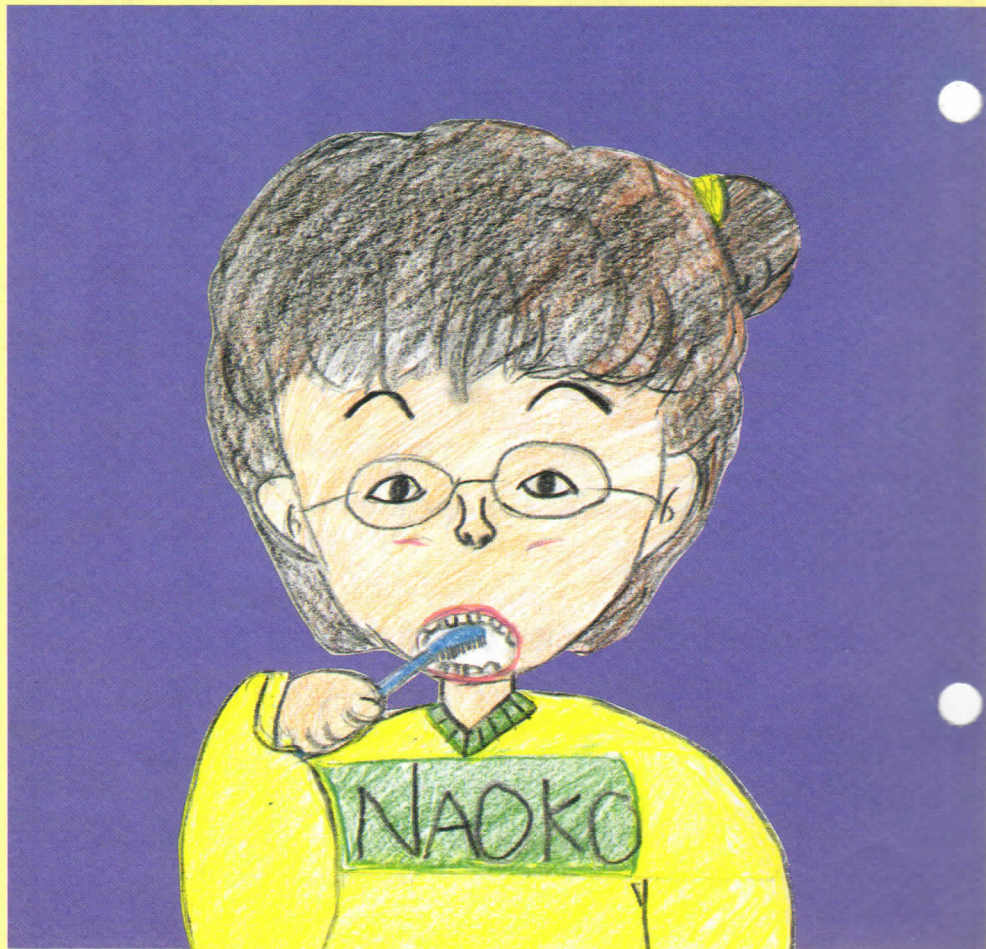
● 第8号 口腔と歯の健康のために……。

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



歯科の定期検診の大切さ

幼児期／小児期／成人期／壮年期

● なるほど・ザ・歯医者さん

歯の健康だより スマイル 執筆・監修／仙台歯科医師会 発行／懶タックス

ハブブラシ新世代。

ハロ-ハブブラシ

毛先が球



レギュラー

「毛先が球」だから……

① 歯垢除去効果が一段と向上。

毛先が球だから、どこかどのように当たっても磨く力が1点に集中します。へばりついた歯垢も、かきとるように落とします。

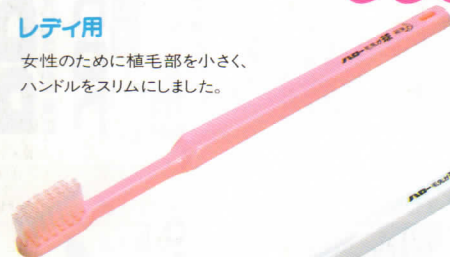
② 歯ぐきを指圧するようにマッサージ。

毛先の球が、歯ぐきを指圧するようにマッサージします。従来のハブブラシに比べて、歯ぐきの血行促進効果が大幅に向上しました。

レディ用・こども用 新発売

レディ用

女性のために植毛部を小さく、ハンドルをスリムにしました。



0～2才
生えはじめ期用

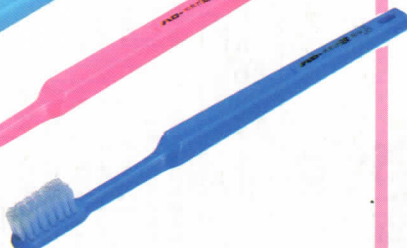
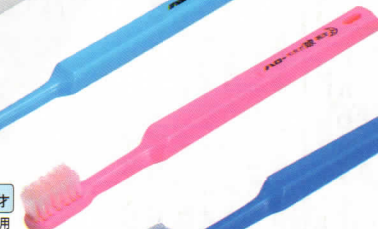
3～5才
乳歯期用

こども用

お子さまの発育段階にあわせて4タイプそろえました。

6～9才
生えかわり期用

10～12才
永久歯期用



CONTENTS

特集

歯科における定期検診の意義(PART1)

- 定期検診のメリット — 2
- 幼児期 — 3
- 小児期 — 4
- 成人期 — 5
- 冠せた歯の寿命 — 6
- 壮年期 — 7
- 増える現代病・顎関節症 — 7
- 知っておきたい歯の生える時期と順序・管理 — 8・9
- なるほど・ザ・歯医者さん — 10
- AIDS・B型肝炎と歯科/歯周病/口腔がん/砂糖の害/ソフトな食事の弊害/誤ったブラッシングの弊害/歯と全身病/家庭における緊急処置
- 定期検診メモ・編集後記 — 15



定期検診の大切さ

口腔は心臓や胃、腸などと同じにからだの重要な器官のひとつです。人間にとって歯は健康のパロメーターです。歯の数は、子供は20本、大人は28～32本とたくさんあることから、1本ぐらなくなっても…とついおそろかに考えがちですが、歯にはそれぞれの大切な役目があり、全部揃ってはじめて完全な働きができます。

歯が抜けるのは「老化現象」のひとつと信じられてきましたが、これは間違いです。歯は病気によって抜けるのです。一生自分の歯で豊かな老後を過ごすためにも口腔の定期検診を受けましょう。

新登場

時代の感性にこたえる
高感度アパートメントハウス

FrAGRANCE
フレグランス



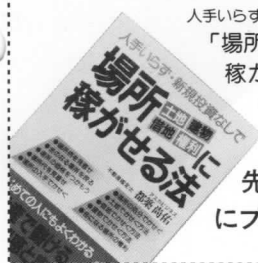
第一印象で若い感性をとらえる外観。

いま、好調な貸家市場を支えているのは、20～30歳の「第3世代」の人たちです。彼ら第3世代の特徴は、持ち家にこだわらないこと、ひとつの住まいに永住するより、その時々に合わせて「自分らしさ」を表現できるステージを求めています。

〈フレグランス〉は、そんな若い感性に美しさと高い機能性で応えた高感度アパートメントハウスです。オーナーに高い資産価値をお約束します。

第3世代の感性に、美しさと機能性で応える、
高感度アパートメントハウス”フレグランス”

土地・建物・借地・権利等の確実な活用方法の秘訣書プレゼント



人手いらず、新規投資なしで
「場所 借地 建物 権利」に
稼がせる法
● 255ページ

不動産の確実な活用・運用方法とは。

- ① 場所柄を見直す。② 金のなる場所を探る。
- ③ 場所の価格をつかもう。④ 場所代を見直す。
- ⑤ 土地・借地・建物でかせぐ方法、他。

先着30名様
にプレゼント

※この小冊子をご希望の方は、ハガキに小冊子希望と、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。
有効期間：昭和63年3月末日まで。



セキスイ
ハウス

積水ハウス株式会社仙台営業所

〒980 仙台市本町2丁目16-10 仙台大同生命ビル
☎022-222-0041 (代表)

資料請求券
貼付
④

■含嗽剤

Meiji

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 ☎022-222-8725(代)

特集

歯科における 定期検診 の意義 PART1

健康な歯を維持するために、半年に1度は歯科での定期検診を受けましょう。



定期検診を受ければ、痛みも経費も軽くすむのです!!

歯科医院は、歯が痛くなる前に、定期的にいく所と考えるべきです。

歯がどこも痛くないのに、歯科医院に行くなんて...とお考えのあなた。本当にあなたの口腔は全部健康ですか？歯石はたまっていますか？口臭はありませんか？咬み合せは正常ですか？顎関節のずれはありませんか？

検診はむし歯の有無をチェックするだけでなく、口腔機能のいろいろな検査を行います。例えば、歯周病(歯槽膿漏)の検査のために、次のようなことをします。歯と歯をとりまく歯肉の間にできる溝(歯肉溝)に探針を入れて①ポケットの深さや歯石の状態をみる。②炎症存在の確認をする。また、レントゲンや模型を採って③歯の根の状態や顎骨の病気の有無を見る。④歯列不正や上下の咬み合せの不調に原因する顎関節のずれを検査する。以上の他にもいろいろな検査をします。

もし異常が何も見つからなかったときには今の健康を維持するために必要な口腔管理の仕方を専門的な立場から教えてくれるはずですよ。

最近、咬合と全身との関係が解明されるようになって(7・12頁参照)、咬合の大切さが重視されるようになってきました。一見どこも悪くないような咬合に見えても、よく診査すると咬み合せのずれが意外に多く存在するものです。このような状態を長く放置すると顎関節のずれにつながり、いずれは全身にいろいろな、悪影響をもたらすことがあります。歯科医院は歯が痛くなる前に定期的に行くところであると考えてください。



最近、咬合と全身との関係が解明されるようになって(7・12頁参照)、咬合の大切さが重視されるようになってきました。一見どこも悪くないような咬合に見えても、よく診査すると咬み合せのずれが意外に多く存在するものです。このような状態を長く放置すると顎関節のずれにつながり、いずれは全身にいろいろな、悪影響をもたらすことがあります。歯科医院は歯が痛くなる前に定期的に行くところであると考えてください。

各年齢層における定期検診の内容



幼児期 (0~3才)

赤ちゃんの歯

口腔と歯の健康をつくる為の歯科医との付き合いが、むし歯が痛み出してからという場合がまだまだ多いことは、本当に残念なことです。例えば、お母さんが妊娠に気が付いた頃には、赤ちゃんの歯の基は出来ているといわれ、妊娠6ヶ月位になると歯の原型が出来ているのです。一生健康な歯で暮すための基本は妊娠中の正しい食生活から始まると考えてください。

赤ちゃんの歯がはえてくるのは生後6~8ヶ月、真白なきれいな歯が下の前歯からはえてきます。そしてちょうどこの頃から離乳食に入るわけですが、この離乳食ひとつで、食べ物好き嫌いがなくせます。それにはまず、自然のままの味で調理して下さい。セロリやニンジン等は、おしゃぶりがわりに与えると野菜好

産まれる前に考えておきたいこと (お母さん自身の生活習慣)

きになるばかりでなく、顎の発達にも良い影響を与えます。糖分や塩分は、肥満、糖尿病、腎臓病など、成人病の原因になりますので、この機会に家族ぐるみでうす味にできれば理想的です。食べものは時間をきめて与え、特に、人工ジュースや乳酸飲料などを哺乳ビンに入れてくわえさせておくようなことは決してしないでください。必ずといってよいほど歯をだめにしてしまします。とにかく、この時期は親の都合で食べものを与えるのではなく、健康な食生活の基本をつくることを心掛けてください。

●3歳までの歯の手入れ

乳児期は、まだ口の中の掃除は難しいので授乳や離乳食の後、なるべく食べカスが残らないようガーゼや綿棒などで拭きとるようにしましょう。栄養のバランスのとれた自然の食事をすればむし歯の心配はそれほど少ないのでよい時期ですが、親や兄弟のまねをして、ブラッシング

●5歳児までの歯の手入れ

3歳になると乳歯が全部揃います。この時期は何んでも口に入れて確かめようとします。この時期をのがさないように歯磨きを練習させ、親が最後に仕上げをしてあげるようになります。5歳を過ぎる頃には毎食後の歯磨き習慣を身に付けさせることも必要です。

●寝かせみがき

乳幼児期の歯科定期検診は、これらのことを踏まえ、年に一、二度、歯科医を訪ずれ、食事の習慣やお口の中の衛生状態のチェックをしてもらうこととなります。大切な歯がむし歯になってしまいう前の予防と一生健康な歯で暮すための基礎創りの時期としての定期検診をおすすめします。





小児期

(5~15才)

定期検診の重要性

歯科で言う小児期とは無歯期から永久歯列が完成する15歳前後までをさします。この時期はご存知の通り口腔だけでなく顎や顔面の成長と変化が非常に大きい時期で、口腔の健康管理いかんによって、永久歯列完成後の歯牙、歯列や顎、顔つき、ひいては全身にも強く影響します。ですから痛み歯が無いとしても、歯科の定期検診が非常に大切な時期と言えるのです。

子供の口腔の変化の時期を大別すると4つになります。①無歯期(生前6ヶ月乳歯がはえてくるまでの期間)②乳歯列期(2.5歳~3歳で乳歯列が完成した時から6歳臼歯がはえ出すまでの期間)③混合歯列期(6歳臼歯がはえ、乳歯から永久歯にはえ変る時期)④永久歯列(12歳頃第2大臼歯がはえてからの時期)この期間の歯科の疾患としては

歯科矯正の定期検診

咬み合せの状態に異常がある場合を不正咬合と言います。原因としては遺伝的要因の他に、環境的あるいは機能的な要因が考えられます。不正咬合の多くは、上顎の骨と下顎の骨の成長の不調和や、歯と顎の骨の大ききの不調和が原因なので、予防する事が難しいものなのです。前の頁でも書いたように各時期に応じた定期検診で、矯正治療の必要があるかどうかのチェックが必要になって来ます。具体的には下の歯の方が前に出る反対咬合や歯列に乱れがあるかどうか、一本一本の歯が正しい方向や位置ではえているかなどのチェックです。実際の矯正治療が始まったら、矯正用の器具や装置の使用法や使用上の注意を守ることが大切です。むしろ歯が出来ないように正しいブラッシング法を身につけて欲しいものです。歯の移動が終わっても、放っておくともとに戻ってしまうので、歯科医が治療の終了を告げるまで頑張りましょう。矯正治療の必要の有無は、歯科の定期検診で見付かることが多いのです。手遅れにならないためにも、定期検診を受けられることをおすすめします。

歯の健康が決まる とても大切な時期です

ほとんどの子供に見られるむし歯として歯肉炎、歯列不正などがあげられます。これらの疾患の原因としては、もちろん遺伝的な要因も考えられますが、本誌第4号で紹介した、『砂糖の害』による原因や第5号の『食事のソフト化』による、噛む回数減少や歯垢などが考えられます。これらの原因にはブラッシングによる口腔清掃(プラークコントロール)が密接に関係しており、プラークコントロールを生活のサイクルの中にしっかりと習慣化させなければなりません。

小児期の場合、4つの変化の時期に合せ、むし歯や歯肉炎の早期発見、早期治療は勿論、予防という観点から、口腔衛生の指導を含め、歯科医との共同管理によって、確かな口腔の健康維持に努めましょう。具体的な定期検診の内容としては、口腔衛生指導/フッ素塗布/予防充填(シーラントなど)/おやつ等の食事指導/歯ならびと咬合のチェックなどのように常に歯だけのことで



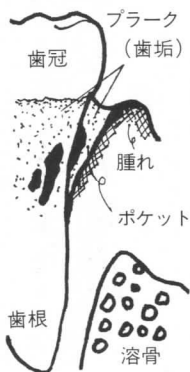
成人期

(15才~)

歯周病の仕掛人は細菌

スマイル第2・3号で紹介した歯周病が、大人の口腔と歯の健康の大敵であることは皆さんよくご存知の通りです。歯は「老化現象」ではなく「病気」によって抜けることを再認識して下さい。この歯周病の原因となるプラーク(細菌の巣=歯垢)を、ブラッシングでコントロールすることが不可欠なのです。しかし歯磨き、つまりブラッシングだけで完全に歯垢を取り除くことは難しく、さらに歯垢が固まって出来た歯石となるとなかなかやっかない代物です。日常の正しいブラッシングと同時に専門的な歯の清掃(スケリーングやルートプレーニング等)が大切です。

●歯槽膿漏



はなく、正しい食生活のあり方を含め、口腔から全身の健康を築くという考えから、いろいろな診査が行われています。

特に6才臼歯の大切さ

6歳臼歯は一番初めにはえる永久歯で、その名の通り6歳頃にはえ出します。これは咬み合せの中心となる強い力を持つている「歯の横綱」とも言える歯です。しかし、この歯のはえ始めは、半分歯ぐきがかぶっている状態であることや、歯にみぞが沢山あることからむし歯になりやすい歯とも言われています。さらにその位置が一番奥ということで、ブラッシングが届きにくく、この歯を健康に保つことが難しいのです。そんな意味でも歯科医とともに口腔と歯の健康管理をして行く為の大きなポイントとなる歯だと言えるでしょう。



とても大切な

6歳臼歯は歯の横綱

全ての健康は「歯」から 本人の意識が大事です

年に2~4回程度、定期的に行う歯科での簡単な治療が歯を長持ちさせ、一生涯自分の歯で過ごすための重要なポイントです。「まるで口の中を爽やかな風が吹くようだ」と言われるように、歯石を取り除いた時の爽快感は一生忘れられないでしょう。歯を磨いても、すぐ口の中や歯ぐきが少し熱っぽい、などという人は要注意です。痛くないうちに歯科医を訪れるという習慣さえあれば、大人が歯を失う最大の原因である恐ろしい歯周病を防げるのです。

さらに歯周病で治療をし、治った人でも、その後、再び歯垢が溜ってしまつたのでは病気が再発することにもなりかねません。こんなことのないよう、年に2~3度は定期検診を受け、歯垢が溜っていないか調べてもらい、きちんと除去しておくことが大切です。まずはプラークコントロールのために、自分の歯に合ったブラッシング法を近くの歯科医に指導してもらつたことをおすすめします。

(十頁参照)

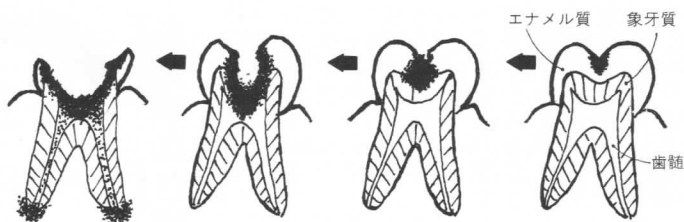
むし歯の進行と定期検診

むし歯は自然に治る（自然治癒）ことは、絶対にない病気です。この点はこの病気と大きく違うところで、たとえ、一時痛みが止まってもむし歯の病気は休むことなく進行していることを自覚してください。むし歯の進行の程度によって、C₁、C₂、C₃、C₄と表現します。下の図を参考にしてください。むし歯が進んできますと、水がしみることからはじまり、そのうち熱いものもしみるようになり、この段階（C₂）では痛みがなくても、歯髄（神経）にまで細菌が到達していることが多く、シクシク痛みから激痛が襲ってくるのも時間の問題です（C₃の段階）。さらに進むと、歯髄が腐って歯ぐきや頬が大きく腫れあがってくることに なります（C₄の段階）

C₁（軽いむし歯） ↓ C₂（水がしみる） ↓ C₃（歯髄炎、神経が痛む） ↓ C₄（歯根膜炎（根のまわりの病気）） ↓ 抜歯 ↓ 義歯 というまわりの病気が最悪です。

定期検診で、C₁の状態でもむし歯を発見してもらい、早期治療した場合、痛み出した歯の治療と比べますと、

費用も時間も約3分の1で済みます。C₁のむし歯を自分で発見するのは非常に困難ですから、歯科医の診査が必要になってくるわけです。



C₄（歯根だけ残ったむし歯）
ものをかむと痛く、歯ぐきから顔までは、治療がむずかしくなる。

C₃（歯髄まで達したむし歯）
歯髄には神経があるので痛む。

C₂（象牙質のむし歯）
黒っぽいあながあき、水や冷たいものがしみる。

C₁（エナメル質のむし歯）
歯の表面に白くにごった点や、黒っぽい点があられる。

のまま長く使いますと、歯科の三疾患の一種である顎関節症になり、口が開かなくなったり、咀嚼がおもろくできなくなったりします。顎関節症は体のあらゆる場所に影響を与えるために歯科では最近、特に問題になっている病気です。口の手入れのチェックをかねて、咬み合せの診査を受けるようにしましょう。

増える現代病『顎関節症』

歯の咬み合せを正しくすることで、全身的な病気が治る話が最近クローズアップされてきました。現代医学でも治療が難しいとされてきた病気が歯の治療で治ってしまうことから、マスコミにも大きく取り上げられています。咬合の歪みやねじれが全身に与える影響について、歯学で多くの研究がなされており、その治療法も開発されてきました。むし歯や歯周病と並ぶ歯科における三大疾患の一つとして顎関節症があります。これは、咬み合せのずれから起こる病気ですが、その症状は顎の痛み、開口障害、関節痛、偏頭痛、肩こり、手足のしびれ、耳なり、はき気等、頭のとっぺんから足の先まで全身に

及ぶことが特徴です。左記の顎関節症チェックで思いあたる方は、一度歯科で咬合の検査を受けられることをおすすめします。

■顎関節症チェック

- 1 食事中に顎が痛みますか。
 - 2 厚い物を咬んだり、大きく口を開けた時に痛みがありますか。
 - 3 口をあけたり閉じたりする時に音がしますか。
 - 4 耳や耳の前が痛みますか。
 - 5 顔、顎、のど、目、こめかみ、頸部の症状に悩まされていますか。
 - 6 頭痛に悩まされていますか。
 - 7 誰かに歯ぎしりをすると言われたことがありますか。
 - 8 かみしめ癖がありますか。
 - 9 朝起きた時次の症状がありますか。
- ・顎のこわばり
 - ・顎または歯の痛み
 - ・顎のガクガクという感じ、あるいは顎がひっかかってあかない感じ、頭痛

●全身と顎関節症の症状



冠せた歯の寿命は健口管理

冠せた歯を長持ちさせるには、治療後のブラークコントロール（口腔清掃）が非常に大切です。自分の健康は自分で守るとい健康の原則をおろそかにしては、口腔の健康は維持できません。勿論、歯科医院では口の手入れのしやすいようにむし歯や歯周病になりにくいようにできるだけ処置はしてあります。しかし天然の歯でさえむし歯や歯周病になった場所ですから、今までの口腔環境（生活環境）では、人工物が入った条件が悪くなるのは当然です。どんなに優れた高度の技術で治療しても、冠せた物と歯との堺目は、数ミクロン、数十ミクロンの段差ができるものです。そのためこの部分にはよれが起き易く、そこに細菌が繁殖（プラーク）してむし歯や歯周病にすることが考えられます。痛みや治療は神様が人間に与えた警告と受けとめてください。治療後だからこそ以前にもまして口腔の手入れが必要だといえるでしょう。

また、冠せた歯は他の歯や歯肉の状態から、咬み合せが徐々に変化するので、良くない咬み合せ

壮年期

残っている

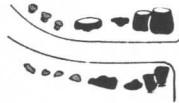
健康な歯を大切に

- 人生80年時代、一生涯自分の歯で咬むことができる人は神様に感謝すべきでしょう。しかし高齢の人は何らかの原因で数本の歯を失い、入れ歯を装着している場合が多いことから、それなりの注意が必要です。私たちの顎の形は、常に少しずつ変化しているため入れ歯もそれに合わせて調整しなければなりません。一度か二度は主治医のもとで定期検診を受けて下さい。次の様な状態がある人は必ず歯科で診てもらいましょう。
- 1 入れ歯があたって歯ぐきに傷がついた。
 - 2 食物が非常に咬みにくい。
 - 3 極端に発音がしにくい。
 - 4 舌や頬の内側をよく咬む。
 - 5 落とすなどの不注意で入れ歯が変形した。
 - 6 糖尿病や重い病気をした後入れ歯が合わなくなった。
 - 7 食べ物が呑み込みにくい。
 - 8 顎や顎関節が痛む。

お母さんもお父さんも知っておきたい歯の

◆乳歯列

(詳しい説明は歯医者さんに尋ねましょう!)

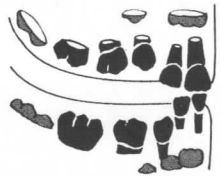


誕生
(0歳)

お乳は母乳が理想的です。母乳は赤ちゃんの成長に応じて、成分が変化し、固くしっかりした歯をつくるように調整されています。



6ヶ月
(±2ヶ月)



9ヶ月
(±2ヶ月)



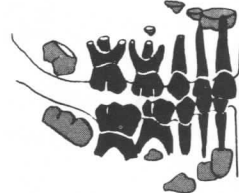
1歳
(±3ヶ月)

赤ちゃんの歯は、おかあさんが、脱脂綿で一本ずつつまむようにふきます。臼歯の奥の方に指が届かない時には綿棒を使って、奥の歯のかみ合わせをふいてあげます。



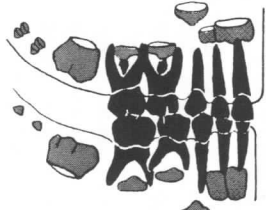
1歳6ヶ月
(±3ヶ月)

●乳歯
●永久歯



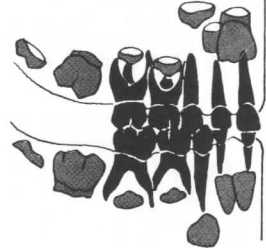
2歳
(±6ヶ月)

乳児用歯ブラシを使い始めます。お母さんは、できるだけ小さな歯ブラシで赤ちゃんの歯を磨きます。前歯は脱脂綿でふきます。

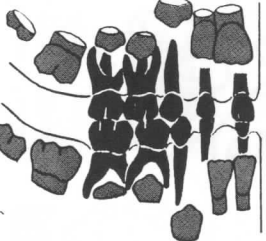


3歳
(±6ヶ月)

自分で歯ブラシを使って歯を磨かせ、2～3日に一度お母さんがいていねいに磨いてあげます。歯が乾燥してツヤがなくなっている時は、歯ブラシのかわりに脱脂綿でふきとり、この頃から歯科での定期検診をうけましょう。

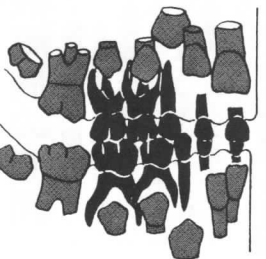


4歳
(±9ヶ月)



5歳
(±9ヶ月)

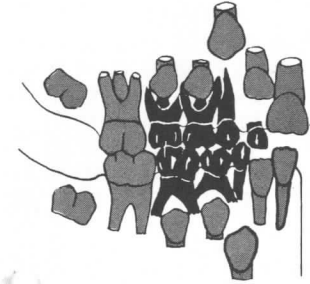
前歯のすき間に食べ物のカスが残らないように、ていねいに磨きます。奥には第一臼歯が生えていますから歯ブラシがとくようお母さんが点検します。



6歳
(±9ヶ月)

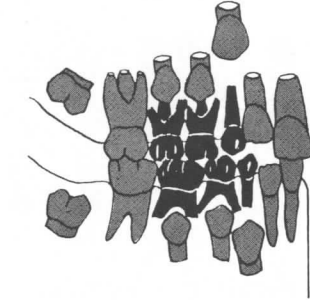
生える時期と順序・管理

◆混合歯列

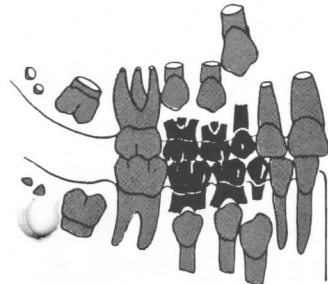


7歳
(±9ヶ月)

口の中の精密検査を受け、印象模型やレントゲン写真で歯のかみ合せ、顎と乳歯の大きさの状態を調べて永久歯が正しく生えてくるよう準備します。

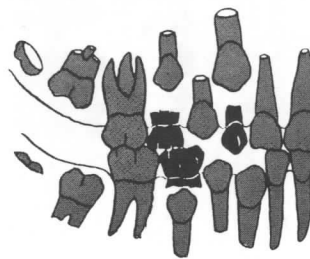


8歳
(±9ヶ月)



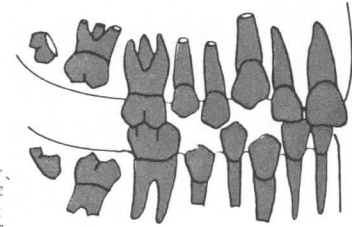
9歳
(±9ヶ月)

9歳から12歳まで
咬み合せの検査を受けて永久歯が正しく生えてくる準備をします。9歳で第一臼歯をきちんと止めておけば、八重歯などならず永久歯が正しく生えてくることができます。

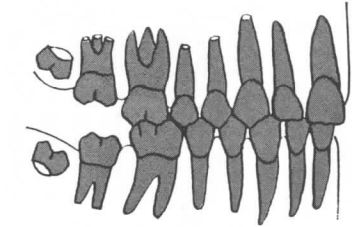


10歳
(±9ヶ月)

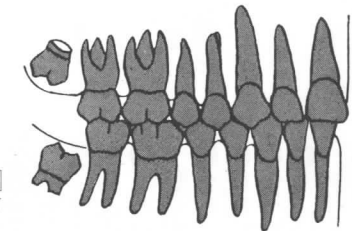
◆永久歯列



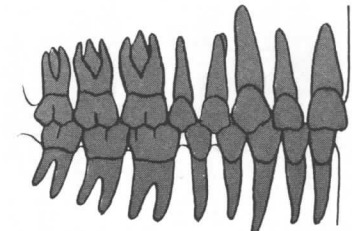
11歳
(±9ヶ月)



12歳
(±6ヶ月)



15歳
(±6ヶ月)



21歳
歯槽膿漏に対するケアを始め、定期的にスクレーリングを受け、ブラークコントロールをします。

GRABERより(Modified from Schour and Massler)

なるほど THE 歯医者さん

知っておきたい歯科知識



◇歯科ではエイズの心配はありません◇歯周病◇口腔がん
◇砂糖の害◇食事のソフト化の弊害◇誤ったブラッシング
の弊害◇歯と全身病◇家庭における歯の緊急処置

歯科における
院内感染は心
配ありません
AIDS
B型肝炎

肝炎等の病歴は きちんと申告を

今、AIDS（エイズ）、B型肝炎が、大問題になっていますが、このふたつの病気の病原体はよく似たウイルスによるものです。AIDSは感染し発病すれば、100%死亡するといわれる恐しい病気です。その感染は血液や体液によるもので、性交渉、血友病患者が使用する血液製剤がAIDSウイルスに汚染されて感染するものが多くなっています。

B型肝炎は病原体がウイルスによって起こる肝臓の病気です。感染についてはB型肝炎患者の血液や体液がやまって感染する（水平感染）や、B型肝炎患者である母親から生まれてくる子供に出生の時に感染する、母子感染（垂直感染）があります。

そこで一般の方々が心配なさる歯科医療機関内の感染ですが、歯科師会では積極的にAIDS

やB型肝炎の予防に取り組み、各医院で使用される医療用具はすべて充分に消毒、殺菌が行われておりますので、院内でAIDSやB型肝炎に感染することはありません。

しいて言えば、AIDSやB型肝炎のウイルスを体内に保有している人（キャリア）の患者から、術者である歯科医師、歯科医療従事者への感染が要注意となります。ですから歯科医師や歯科医療従事者はB型肝炎についてはワクチン接種をうけています。

一般市民の皆さんにおいて大切なことは、AIDSは性病の一種であることを理解し、パートナーを選ぶこと、また、AIDS、B型肝炎の症状がでていたら、すぐ医療機関で検査をうけること。更に歯科医院での問診においては、肝炎にかかった病歴などは隠さず申告することが大切です。



ほおって
おくと大変
歯周病
原因と予防

歯周病とは、歯を支えている歯肉（歯ぐき）や歯槽骨等の組織（歯周組織）が細菌の感染によって起こる病気です。歯と歯肉の間に歯垢（細菌の塊）がたまり、歯周病の最初の症状である歯肉炎をおこします。この症状が長期間続くと、歯周病になり、歯ぐきや歯を支えている顎の骨を破壊し、歯がぐらついたり、抜け落ちてしまいます。

歯周病の原因

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、十分な衛生観念がなかった時代ならともかく、今日、歯周病が増加しているのはなぜでしょうか。その増加の原因を述べてみましょう。

(1) 食物によるもの
現代食は一般に軟らかく、繊維質が減っているため食べカスが歯の間に付着しやすい性状になっています。咀嚼による自浄作用も行われにくく、糖分の多い食品は、細菌性の歯垢が多量に発生しやす

いため歯肉炎をおこしやすいのです。

(2) 貧弱な歯肉によるもの

現代人は、軟らかい食品ばかりを食べているので歯肉は刺激を殆ど受けて、鍛えられないため貧弱になっていきます。このような弱い歯肉は、細菌に対する抵抗力も失ってしまいます。

(3) 歯と歯周組織の形態

原始人と比較すると、現代人の口腔組織は大きく異なっています。現代人は歯の下部（歯根）で歯槽骨の中に埋まっている部分が極端に短く、顎が歯の大きさに比べて小さくなる傾向にあり、八重歯やらんぐい歯になりやすいのです。こうした口腔の変化は口腔の清掃を難しくし、むし歯や歯周病の発生を促します。

(4) 栄養のアンバランス

歯周組織の構成要素であるタンパク質、カルシウム、ビタミン等を十分に摂ることが歯周病を防ぐこととなります。



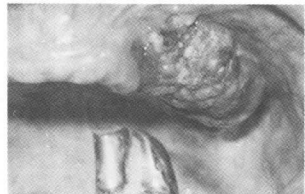
治ったはずなのに

歯周病の治療、予防の基本は「歯磨き」です。歯科医院で歯石や歯垢をとってもらっても、常日頃の歯磨きを怠れば症状は改善しません。正しい歯磨きを身につけ、歯肉を傷つけないよう、「カラ磨き」、「ながら磨き」をすることをオススメします。時間をかけゆっくり、細かく振わせて磨き、歯ブラシの毛先を使って歯の溝、歯と歯の間、歯と歯肉の境目をよく磨いてください。

□の中のがん
口腔がん
歯肉がん
舌がん

がんは身体のいたる所にできますが、口腔にも例外ではありません。全身のがんのうち約2〜3%が口腔に発生すると考えられています。では口の中のどのあたりにがんが発生するかというと、日本人の場合、歯肉に発生するのが多く35%。舌が30%、舌の下側の口腔底と頬の裏側の粘膜がそれぞれ10%程度です。

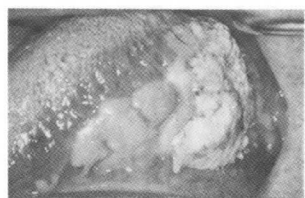
口腔がんとは



▲歯肉がん
左側の無歯状態の上顎の扁平上皮がん。

口腔がんの症状として最も多いのは、腫脹（はれ）と潰瘍（ただれ）です。腫脹や潰瘍はがん以外にもいろいろな原因で起りますが、口腔のがんの場合は腫脹や潰瘍の硬さが固いことが特徴で、指でさわってみると固いしこりとして感じられます。痛みは化膿してできた腫脹のように痛みませんが、触れば痛むとか食物がしみるなどの症状があります。がんの場合の腫脹は治りにくく、アフタによる潰瘍の場合、放置していても小さなもので2週間以内、大きいもので1カ月位で治ってしましますが、腫脹や潰瘍は要注意です。

重要なことはむし歯を放置して鋭く切った部分に粘膜がいつも刺激されてその部分ががんに変化したり、また合わない入れ歯による傷を放置しておいて、その部分ががんに変化するというケースが多あります。



▲舌がん
左側の舌縁の扁平上皮がん。

がんの治療は外科手術、放射線治療、制がん剤、免疫療法や化学療法があります。転移のない小さなものなどは放射線治療で充分に治ります。がんの治療は早期発見、早期治療が鉄則です。口腔がんの場合は自分の眼でみえる範囲にできまので、洗面所の鏡で舌を出して舌の左右や歯肉などをよく見る習慣をつける事が大切です。舌や歯肉の治りにくい潰瘍や固いしこりのふれる腫脹があれば歯科医の診査をおすすめします。口腔がんの予防のためにも、むし歯の治療をきちんと受け、口腔内を清潔に保ちましょう。

現代人は適量の 4倍の消費量 砂糖の害 とりすぎに 注意しましょう

一般の家庭で手軽に使われている砂糖は、とり過ぎると体の中で毒性を現すことがあります。体は毒性を解毒するためにカルシウムが必要となります。また、砂糖をエネルギーに変える時に、多量のビタミンBを消費します。現在、日本人の砂糖消費量は適量の4倍にも達しているため、歯に直接ついてもむし歯の原因となったり、体に大切なカルシウムやビタミンBを浪費させているのです。その結果、人間の体は自然の抵抗力を失うことになりやす。体は失ったカルシウムを補うために骨を犠牲にしてバランスをとっています。

さまざまな砂糖の害

●体を酸性体質にしてしまう。
砂糖のとり過ぎは体を酸性体質にしがちです。酸性体質は①疲労や眠け。②消化不良、食欲不振。③手足の冷え。④粘膜が弱りやすくなるため、風邪や扁桃腺炎にかかりやすい。⑤水虫や吹き出物が出やすくなる。⑥傷口が治りにく

くなる等の症状があらわれやす。●多量の砂糖は集中力も無くす。カリウムとして消費されない余分な糖分はビルビン酸というものになり、多量のビルビン酸が不足し乳酸が増え、体を酸性体質にします。また、中枢神経系の調和を乱し、集中力が低下してイライラや無気力になります。●胃の運動や内臓を弱めやすい。カルシウムといえは骨や歯だけを思い浮かべますが、細胞をとりまく細胞外液の重要な成分がカルシウムなので不足すると細胞の働きが弱まり、活力も低下します。胃の部分だと消化不良、胃下垂。婦人科では子宮筋の働きが弱まり、早産や流産することさえもあるのです。

●白血球の働きを弱め、化膿しやすくなる。普通、一個の白血球が退治出来る細菌の数は14個ですが、ドーナツを食べた後では10個、チョコレートミルクシェイクでは2個と、砂糖をとる量と白血球の能力低下は平行します。●糖尿病や心臓病の原因にも。適量の4倍も砂糖をとっている現代人は、人工的糖尿病と言えます。血糖値の上昇や免疫の低下等は砂糖の害の最たるもので、さらに、ミネラル不足は、手足の

①適切な歯ブラシを使っていない。自分の歯肉に合った硬さの歯ブラシを選ばないと歯肉を傷つけることがあります。というよりは、柔らかすぎるのと物足りなさを感じ、必要以上に力を入れてしまいがちになり、その結果こすり傷を作ってしまう。また、毛先がしなって汚れを落とさなければならぬ場所が届かないこともあります。逆に腫れたり、出血している歯肉に硬すぎる歯ブラシを使用するとますます悪化させるだけです。長時間使用して毛先が広がってしまった歯ブラシについても同様です。②磨く時に力を入れすぎたり、ストロークを大きくしすぎると、歯垢を取り除くには、歯ブラシを歯面に軽くあてただけで充分です。磨く時に力を入れすぎたり、大きな縦磨きや横磨きは歯肉を傷つけ、退縮させてしまいます。また、それだけでなく、歯質を削り取ってしまうことにもなります。

⑧表情筋を刺激する↓表情が豊かになる。
⑨唾液酵素の働きが活発になる↓がんになりにくくなる。
⑩唾液ホルモンの分泌の促進↓体を若々しく保つ。

食卓のチェックを。

歯科医では一日食べる食品の数を30食以上、一週間で百品以上を勧めています。これは多種多様な食品を摂ることで、栄養の偏りがちなインスタント食品をさける意味もあります。キンピロゴボウや豆腐料理等の食物繊維の多いものや、小魚、干もの等のカルシウムの多いものを摂りましょう。「健康な台所から」そんな食事を作るおかあさんの努力が、むし歯や歯周病を無くすだけでなく、真の健康作り、人間形成にも役立つのです。

誤った ブラッシング の弊害

皆さんは自分が正しい歯の磨き方をしているとお思いでしょうか。自分では正しい磨き方をしていても、誤った磨き方をして

むくみや、心臓肥大による血圧低下、心臓マヒにまで及ぶ事があるのです。

●砂糖は内と外からむし歯を作る。砂糖が口に残ると、細菌が作用して歯垢を作り、むし歯や歯周病をひき起します。また体に入ってカルシウム不足を起し、歯を弱め、むし歯を作りやす。以上とりあげたように、砂糖のとり過ぎは体に悪影響を及ぼします。適度な消費量を心がけてください。

気付いて いますか？ ソフトな 食事の弊害

現代人の食事は古代人の噛む回数に比べ6分の1になったといわれています。それだけ軟かな食べやすい食事が増えているのです。噛むという事は人間にとってとても大切なことで、この行為を怠って来たことで様々な弊害を生むこととなります。食欲が無い、食べ物を噛めない、呑み込めない、顎の骨が発達しない、歯並びが悪い、更に情緒不安定、無気力、無関心、家庭内暴力へとその弊害は広がって行く一方です。特にその影響を受け易いのが子供たちなので+

噛むことの大切さ

自動車の普及で、歩く力が弱って来ていることは自覚できますが、案外意識できないのが噛む力です。歯医者はひと口30〜50回噛むことを薦めてきましたが、それには次のような大切な効用があるからなのです。

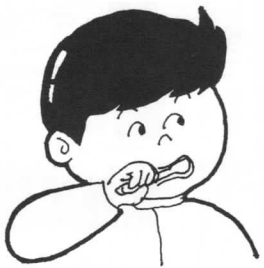
- ①食物を破砕する↓消化が良くなる。本当の味がわかる。
- ②歯や顎の成長を促進し丈夫にする。顔つきが美しくしつかりする。
- ③口の中の自浄作用を促進する↓むし歯になりにくく、歯肉も丈夫になる。
- ④筋肉を正常に使用する↓姿勢がよくなる。
- ⑤頭の血流をよくする↓頭の働きが爽やかになる。
- ⑥脳を刺激し、発育を促進する↓頭の良い子になる。
- ⑦神経を刺激する↓心が安定し、情緒が豊かになる。



の間が開いてきます。また誤った角度で挿入すると、ブラシの先端で歯肉を傷つけたり、必要以上に使用する事によって歯の表面がえぐられてしまいます。このように、自分で一生懸命磨いているつもりでも、磨けていなかったり、歯肉や歯に悪影響を及ぼすことがあります。ひとつでも心あたりのある方は、歯科医院で正しい口腔清掃指導を受けるようにしましょう。

口は病気の みえる窓 歯と 全身病

むし歯を悪化させたまま放っておくと、やがて身体他の器官の病気の原因となつて、全身に症状があらわれることがあります。これを、慢性病巣感染といえます。人間の身体の各器官は、すべて動脈や静脈、神経によってつながりあい、影響しあっています。もちろん歯も例外ではなく、一本一本細かい動脈や静脈、神経で全身とつながっています。そのため、むし歯がひどくなると歯槽骨にウミがたまるようになる(Cの段階)と、ばい菌や感染物質が血液の流

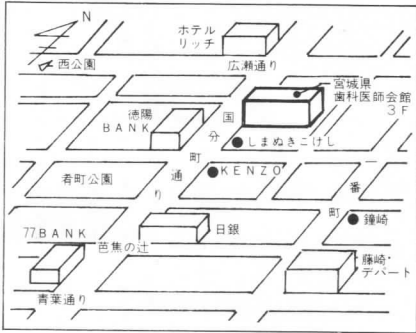


インフォメーション

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
☎022-225-4748



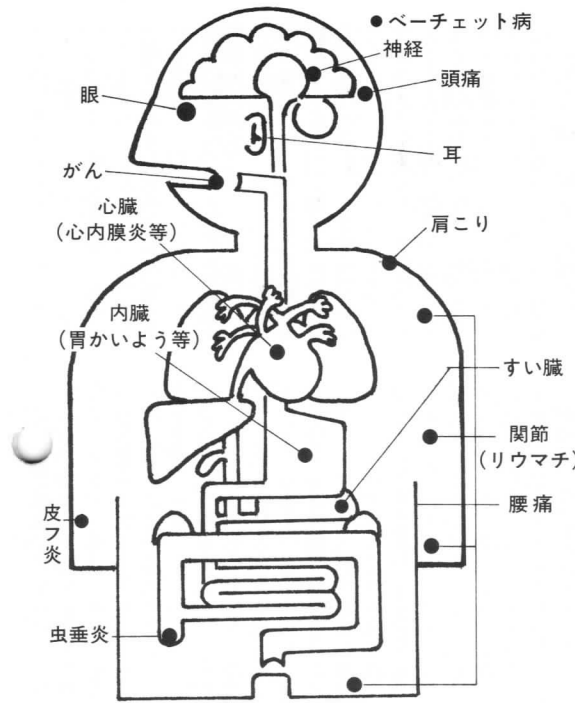
あなたの定期検診メモ

定期検診日
昭和 年 月 日

●定期検診のチェックMEMO欄

※定期検診の時のメモとしてご利用下さい。

歯科



●歯の病気による全身への影響

非常に健康なときには異常は起こりませんが、身体の抵抗力が衰えてくると、感染物質やばい菌のために、その器官が冒されてしまいます。

このようにして心臓病や腎臓病の何パーセントかは、歯の病気を原因としており、肝臓の機能障害や急性の関節リウマチなども、むし歯が原因で起こることがあります。

「口腔は病気のみえる窓」です。むし歯を放っておいて悪化させていたのでは健康な身体とはいえません。むし歯はきちんと歯科医院で適切な治療を受け、痛みが止まったからとか抜歯してしまっただけで、途中で治療を中断せずうにしてください。むし歯治療も健康づくりのひとつなのです。

家庭における

歯の緊急処置

歯の病気やケガといったものは突然に起こったりします。どうしても歯科医院にすぐ行けないといったときに、家庭で出来る歯科の緊急処置をいくつかあげておきましょう。

- 歯が痛んだとき
むし歯につまった食べかすを取り除く場合は、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し、できるだけ早く歯科医に見せます。
- 打撲で歯が抜けおちたとき
歯が汚れていたら流水ですすぎ、決してこすらずに歯の抜けた穴にそっと押し入れ、歯を押さえておいて下さい。これがむりな場合は抜けた歯を牛乳か冷水の入った容器に入れ、直ちに歯科医のところへ行くことが必要です。
- 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取り除き、腫れがひどくように傷ついた顔の部分を冷湿布で覆いましょう。

- 直ちに歯科医へ行く様にしましょう。
- 歯の間に物がはさまったとき
デンタルフロスを使って、歯にはさまった物を取り除くことを試み、歯肉を傷つけない様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時は歯科医のところへ行き、決して、鋭い物、尖った物で取るうとしない下さい。
- 矯正をしている人で、装置入れ歯が破損したとき
口に入っているワイヤが気になるなら、かかりつけの歯科医の所へ着くまで、小さな綿球かガーゼを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場合は、自分でむりにとらず急いで歯科医へ行って下さい。
- 下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で、下顎を動かさない様に固定し、腫れていけば冷湿布し、かかりつけの病院か、口腔外科のある病院か歯科医院へ直ちに言って下さい。
- 舌や唇を自分で傷つけてしまったとき
清潔な布で出血しているところを直接おさえます。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。

Smile スマイル

第8号

昭和62年12月20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6-20
東一甲子ビル5F
☎022(224)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 英一
編集 八巻 純子
デザイン 梁川 京子
※無断転載を禁じます

●定価150円

口腔と歯の健康のために定期検診を受けましょう



今回のスマイルは、「歯科の定期検診の大切さ」について特集しました。

歯は心臓や胃、腸と同じように体の重要な器官です。むし歯で痛むときだけ歯科へ行くのではなく、きちんとした健康管理のひとつとして習慣づけることが大切です。生涯自分の歯で健康な生活のためにも。

編集後記

高級かに料理

かにと旬の懐石料理



かに八

●1階日本料理レストラン ●2階お座敷割烹懐石料理
仙台市東一番丁日本銀行北側
☎263-1531(代) 営業時間11:00～夜10:30まで 年中無休

明日はもっと暮らしやすい
sunstar

新しく基本。

今まで極めた高性能。随所に違いクッキリ
自信をもっとお楽しみください。

くまなく歯垢を
落とすバターン
の先端に
くまなく
歯垢を
落とす

さわやかな歯垢の感触
を味わってください

歯垢の感触を
味わってください

先端の一歩。
密毛のバターン。
ハンドルの丈夫間。

歯垢除去効果が高く、しかも長時間ブラッシング
をラクにした新設計ハブラシ。フロートサン
スター。シオートでコンパクトな植毛部、バーム
グリップにもベングリップにも対応するハンドル
など、数々のブラークコントロール設計が特長
です。患者さんへの正しいブラッシング指導に、
ぜひお役立てください。



バームグリップに……

同時対応。



ベングリップに……

泡止めにもなる指当り
バームグリップもベングリップも
指当りとして使用可能。

厚みと幅が手にフィット。
樹脂の弾力性と材質が手にフィット。

幼児から成人まで年齢にあわせて4タイプ
S-1・S-2・S-3・S-4



プロクトサンスターハブラシ

FOR DENTAL CARIES AND PLAQUE CONTROL
PROCT sunstar
TOOTH BRUSH

サンスター株式会社

おや、おいしそう、あかり。



生活をデザインする、あかり。

食卓のあかりを、やわらかい光に変えたら、ほら、お料理がとてもおいしそうに見えてきました。温かいものは、いっそう温かく。冷たい飲物のグラスは、美しく輝きはじめます。あかりは、家の中を豊かな空間に変えてくれるんですね。人と暮らしの素敵な関係、これから、電気がさまざまに広がっていきます。

 東北電力