

歯の健康だより ■執筆・監修 仙台歯科医師会

Smile

第15号

スマイル

■口腔と歯の健康のために……。



あなたの大切な歯を守るために……

口腔の定期検診

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

歯の健康だより
スマイル
執筆・監修／仙台歯科医師会
発行／仙台プロテニス



年利5.5%の公庫賃貸融資。

(当初10年間)



良質なプレハブ型アパートだけの特別融資制度。

良質な賃貸住宅の普及促進を目的とした「プレハブ型賃貸住宅融資」制度。低利でしかも大型融資が受けられますので高金利の今でも手軽にアパート経営を始められます。入居者の志向も良質なアパートに向いており、経営的にも魅力です。

— 今始めたい資産対策。節税・減税・無税の秘訣書プレゼント —

'91年版

「トクする税金の
知恵袋」

●246ページ

先着30名様に
プレゼント!



知ると知らないではこれだけ違う!!
税制改正、ここがこう変わった!

- ① ソンをしないために税知識を身につけよう
- ② 確定申告、これだけ知ればこれだけでもどる
- ③ マイホーム、土地、絶対トクする節税の知恵

※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：1991年10月末日まで

建設大臣免許(8)第540号 建設大臣許可(特-61)第5295号

積水ハウス株式会社 仙台営業所

資産管理活用研究会

〒980 仙台市青葉区本町2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⑤資対

■発行にあたって■

(社)仙台歯科医師会

会長 吉田 直人

明眸皓齒は、現代においても美人の条件にかわりはありません。もちろん、何でもよくかめる、正しく発音ができる、などのことが大切なのはいうまでもないことです。人間にとって歯は健康のバロメーターです。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本ぐらいなくなっても……とついおろそ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。

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かたち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。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

あなたの大切な歯を守るために

口腔の定期検診 ……2

▶年齢層別における定期検診

■幼児期 ……4

■小児期 ……5

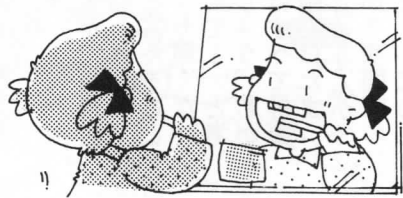
■成人期 ……6

■壮年期 ……7

THE・ブラッシング ……8

●バス法

●スクラビング法



表紙の絵・仙台市立芦の口小学校2年松島あや子ちゃんの作品

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。

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。

2. さわやかで、あと味のよい甘さです。

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。

3. むし歯の心配がない甘さです。

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。

AJINOMOTO.

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)



赤ちゃんの歯を守るの
はおかあさんの大切な役割
です

お母さんが妊娠に気付いた頃には、赤ちゃんの歯の基はできています。といわれ、妊娠6ヶ月位になると歯の原型ができています。つまり、人が一生健康な歯で暮す...という基本は妊娠中のお母さんの正しい食生活から始まってい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ヶ月で、下の前歯からはえてきます。そして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物の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することです。セロリやニンジン

などは、おしゃぶりがわりに与える野菜が好きなになるばかりでなく、顎の発達にも良い影響を与えます。さらに食べ物は時間をきめて与え、特に人工ジュースや乳酸飲料などは、哺乳ビンに入れてくわえさせたままにしておく様なことは決してしないでください。必ずといってよい程、歯をだめにしてしまいます。とにかくこの時期は親の都合で食べ物を与えるのではなく、バランスのとれた健康な食生活の基本をしっかりとつくるのが大切になってきます。

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、食ベカスが残らないように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食事をしたいれば、むし歯の心配はそれほどしないのでよい時期ですが、親や兄弟のまねをして、ブラッシングを遊びとして覚えていくといった習慣づけをさせることも大切です。歯磨きができない年齢です。この頃に甘いお菓子の味を教えない方が、赤ちゃんにとって幸せなのです。



歯の健康が決まる
とても大切な時期です

歯科でいう小児期とは、無歯期か

5歳児までの歯の手入れ
3歳になると乳歯が全部はえ揃います。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します。5歳を過ぎる頃には、毎食後の歯磨きを習慣づけさせることも必要です。

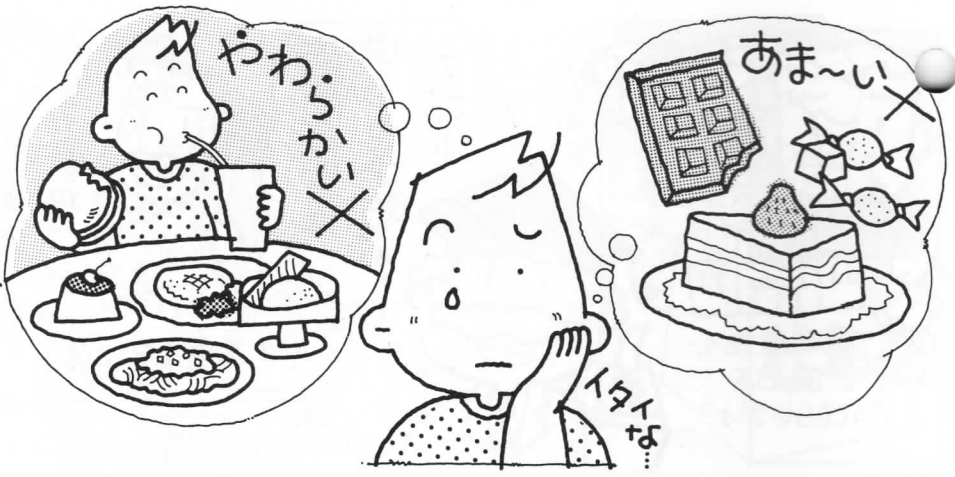
このように、乳幼児期の歯科の定期検診は、前述のことを踏まえて、年に一、二度受けるようにしてください。検診では、食事の習慣や口の中の衛生状態のチェックをしてもらいうこととなります。一生健康な歯で暮すための基礎づくりの時期として、歯科の定期検診をおすすめします。

永久歯列が完成する15歳前後までをさします。この時期は口腔だけでなく、顎や顔面の成長、変化が非常に大きい時期です。口腔の健康管理いかによって、永久歯列完成後の歯牙、歯列や顎、顔つき、延いては全身にも影響します。ですから痛み歯がなくても、定期検診は非常に大切な時期と言えます。

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(生後6ヶ月乳歯がはえるまでの期間)
- 2 乳歯列期(2歳半〜3歳で乳歯列が完成した時から6歳乳歯列がはえだすまでの期間)
- 3 混合列期(6歳乳歯がはえ、乳歯から永久歯にはえ変わる時期)
- 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、ほとんどの子供に見られるむし歯、歯肉炎、歯列不正などがあげられます。原因としては、遺伝的な要因も考えられますが、砂糖の害や、食事のソフト化による咬み回数減少や歯垢などが考えられます。ですからこの時期は、4つの変化の時期に合せ、むし歯、歯肉炎の早期発見、早期治療が必要なのは勿論、予防とい



う観点から、口腔衛生の指導や食事の指導、歯ならび、咬合のチェックなど口腔から全身の健康を築くためにも、定期検診は大切になってくるのです。なかでも食事のソフト化による顎の仕事量の低下は、顎の縮小、噛む能力の低下、抵抗力の低下を起し、延いては不正咬合、若年者顎関節症などを引き起します。歯科の定期検診では、歯だけのことではなく、こうした食生活の正しいあり方を含めた指導も行われているのです。

■とても大切な6歳臼歯

6歳臼歯は、その名の通り6歳頃にはえ出す一番初めの永久歯です。これは、咬み合せの中心となる強い力を持っており、「歯の横綱」ともいえる歯です。しかし、この歯のはえ初めは、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から、ブラシが届きにくく、この歯を健康に保つことが難しくなります。その意味でも歯科医と共に、口腔と歯の健康管理をして行く為の重要なポイントになる歯と言えるでしょう。

可欠になってきますが、このブラッシングだけでは完全に歯垢を取り除くことは難しく、更に歯垢が固まってきた歯石となるとなかなかやっかいな代物です。ですから日常のブラッシングと同時に専門的な歯の清掃(スケーリングやルートプレーニング等)が大切です。年に2、4回程度、定期的に行う歯科での検診、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となってきます。

さらに歯周病を治療したからといって、ブラッシングや検診を怠っては、更に歯垢が溜まり病気が再発することにもなりかねません。歯周病の治療は進行を止めることです。ですからもとの正常な状態へ戻ることはいということを認識し、再発することのないよう治療後も日常のブラッシング、そして年に2、3度の定期検診を受け、歯科医と2人3脚で予防していくことが必要なのです。

■冠せた歯と顎関節症

冠せた歯を長持ちさせるには、治療後のプラークコントロール(口腔清掃)が大切です。勿論、歯科医院ではむし歯や歯周病になりにくい



大人の口腔と歯の健康の大敵は歯周病です

大人の口腔と歯の大敵は、なんといっても歯周病であると言えます。この歯周病は、歯を支えている歯肉(歯ぐき)の炎症から始まり、それが歯槽骨(歯を支える骨)に広がり、炎症を起こし溶けてウミを出し歯を支えることができなくなります。そしてそのまま放置しておけば、最後には歯が抜けてしまう病気で、歯垢(プラーク)が歯の表面に付着することから起こります。

歯周病はむし歯同様、自然に治ることはありません。放っておけば症状はどんどん進行してしまいます。ですから歯垢を完全に除いて清潔にすることが歯周病の予防であり、治療の第一条件であると考えてください。この予防にはブラッシングが不

うに、できるだけ治療はしてあります。しかし、自然な健康の歯でさえむし歯や歯周病になったところですから、今までの口腔環境(生活環境)に冠せ物という人工物が入ったら、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ごれができ易く、そこに細菌が繁殖してさらにむし歯や歯周病をひきおこすことが考えられます。ですから、治療後といえどもかえって以前にもまして口腔の手入れ、検診が必要だと言えるでしょう。

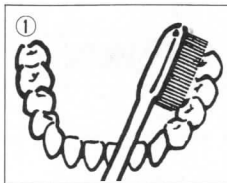
また、冠せた歯は他の歯や歯肉の状態から、咬み合せが徐々に変化するものです。良くない咬み合せのまま永く使っていますと、今話題になっている、歯周病と並ぶ歯科における三大疾患のひとつ顎関節症を引き起こすことにもなりかねません。顎関節症は、口がうまく開かなかつたり、咀嚼がおもうようにできなかつたり、さらにその症状は全身にも及ぶことがあります。ですから、治療が済んだといってその後の検診を怠っては、新たな病気を引き起こしかねないわけ



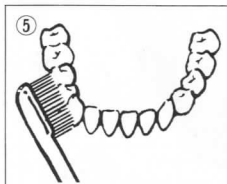
いま残っている健康な歯を大切に

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。ですが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く、それなりの注意が必要となります。私たちの顎の形は、常に少しずつ変化しているのです、それに合わせて入れ歯も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。次の様な症状がある人は必ず歯科で診てもらいましょう。

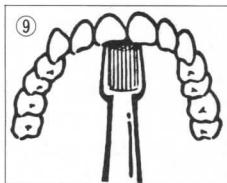
- ①入れ歯があたって歯ぐきに傷がついた。
- ②食物が非常に咬みにくい。
- ③極端に発音がしにくい。
- ④舌や頬の内側をよく咬む。
- ⑤落とすなどの不注意で入れ歯が変形した。
- ⑥糖尿病や重い病気をした後入れ歯が合わなくなった。
- ⑦食べ物か飲み物が呑み込みにくい。
- ⑧顎や顎関節が痛む。



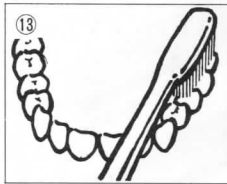
① 下の歯の左側、大臼歯から磨き始める。1カ所につき、最低10回は振動させる。



⑤ 小臼歯と犬歯の外側を磨く。

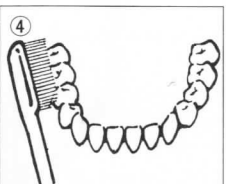
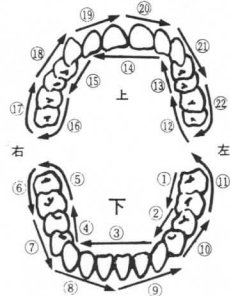


⑨ 歯ブラシを縦に持ちかえ、前歯の内側を上から下へこするように磨く。右上内側も同様に。

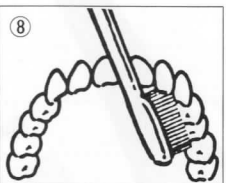


⑬ 最後に上下左右の歯のかみ合せの部分磨く。

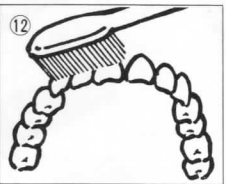
●歯の磨き方順序



④ こんどは右下の大臼歯の外側へ。同様に磨く。



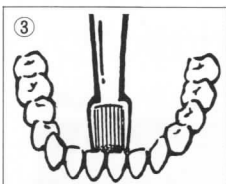
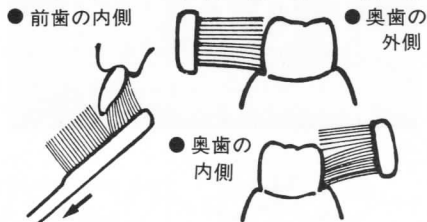
⑧ 左上の臼歯と犬歯の内側を磨く。



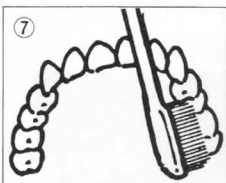
⑫ 右上の前歯の外側をみがく。同様に左上の外側へ移り、大臼歯の外側まで磨く。

スクラビング法

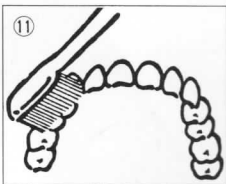
●スクラビング法の歯ブラシの使い方



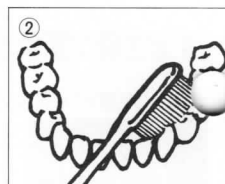
③ 前歯の内側は歯ブラシを縦に持ち、下から上へすくい上げるようにこする。右側も同様に。



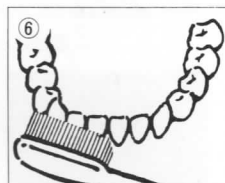
⑦ 下の歯が終わったら、左上の歯の内側へ。大臼歯の内側を同じように磨く。



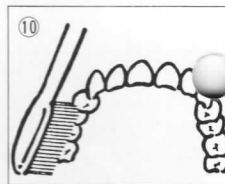
⑪ 右上の臼歯と犬歯の外側を磨く。



② 左下の臼歯と犬歯の内側を磨く。



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。



⑩ こんどは外側へ移り、右上の大臼歯の外側を磨く。

歯磨きを見直そう！

歯周病やむし歯の予防は、歯磨きです。歯科医院で治療や予防をしてもらっても、この日頃の歯磨きを怠っては、症状は改善しません。正しい歯磨きを身につけることで大切な歯も守れるのです。歯磨きには色々な方法がありますが、ここでは歯周病の予防・治療に役立つ2つの方法を紹介します。



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。



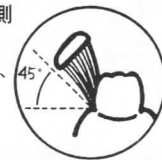
⑤ 上の歯の内側

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。



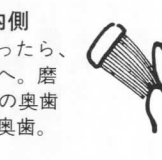
⑧ 上の前歯の外側

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。



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。

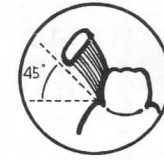


バス法

バス法での歯ブラシのあて方



●バス法での歯ブラシの持ち方



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。



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。

Smile 第15号 平成3年5月31日発行
スマイル
編集発行/歯仙台プロデュース
発行人/武田 英俊
仙台市青葉区一番町一丁目6-20 東一甲子ビル4F
TEL・FAX 022-264-0477

▶執筆監修/仙台歯科医師会・公衆衛生委員会
●資料提供/大岸歯科医院 鈴木 有一
仙台市若林区土樋244 ☎022-266-6270
STAFF Produce 武田 英俊
Illustration 佐々木洋子

●定価 150円

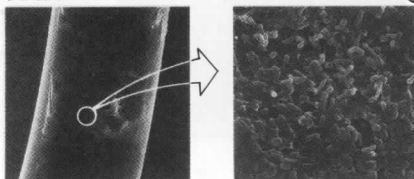
SUNSTAR

プラーク(歯垢)対策ブランド

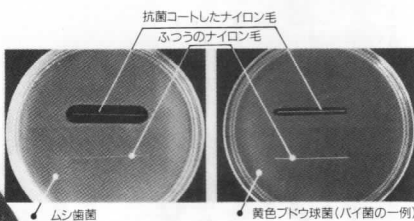
PROCT
FOR PREVENTION OF DENTAL CARIES
AND PERIODONTAL DISEASES

抗菌コートのプロクト・レギュラー ハブラシをいつも清潔に保ちます。

使用後のハブラシには、ムシ歯菌やバイ菌がいっぱい



効果は歴然。バイ菌をよせつけない抗菌コート。



●プロクト・レギュラーの種類

- ▶ R-1 (3歳~6歳用) 240円
- ▶ R-2 (6歳~9歳用) 240円
- ▶ R-3 ⑩ (女性・シニア用) 300円
- ▶ R-4 ⑩ (成人用) 300円

サンスター株式会社

歯の健康メモ

Handwriting practice area with horizontal dashed lines and three punch holes on the left side.

National
松下電工

2種類の磨き方、3段階の
回転数で、手では落ちにくい
歯垢を落とす。

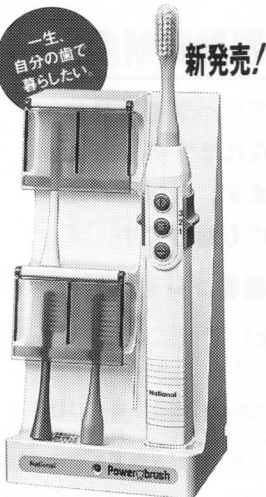
35歳以上の約60%が歯
槽膿漏、5歳以上の約85
%が虫歯。その原因とな
る歯垢は、手では、なかなか落ちない頑
固者です。



①3mm幅に往復運動し、
歯垢をかき出すバス磨き。
②ブラシが30°の角度に
往復ローリング運動し、歯垢を落とす
ローリング磨き。③さらに、2つの動
きをより効果的に使いわけるために3
段階のパワー切り替え機能がつきま
した。歯や歯ぐきの状態にあわせて、最
適なブラッシングをお選びください。



替ブラシも多彩。ま
る洗いでできる。ご家
庭の洗面台に1台、
どうぞ。



EW129W(白)……標準価格11,000円(税別)
●まる洗いで、いつも清潔 ●歯ブラシ子供用1本・成人用
1本・歯槽膿漏専用1本・レディス用1本付 ●置き掛けできる
常時充電スタンド付 ●お買はれは……電気店・デパートで

虫歯や歯槽膿漏の予防に
ナショナル
パワーハブラシ

森末慎二

バス磨き&ローリング磨き、しかも回転数の使いわけ。
ますます、「手にはおえない」動きです。

ダメージ歯ぐきに
回転、毎分2000の
いたわり
ブラッシング

弱った歯ぐきに
回転、毎分2500の
ソフト
ブラッシング

元気な歯ぐきに
回転、毎分3000の
しっかり
ブラッシング

A&I
快適を科学します



うつくしい街。きれいな心の暮らす街。高いビルが建ったり、
道が広くなったり……。時の流れは街の顔つきを少しずつ変えてゆ
くものかもしれない。でも、変わってほしくないのは、人の心。自分
の住む街を愛する……。そんな気持ちだけは、残しておいてほ
しいと思うのです。街の顔は、マナーを映す鏡。ゴミひとつ見あた
らないきれいな街は、きれいな心の住んでいる街。ひとりひとりの心
がけしだいで、街はにこり微笑みかえしてくれるのですから。
街がどこからクリーンアップ、あき缶はリサイクルへ。



あき缶はリサイクルへ、
あき缶の再資源化に
ご協力ください。

住む人の心が、
街の顔です。



仙台コカ・コーラボトリング株式会社
SENDAI COCA-COLA BOTTLING CO., LTD. <コカ・コーラ指定会社>

Coca-Colaとコカ・コーラ、Cokeは、The Coca-Cola Companyの登録商標です。
コカ・コーラは、世界約170カ国の国々で愛され親しまれています。