

歯の健康だより ■執筆・監修

仙台歯科医師会

第13号

スマイル

Smile

■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、美しく。 KAGOME



●意外と知らないむし歯の知識

なるほどザ・むし歯

「むし歯の原因は何か?」「むし歯は増えてるのか?」歯の健康に役立つ正しい知識を知ろう。

歯の健康だより スマイル 執筆・監修 仙台歯科医師会 発行/株タックス



今始めたい資産対策。
不動産・税金の秘訣書を差し上げます。

今のうちに資産対策。

プレゼント ① 「不動産の買却・相続・贈与がスラスラわかる本」 ●222ページ

不動産の売却・相続・贈与をわかりやすく解説。

- ① 不動産を売るとかかる税金
- ② どんな相続財産に税金がかかるか
- ③ 相続税・贈与税の「財産評価」
- ④ 贈与を受けるとかかる税金

プレゼント ② 「アパート・マンション経営 これがうまいやり方だ」 ●182ページ

アパート・マンション 経営の成功ノウハウ。

- ① いま、なぜアパート・マンション経営か
- ② 立地条件によって違ってくる建物・部屋のタイプ
- ③ アパート・マンション経営と税金
- ④ アパート・マンション経営の将来

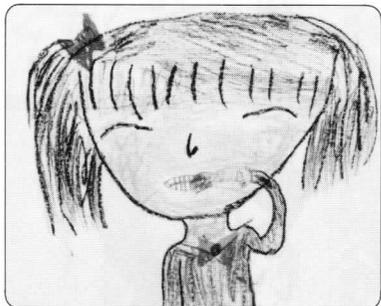
お申し込み毎月15名様にプレゼント

- 上記の小冊子をご希望の方は、ハガキにご希望の小冊子を選び、その冊子番号と、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。
- 有効期間：1990年10月末日まで

建設大臣免許(7)第540号 **積水ハウス株式会社** 建設大臣許可(特-61)第5295号

仙台営業所 〒980 仙台市青葉区本町二丁目16-10(仙台大同生命ビル) ☎022(222)0041代

資料請求券
スマイル⑬特Ⅲ



■八木山カトリック幼稚園
たけだ あやちゃん(5歳)の作品

歯の健康だよりスマイルでは、幼稚園・小学生の描いた歯みがきをしている人の絵を募集しています。ハガキに書いて編集室までお送り下さい。

— なるほどザ・むし歯 —

むし歯は、私達の食生活や日常の生活環境ととても深い関係にあります。

そこで今回のスマイルでは、むし歯になるメカニズム、むし歯と砂糖の関係、むし歯の効果的な予防法など様々な角度からむし歯情報をとりあげてみました。

健康な歯は健康な身体をつくれます。家庭でまた職場で是非この機会に歯の健康について、考えてみて頂ければ幸いです。

S M I L E

編集後記……………11

仙台市、仙台歯科医師会の
地域歯科医療

- ⑧ もし、むし歯になったら？……………10
- ⑦ 何が効果的？
むし歯の予防……………9
- ⑥ 母乳育児はむし歯が多い？……………8
- ⑤ むし歯はお母さんからうつる？……………7
- ④ くだものでもむし歯になる？……………6
- ③ 砂糖とむし歯は関係がある？……………5
- ② むし歯はどうしてできる？……………4
- ① むし歯は増えている？……………3

もくじ
なるほどザ・むし歯

高級かに料理

かにと旬の懐石料理



かにハ

● 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

むし歯の心配がない甘さです。

NEW「パルスweet」



1. きわめて、低カロリーな甘さです。
2. さわやかで、あと味のよい甘さです。
3. むし歯の心配がない甘さです。

NEW「パルスweet」は同じ甘さの砂糖と比べてカロリーは約1/60。顆粒1.2gで砂糖5gと同じ甘さです。

すっきりとさわやかなおいしさであと味もよく、コーヒーやフルーツにぴったりです。

アミノ酸系甘味料を使用していますので、むし歯の原因になりません。

● NEW「パルスweet」で健康に美しく

おいしいもの、甘いものは食べたいけれど、カロリーオーバーやむし歯が気になる。さらに、カロリーのとりすぎはふとるだけでなく成人病の原因にもなると言われてしています。でも、NEW「パルスweet」なら大丈夫。糖分ではないのでむし歯の心配がなく、ダイエットにも便利。いつもの甘さで健康に美しくなりたいですね。

MAJINOMOTO

味の素株式会社 東北支店
〒980 仙台市青葉区上杉2丁目3番11号 ☎022(227)3111(代)



むし歯になる人は 増えている？

又、むし歯のなり方にも年齢によって特徴があると言われています。4歳〜8歳の小児期の場合は歯のみぞのむし歯、11歳〜18歳の時期には歯ぐきや隣の歯に面したところのむし歯（特に上の前歯）、55歳〜65歳の時期の場合には歯の根の部分にできるむし歯が多いというデータがあります。

むし歯には、③のグラフでもわかる様に、4歳〜8歳の間、11歳〜18歳の間、55歳〜65歳までの三つのなりやすい時期があると言われています。

「むし歯になりやすい三つの時期があります。」

④の表は昭和50年と昭和62年におけるむし歯数の推移です。13歳以下の子供は減少傾向に、14歳以上の場合はふえている事がわかります。総数では昭和50年が12・51本に対し昭和62年では14・55本と増加しています。むし歯は幼児から高齢者まであらゆる人が持っている一番多い国民病です。

乳歯では減っていますが、14才以上では増えています。傾向があります。

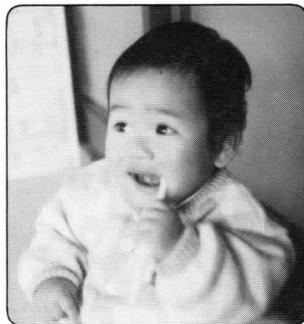
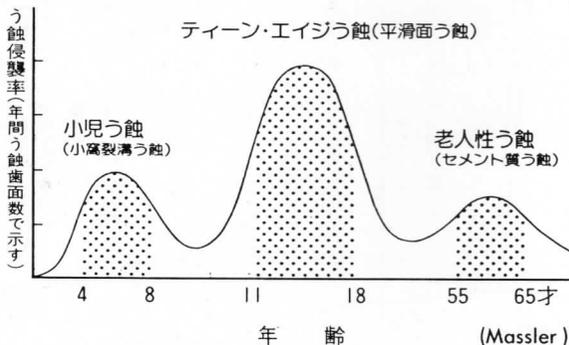
④ 一人平均むし歯(DMF歯数)の年次推移、年齢別

総数	(単位：本)	
	昭和50年	昭和62年
5歳	0.12	0.10
6	0.71	0.41
7	1.51	1.01
8	2.29	1.83
9	2.87	2.67
10	3.51	3.43
11	4.52	3.73
12	5.61	4.93
13	6.15	5.48
14	7.42	7.57
15	7.67	8.22
16	8.19	9.34
17	8.18	9.69
18	8.43	10.49
19	9.59	11.16
20	9.18	10.62
30	11.78	14.50
40	13.03	14.62
50	16.04	15.99
60	20.95	21.17
70	24.50	25.54
80-	26.72	26.97

(昭和62年厚生省歯科疾患実態調査の概要より)

資料

⑤ ▼年齢とむし歯

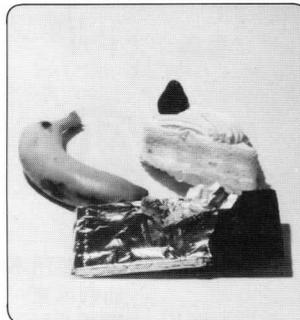


「むし歯ってどうしてできるの?」「むし歯の予防策は?」たくさんの人がかかっているむし歯なのに、むし歯そのものの正しい知識はあまり知られていないようです。今回は、みなさんの歯の健康を自ら守っていただくために、分かりやすい図と資料で、最新むし歯学をお届けします。

なるほどザ・むし歯

Smile No. 13

● 意外に知らないむし歯の知識!





なるほど
ザ・むし歯③

砂糖とむし歯は 関係がある？

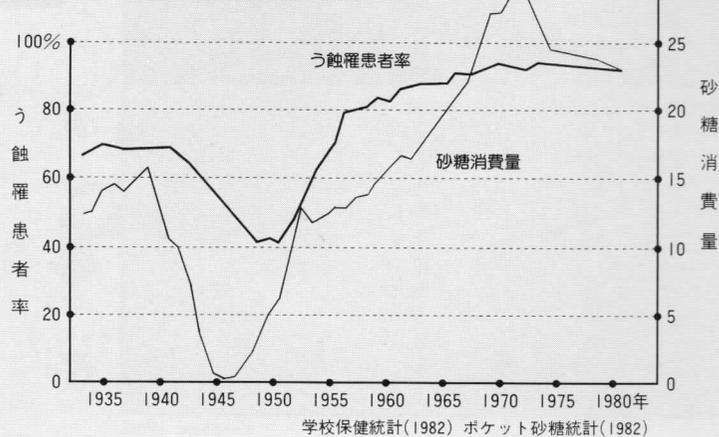
砂糖の摂取限度は30〜40gと言われますが、ふつうの食品にすでに10〜20g程度含まれているので、特別に砂糖としてとる分は不必要という事です。ですから甘味を必要とする料理や嗜好品には、人工甘味料や砂糖に変わる甘味、例えば黒砂糖やハチミツ等ちょっと工夫して、上手に砂糖をとる量をコントロールしたいものです。

だから上手にシュガーコントロール

むし歯は砂糖とむし歯菌によってできることは、前のコーナーでもお話ししました。そこで下のグラフを見て下さい。このグラフは1935年から1980年の小学校児童のう蝕罹患率（むし歯になった人の割合）と国民1人あたりの一年間の砂糖の消費量の関係を表わしたグラフです。終戦直後の食糧難時代に急激に砂糖の消費量が減ったのに伴い、う蝕罹患率が急激に減り、高度成長時代に入り、砂糖の消費量が増えるにつれて、う蝕罹患率も急激に増えている事がわかりただけだと思います。この様に数字の面からも砂糖はむし歯の原因というわけです。

A 砂糖の消費量が増えると むし歯も増えていきます。

小学校児童のう蝕罹患率と
国民1人あたり年間砂糖消費量との関係



なるほど
ザ・むし歯②

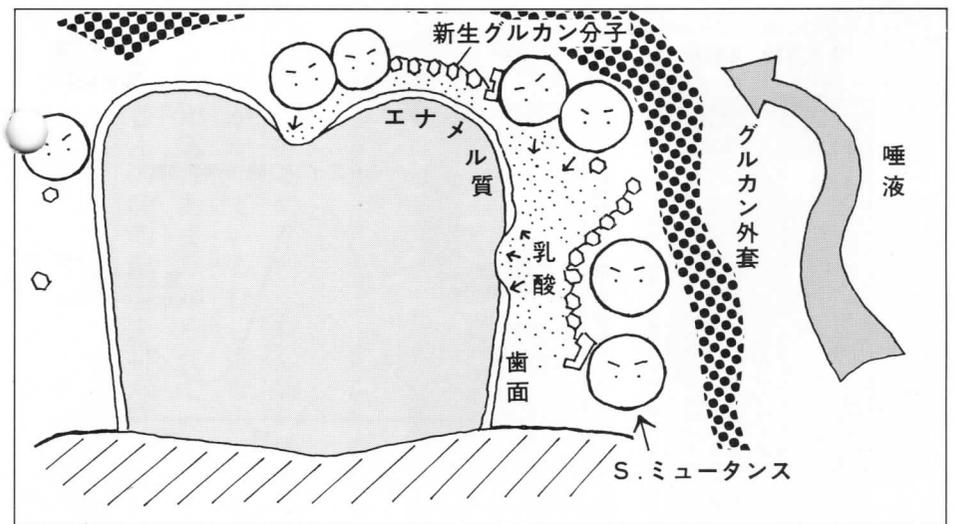
むし歯は どうしてできるの？

A それは歯にくっつく細菌 ミュータンスのしわざ!!

どんなに健康な人でも、口の中には、むし歯の原因となる細菌が存在しています。むし歯は、この細菌（主にストレプトコッカス・ミュータンス）が歯にくっついて、食物としてとり入れられた様々な糖を利用して化学変化をおこし酸をつくり出します。そしてこの酸が歯のエナメル質を溶かしてしまうのです。これが、いわゆるむし歯になるわけです。

グルカンがむし歯の病原菌を歯にくっつける。

むし歯の原因となる細菌（ストレプトコッカス・ミュータンス）も歯にくっつかなければ、当然むし歯にはならないわけです。しかし、現実には、このむし歯の病原菌が砂糖と化学反応を起こし、グルカンというネバネバした物質を作り、むし歯の病原菌を歯にくっつけ、おおってしまうわけです。（イラスト）。又、このグルカンという物質は、水や唾液に溶けないため、うがい程度では落ちません。ですから、毎日の正しいブラッシングを行わないと、グルカンにおおわれたむし歯の思うつぼ。私達の大切な歯をむし歯にしてしまうわけです。





むし歯は お母さんからうつる？

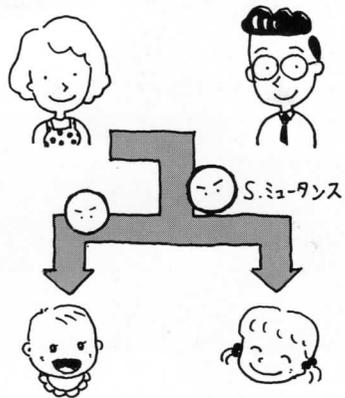
**A むし歯は
母から子供へと感染します。**

むし歯は、細菌によっておきる病気ですが、そのむし歯の病原菌（ストレプトコッカス・ミュータンス）は生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはいません。しかし、歯がはえ、砂糖を摂取するようになると、このむし歯の病原菌が現われてきます。このストレプトコッカス・ミュータンスはお母さんから感染したと考えられます。というのは、ストレプトコッカス・ミュータンスには8つの型があり、子供の型と父親の型は一致せず、母親の型と一致しているという事が分かってきました。

そこでお母さんは子供をむし歯にしないために次の事に注意して下さい。

- ・母親自身が甘いものを抑制する
- ・母親自身が口の中をよく清掃する
- ・母親自身がむし歯の治療を完全にします

又、子供をむし歯から守るためには、両親の生活習慣が大事です。両親が楽しく歯みがきをしてみせたり、デンタルミラーで歯の裏側を見てあげたりと、ちょっとした工夫で、子供自身の歯の健康に対する意識も変わってきます。



くだものでも むし歯になる？

**A バナナやリンゴなども
むし歯の原因になります。**

よく子供に「甘いお菓子ばかり食べているとむし歯になるから、果物でも食べなさい」などというお母さんの話を耳にします。果物は健康には大切なものですが、本当にむし歯にはならないのでしょうか？

そこで、ここで一つラットを用いた実験結果をご紹介します。表◎この実験は私達がふだん食べる食べ物でラットのむし歯の状況を調べたものです。その結果、砂糖やチョコレートはもちろんですが、バナナやリンゴなどの果物でもむし歯をひきおこす事がわかります。果物には意外と大量の砂糖が含まれていて、バナナでは20%の糖が含まれています。そしてその糖の大半が砂糖によって占められています。

又、むし歯の病原菌（ストレプトコッカス・ミュータンス）は果糖からでも、歯を溶かしてしまう酸を作る事ができるので。

近頃、果物はより甘く糖度が増しているのです、むし歯には、要注意。食後のブラッシングも念入りにしたいものです。

表◎ 食物のむし歯誘発作用：ラットによる動物実験

食 物	むし歯のスコア	
	むし歯を誘発しない基本食	むし歯を誘発する基本食
基本食のみ	0	11.3
基本食+		
スクロース(砂糖)	62.1	51.9
ミルクチョコレート	34.1	41.2
コーラ	29.6	40.2
バナナ	21.0	73.7
りんご	19.4	81.7
キャラメル	16.0	50.4
キャベツ	0	7.0
レモン	0	4.3
ミルク	0	4.2
ビーナッツ	0	2.3

(Stephan, 1966)

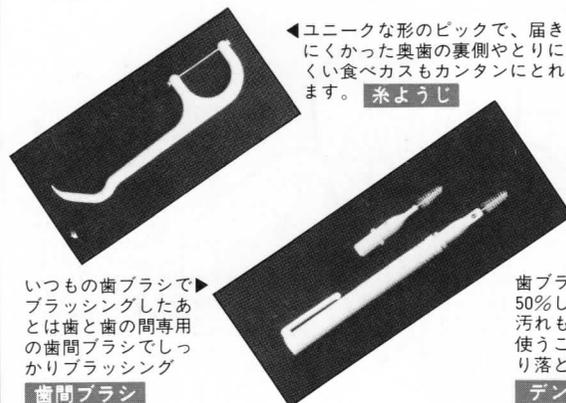
資料



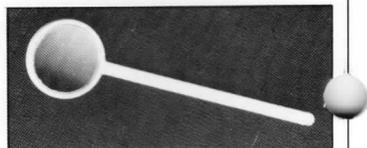
何が効果的？ むし歯の予防

- ① フッ素の応用**
- ・家庭用フッ素入り歯磨きの使用
 - ・歯科医用フッ素の塗布
- ② 予防充填**
- ・歯科医院でのシーラント処置（むし歯になりやすい歯の溝の部分プラスチックでうめ込む）
- 歯垢の除去**
- ・歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロスによる歯磨き
- 砂糖の抑制**
- ・量よりむしろ回数を減らす。

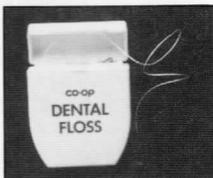
便利な歯磨きグッズ



ユニークな形のピックで、届きにくかった奥歯の裏側やとりにくい食べカスもカンタンにとれます。 ※ようじ



▲歯の裏側の見えない部分にとっても便利です。
デンタルミラー



▲歯ブラシでは40～50%しかとれない汚れも、フロスを使うことでしっかり落とせます。
デンタルフロス



母乳育児は むし歯が多い？

A 母乳は不規則に与えがち。その習慣が抜けず、不規則な間食につながる!!

母乳には、様々な栄養がバランスよく含まれており、赤ちゃんにとって栄養面からも心理面からも理想的な食べ物です。ですから、赤ちゃんを母乳で育てる事は、絶対に必要な事です。

しかし、母乳のほうが人工乳よりむし歯が多いという調査があります。（表⑥）といっても、母乳そのものがむし歯を多くしているわけではありません。原因は、母乳の場合、人工乳にくらべて、どうしても不規則に与えてしまうというところにあると考えられています。授乳期の不規則な食習慣が離乳期以後の食生活をも不規則にしてしまうというわけです。この場合その習慣が離乳期以後不規則な間食につながるケースもあるので、間食の与え方には気をつけたいものです。

又、断乳の遅い子供にむし歯が多いという調査結果があります。（表⑦）母乳の場合その手軽さのため、断乳が遅れることがあります。この点も注意したいものです。赤ちゃんは、自分で食生活をコントロールする事ができません。お母さんのちょっとした気配りで正しい食習慣を身につけさせてあげましょう。

資料

表⑥ 授乳期間とむし歯の発生

調査事項	授乳期間	
	12ヵ月以下	13ヵ月以上
対象人数	75人	56人
平均年齢	4.0歳	3.7歳
むし歯数	6.0歯	8.8歯
むし歯の発生率	31%	45%

（橋田ら，1985）

表⑦ 生後4ヵ月までの授乳方法とむし歯の発生

	母乳 混合乳 人工乳		
	18ヵ月時		
むし歯をもつ人	42%	34%	28%
むし歯の発生率*	7.8	5.6	5.3
24ヵ月時			
むし歯をもつ人	56	40	43
むし歯の発生率*	11	8.5	8.3

*萌出したすべての歯に対するむし歯の割合で示す。（井上ら，1979）

仙台市・仙台歯科医師会の地域歯科医療

☒ 歯科休日救急・障害者診療所

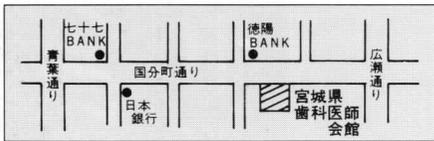
休日に突然歯が痛み出したら……

■ 場所／宮城県歯科医師会館 3階

仙台市青葉区国分町1-6-7

☎(022)225-4748

■ 診療時間／午前10時～午後3時



☒ 在宅寝たきり者歯科診療

寝たきり老人や重度障害者を対象とした歯科往診サービスです。

■ お問い合わせ、申し込み

仙台歯科医師会

仙台市青葉区国分町1-6-7

宮城県歯科医師会館3F

☎(022)225-4748

☒ 障害者歯科診療室

心身に障害があるため、一般の歯科医での治療が困難で、保護者等が付き添って通院できる方……

■ 場所／仙台市石名坂保健センター内 2階

仙台市若林区石名坂70

☎(022)264-3916

■ 指導日・治療日
午前 9:00～12:00
午後 1:00～4:00

	月	火	水	木	金	土
午前			指導		治療	
午後	指導	治療		治療	指導	

※予約制ですので電話でお問い合わせ下さい。

☒ 3歳児までの歯科健診

1歳6ヶ月、2歳6ヶ月、3歳7ヶ月時における幼児の口腔と歯の検査です。

☒ 40歳歯科健診

40歳になられた方の歯科の健診で、歯周病を重点的に検診します。

■ 仙台市内の各保健所にて行っております。
くわしいお問い合わせは各保健所まで。

▶ Smileスマイル ◀

第13号

1990年6月4日 発行

■ 編集発行／株タックス

発行人 嶋田 和彦

仙台市青葉区一番町一丁目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

● 資料提供／星歯科医院

星 哲

STAFF プロデュース 武田 英俊

編 集 高橋 成子

星 哲 高橋 成子

※無断転載を禁じます。

●定価150円



今回のスマイルは、私達が普段知っているようでよくわからない様々な歯の情報を特集しました。「健康はバランスのとれた食事から」という事は今や常識となっていますが、歯はその食事を取り入れる大切な入口であるという事も忘れられないようにしたいものです。ちよっとした日常生活での注意や気配りで、むし歯を予防したいですね。

編集後記



なるほど
ザ・むし歯⑧

もし、むし歯になってしまったら？

A 自分では気づかぬむし歯もあります。
歯医者さんで早期発見を。

ごく初期のうすい白斑程度ならシュガーコントロールと徹底した刷牙で自然治癒することもあります。それを見分けるのは素人では無理です。歯科医にみてもらう必要があります。又むし歯は初期のうちにはまったく症状がなく、自分では分からないケースが多いものです。そこで大事なのが定期健診です。

健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事をします。歯と歯をとりまく歯肉にできる溝（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とって③歯の根の状態や顎骨の病気の有無をみる。④歯列不正や上下の咬み合わせの不調和に原因する顎関節の異常を検査する。以上の他にもいろいろな検査をします。

むし歯は、早期発見、早期治療が大事です。口は健康をつくる入口です。一生自分の歯でくらすためにも、定期健診を受けてください。

知っておきたい歯の構造

資料

エナメル質

象牙質

歯髄

歯根膜

セメント質

歯槽骨

根先

