

# スマイル Smile

No.39



### ●歯の健康アドバイス & トピックス

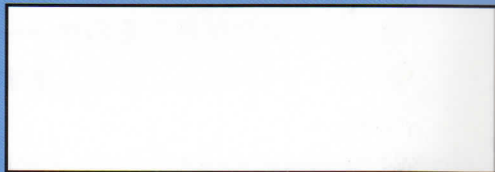
- ・介護のための  
口腔保健マニュアル
- ・食と歯に関するお話
- ・口の健康を  
脅かす悪習癖・・・  
あなたはこんなくせ  
ありませんか？
- ・唾液のお話
- ・歯ぎしりは  
なぜおこるのか

### ●カメラ散歩せんだい

### ●あなたの疑問に おこたえます Q&A

歯科福祉医療サービスの紹介

80歳で20本の歯を残そう



## 仙台市民への 歯科福祉医療サービス

歯の健康だより スマイル (社) 仙台歯科医師会 発行/南仙台プロデュース

### ■在宅寝たきり者 歯科診療

寝たきりなどで歯科診療所に  
通院できない方の診療を行っ  
ております。

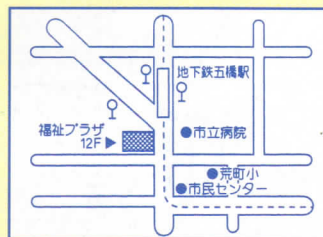
### ■障害者歯科診療

一般歯科開業医で治療困難な障害者の  
診療を行っております。

(全身麻酔下での治療も行っております。)

### ■問い合わせ先

仙台市青葉区五橋2丁目12-2  
 仙台歯科医師会  
 障害者・休日夜間歯科診療所  
 仙台市福祉プラザ12F  
 022-261-7345



### ■休日夜間 救急歯科診療

急に歯が痛みだしたら、お問い合わせ下さい。

- 休前日の夜間  
●休日の夜間  
●休日の昼間
  - 19時～23時
  - 10時～16時
- 平日の夜間は診療していません。



スマイル39号発刊にあたって

仙台歯科医師会 公衆衛生委員会  
 田熊 和夫

週刊誌などで、悪徳歯科医師や粗悪歯科治療などの記事がでることがありますが、それは一部であり、多くの歯科医師は地域歯科医療に真剣に取り組んでおります。また、患者さんの声に耳を傾け、患者さんが満足することで自分の喜びとする、たくさんの方の歯科医師もおります。

もうすぐ介護保険制度が始まりますが、寝たきりであっても、清潔なお口を保つことはとても大切です。言葉は発せなくても、お口が清潔でおいしく食事がとれれば、寝たきりの方にとって、より満足度の高い生活が送れると思います。このスマイル39号でお口の清潔さを保つことの重要性を少しでも知っていただければ幸いです。

CONTENTS

スマイル39号発刊にあたって	1
介護のための口腔保健マニュアル	2
食と歯に関するお話	5
カメラ散歩せんたい 彫刻のあるまちづくり	7
口の健康を脅かす悪習癖・・・	9
あなたはこんな癖ありませんか？	
唾液のお話	11
歯ぎしりはなぜおこるのか	13
あなたの疑問におこたえします Q&A	14

スマイルが歯の健康のために  
 送るいろいろな歯に関する  
 話題のコーナーです。

歯の  
 健康アドバイス  
 & トピックス

がけなく悪い結果となってしまう（口臭がひどい等）。入れ歯に付着した食べかすが何日も放置されることにより、細菌が繁殖し、口腔全体がたいへん不潔になってしまいますので、毎日の心がけが大切なのです。

■ 入れ歯の種類

入れ歯には取り外しのできないものがあります。一般に

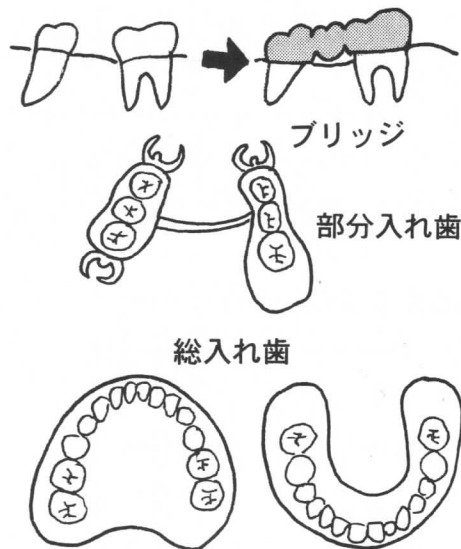
歯を失った数が少ない場合には、残った歯に橋げたをかけた「ブリッジ」を装着します。これは通常、歯科用セメントによって固定するので、取り外しができません。高齢者の場合には失われた歯が多くなり、残っている歯の数が少ないので、取り外しの入れ歯がほとんどとなります。この場合、残った少ない歯を利用して、そこに入れ歯を支え

介護のため  
 の口腔保健  
 マニュアル  
 シリーズ その5

入れ歯の  
 取り扱い方  
 について

高齢者になると、なんらかの入れ歯が口の中に入っていることが多いものです。特に寝たきりになって間もない場合には、口の中がどのような環境になっているかわかりません。そのうえ、他人が口の中を覗いて見ることが少なくないと思われれます。  
 しかし、入れ歯のなかには毎食後、必ず手入れをしなければならぬものがあります。もし口の中に入れ歯を入れたままにしておくと、思い

入れ歯の種類



るバネをかけることになり  
ます。これを「部分床義歯」  
(部分入れ歯)と呼ん  
でいます。

全ての歯を失うと、どこに  
もバネをかけることができま  
せん。そこで歯の失われた歯  
槽提(顎提、一般に土手とも  
いっています)にびつたり  
合った入れ歯をいれます。こ  
れを「全部床義歯(総入れ  
歯)」と呼んでいます。

最近では、歯を失ったとこ  
ろへ第三の歯といわれる人工  
歯根(インプラント)を挿入  
して、その上に入れ歯を入れ  
る方法も行われるようになって  
きました。

## ■入れ歯の手入れ

入れ歯の種類がおわかりい  
ただけたと思いますので、入  
れ歯の取り外し方と手入れの  
方法について説明します。

## ◎ブリッジの場合

ブリッジの場合には、取り  
外しができないので、自分の  
歯と同様に取り扱いばよいと  
いうことになり、食後にてい  
ねいに歯ブラシを使えばよい  
と思います。しかし、歯の抜  
けた後には代わりになる人工  
の歯が入っており、歯の根は  
ありませんので、この下に食  
べかすが入ることがあります  
から、歯ブラシの毛先をその  
中に入れるように掃除をして  
ください。

## ◎部分入れ歯の場合

部分入れ歯の場合は、入れ  
歯を固定しているバネを外し  
て入れ歯を口から取り外して  
手入れをします。下顎の入れ  
歯の場合には、親指の爪をバ  
ネに掛け、人差し指を歯の上  
面におき、親指に力を入れれ  
ば多くは外すことができます  
。上顎の入れ歯の場合に

中もはめておいてよいと思  
います。

入れ歯は通常簡単に外れま  
せんが、場合によっては簡単  
に外れ、口の中で踊ってしま  
い、そのうえ舌でもてあそん  
でいることもあります。そ  
のような場合はたいへん危険  
です。特に、バネがついてい  
る入れ歯のときは、誤って飲  
み込んでしまうと思いがけな  
い事故につながりますので、  
外れやすい入れ歯は歯科医に  
相談して、しっかりと直して  
もらってください。

## ◎総入れ歯の場合

総入れ歯の場合は取り外し  
は簡単です。総入れ歯は二枚  
のガラス板の間に水を入れて  
重ねるとはがれなくなる現象  
を利用して、入れ歯を固定し  
ています。一方のガラスが顎  
の粘膜で、一方は入れ歯であ  
るといふように仮定しますと

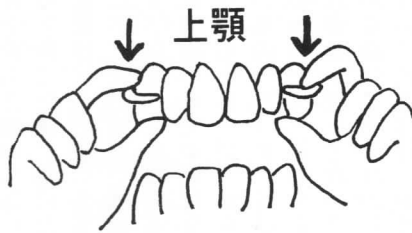
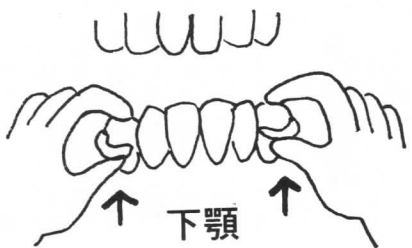


理解が簡単です。二枚のガラ  
スの間に空気をいれますとガ  
ラスは簡単にはがれてしま  
います。総入れ歯の場合にも同  
様に粘膜と総入れ歯の間に空  
気を入れれば簡単に外すこと  
ができるわけです。

取り外した入れ歯は、歯ブ  
ラシ(入れ歯専用の義歯用歯  
ブラシもあります)に歯磨き  
剤をつけて清掃してください  
。食後は特に歯肉と入れ歯  
の間に食べかすが侵入してい

は、逆に人差し指の爪をバネ  
に掛け、親指を歯の上に当て  
て人差し指に力を加えます。  
外すことができないからと  
いつて無理にいろいろな方向  
へ力を入れて動かしますと、  
バネがかかっている歯を損傷  
してしまいます。また、入れ  
歯を入れている当人は痛くて  
たまりませんので注意が必要  
です。

外した入れ歯は、歯ブラシ  
に歯磨き剤をつけて、ていね



いに磨いてください。これは  
一日に一回行って下さい。入  
れ歯を外した後は、残ってい  
る歯を歯ブラシを使って磨い  
てください。特に大切な場所  
は歯肉と歯の境目ですから、  
歯ブラシの毛先がこの部分に  
十分に当たるようにしてくだ  
さい。さらに、取り外した後  
の顎提(土手)や入れ歯でお  
おわれている部分の歯肉も清  
掃することが大切です。十分  
にきれいにさえなれば、就寝

ます。汚れたままにしま  
すと、汚れが入れ歯の内面で固  
まり、このまま使っています  
と歯槽提(土手)が変形する  
ことがあります。入れ歯が合わ  
なくなり、変形の原因にな  
るのは、このように入れ歯を  
不潔にしたりすることのほ  
か、入れ歯安定剤(入れ歯が  
外れやすい場合に使用する)  
の誤った使い方をしたとき  
です。

入れ歯を不潔にすると細菌  
が繁殖し、口の粘膜が真っ赤  
になったり白斑ができたりす  
る**義歯性口内炎**の原因とな  
りますので、常に清潔にする  
ように努めてください。

## ◎入れ歯安定剤について

入れ歯が外れやすいとき、  
市販の入れ歯安定剤を使用す  
ることもあると思いますが、  
取り扱い方を誤りますと逆に

安定が悪くなったり、たいへ  
ん不潔になります。入れ歯安  
定剤には、粉末やペーストな  
どいろいろな種類がありま  
す。ペーストで固いものは、  
一度固まりますとなかなか取  
りにくいものですから、新し  
いものと取り替えるときは前  
のものを確実に取り去り、入  
れ歯の下地がきれいになっ  
てから新しく塗りなおしてく  
ださい。前の材料が残ってい  
ますと、入れ歯を支えている粘  
膜を傷つけたり、その下の組  
織を変形させたりしますので  
十分に気をつけてください。

いずれにしても、入れ歯安  
定剤は、歯科医師に見てもら  
うまでの一時的な対処のため  
に用いる程度の材料であると  
思ってください。

(「介護のための口腔保健マ  
ニュアル」日本口腔保健協  
会・医師業出版より引用)

# 食と歯に 関するお話

## 7回目

現代日本人の食生活は、ほとんど軟食化の傾向にあり、こんなに軟らかいものばかり食べるのならもう歯はいらないんじゃないか、とさえ思うこともあります。

典型的なのが牛肉で、テレビの食べ物番組では、はしでちぎれる、とか口の中でほわっと溶けるようだ、とかが高価な肉の形容によく使われています。脂肪が中までたっぷり入りこんだ軟らかい牛肉に高いお金を払う人々がいて、それに応えて熱心に品種改良を重ねてきた生産農家の努力の結果です。

但し、「美食」が健康のため

めには、やはり良くないと考える人々も多く、「粗食」をすすめる料理研究家もいれば、美白で有名な女性も顔の色は不自然なのに、食は自然食をすすめているようです。

今回は年齢を重ねた場合の食生活の明暗を2編選んでみました。

### ●おばあさんの話

小泉 八雲

それは、やせた小柄な女性で、いつも黒い着物を着て、梅干しのようにしわだらけの顔をしている。もう六十八歳になるが、髪はまだ烏の濡れ羽色つまり日本人に典型的な濃い藍色をしている。歯はいたって丈夫で、若い娘のように白くて美しい(まだ歯痛というものを知らないようだ)。そして、まるで子供のようによく澄んだ鋭い目を

て、よっぽど自分の皿の上の一尾の海老を取ってこの老人の皿の上に献じたいという力強い衝動を感じたが、さてどうもいよいよとなると、周囲の人に気兼ねして、つい実行の勇気を出しかねた。

やがて老人は長い杖をついて立ち上がったが、腰は海老のように曲がっていた。

僕はその時なんとなく亡き祖母や母のことを思い出すと同時に、食堂の広い窓から流れ込む明るい初夏の空の光の中に、一抹の透명한感傷のただよふのを感じた。

食卓の島々の中をくぐって遠ざかる老人の後ろ姿をながめていたら、「樹静かならんとすれど風やまず・・・」という、あの小学読本で教わった対句がふいと思ひ出された。

(てらだ とらひこ 18  
78〜1935 柿の種 岩波文庫)

蛇足ですが、前の話は、固い肉でもなんでも食べられる丈夫な歯を持ちながら、一生肉を食べなかった人の話で、ラフカディオ・ハーンは、彼女の生活全般を紹介してから、このような神様に最も近い人物は、西欧では勿論のこと日本でも、今後五万年たっても生まれ変わって来ないだろうと嘆いています。

後の話の対句の後の方は「子養わんと欲すれども親待たず。」と続くそうで、「孝行をしたい時には、親はなし。」と同じ意味でしょうか。これは昭和7年の話ですが、その当時、デパートの食堂にビーフカツのメニューがあり、70歳といえは江戸時代末期の生まれの人がそれを食べたくて注文したが、歯がたらずに諦めたという、現代でもありがちな話です。

### ●曙町よの

寺田 寅彦

白木や七階の食堂で、天ぷらの昼飯を食っていた。

隣の席に、七十余りのおばあさんが、これは皿の中のビーフカツレツらしいものを、両手に一つずつ持った箸の先で、しきりにつつついているが、なかなか思うようにちぎれない。

肉がかたくて、歯のない口では噛めないらしい。

通りがかりの女給を呼んで何か言っている。

そうして、箸で僕の膳の上の天ぷらを指さし、また自分の皿の上の肉を指さし、そして皿をたたきながら何かしら不平を言っているようである。

女給は困った顔をして、もじもじしている。

僕はすっかり気の毒になっ

## 歯の衛生週間市民のつどい 川柳コンクール入選作品集より

白い歯にピントを合わせハイチーズ

安部みゆき

三世代みな健やかで丈夫な歯

三瓶美栄

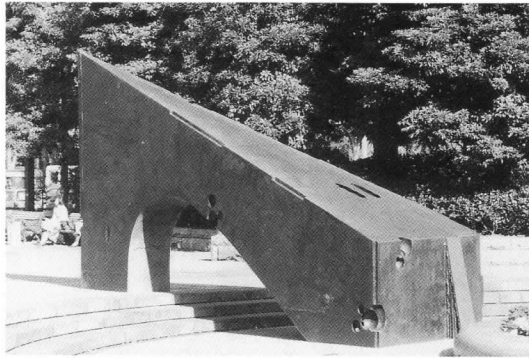
追伸に乳歯生えたと娘の便り

菅井ちよ

仙台 再発見  
カメラ散歩 せんだい

仙台市  
「彫刻のあるまちづくり」

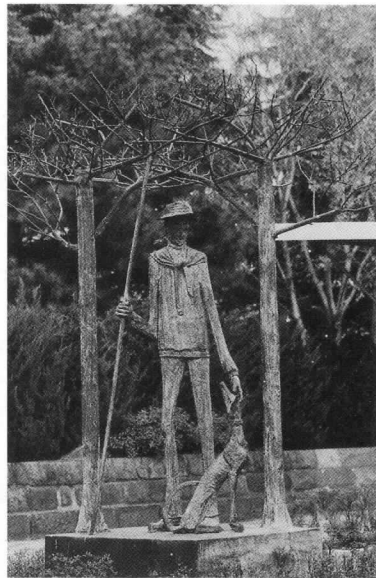
仙台市の彫刻のあるまちづくり事業は、昭和52年度に市制施行八十八周年記念事業として始まり、街の緑の空間に彫刻を配置し、芸術性豊かで文化の薫る街づくりを推進することを目的としています。これまでに第1期12作品、第2期10作品を設置し、平成12年度の事業完了までに、合計24作品が設置される予定です。



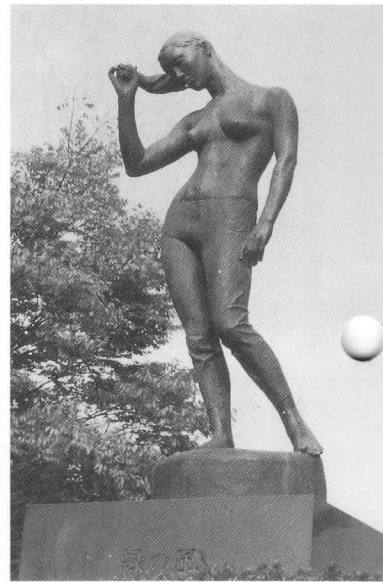
「時の広場-Piazza del Tempo-」  
吾妻兼治郎  
(勾当台公園)



「杜のうた」  
ジョージ・蔦川  
(榴岡公園)



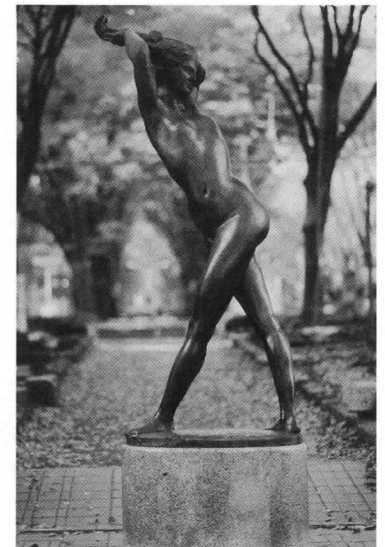
「旅人(羊飼い)」  
池田宗弘  
(榴岡公園)



「緑の風」  
佐藤忠良  
(台原森林公園)



「遡-昨日・今日・明日-」  
藤原吉志子  
(仙台市博物館前)



「夏の思い出」  
エミリオ・グレコ  
(定禅寺通緑地)

(資料：仙台市「彫刻のあるまちづくり」パンフレットより)



# 口の健康を脅かす悪習癖・あなたにはこんな癖ありませんか？

どんな人にも何かしら癖というものはあるようです。その殆どは無意識にしているものですから自分では気付かないものが多いようです。なかには見えていてイライラしてくるような癖もあれば、何ともかわいらしい癖もあります。

恋愛真っ只中のカップルにとっては相手のどんな癖もこの上なく素敵な仕草となってしまうでしょうが、このような場合は例外で、癖の大部分は悪い癖“悪習癖”の場合が多いといえます。

特に歯科の領域でもちよつとした癖が歯並びを悪くしたり、顎の変形を起こしたり、

顎の関節を痛めたりすることがあり、注意が必要となります。ここで、歯科の領域における代表的な悪習癖をあげてみましょう。

## 指しゃぶり

大人で指をしゃぶっている人はまずいないと思います。子供の代表的な悪習癖とが、子供の代表的な悪習癖とが、主に親指をしゃぶ



出っ歯 受け口 開咬

ることが多いようですが、その方向によつて出っ歯になったり受け口になったりします。また、上下の前歯が噛み合わず開いたままの状態（開咬）になることもあります。程度や時間的なものにもよりますが一般的に3歳くらいまでにやめさせれば永久歯の歯並びに影響しないといわれています。

## 唇をかむ

唇に限らずタオルや鉛筆や爪などを噛むことによつて指しゃぶり同様に不正咬合を起すことがあります。

## 舌を前に突き出す

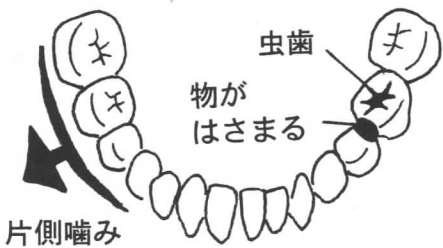
この癖は舌で前歯を押すことから指しゃぶり同様出っ歯や受け口、開咬を惹起します。

またこの癖をもつた殆どに正しく物を飲み込むことができないう異常嚥下癖がみられます。これは物を飲み込むときに舌の先を上下の歯の間に挟むか歯の裏側にあてないと物が飲み込めず、この癖によつてやはり不正咬合や発音障害が惹起され、また矯正治療の妨げになることが近年指摘されています。

## 片側噛み

これは左右どちらか片方の歯でばかり噛む癖で、この癖によつていつも噛んでいるほうの筋肉が発達して下の顎を引っ張り顔の非対称を起こす可能性があるとわかってい

ます。片方ばかりで噛む原因としては逆側に虫歯があったり噛み合わせが悪くつい片側だけで噛んでしまう事が多いようです。



このようにはっきりとした原因がある場合は早急に治療してその癖を取り除くように努める必要があります。

## 頬づえ、片側寝

頬づえをつく姿は何かしら思慮深げで頬づえをついた美しい仏像もありますが、この頬づえも特に成長期の人が頬

繁にやると下の顎を歪ませて顔がまがってしまうことがあります。これらの癖は顔貌の変化ばかりでなく、顎の関節も痛める可能性がある事が最近指摘されています。



顎が曲がる 顎関節症

## 歯ぎしり、くいしばり

歯ぎしりやくいしばりの原因としては心因性のストレスや噛み合わせの不良などがあげられますが、これらの癖によつて歯の周りの組織がダメージを受け歯槽膿漏を助長することが分かっています。

以上、大まかに悪習癖と呼ばれるものをあげてみましたが原因の明らかかなものはなるべく早く治療されるとよいでしょう。

ほんのちよつとした癖でも毎日頻繁なことの積み重ねで思わぬ弊害が起り得るといえます。

思い当たる癖のある方はこれを機会にご自身の毎日の生活を見直してみてください。

# 唾液のお話

唾液とは、食べ物を食べたときに口の中で歯により噛み砕かれた食べ物を一塊にする作用があるだけだと思っていいる人達が多いと思いますが、そればかりではなくいろいろな作用を持っています。今回は、この唾液について説明いたします。

では、唾液とはいったい何かというと、口の中の粘膜に存在する唾液腺より分泌される液体の集合体です。唾液腺は左右対称にあり、耳下腺・顎下腺・舌下腺の3大唾液腺とその他の小唾液腺から分泌され、一日に1〜1.5リットル分泌されています。その成分は、ナトリウム・カリウム・

無機リンなどの無機成分やムチン・スタテリンなどの蛋白質、アミラーゼ・リゾチームなどの酵素、ラクトフェリン・ラクトペルオキシターゼなどの抗菌成分です。

耳下腺からの唾液は、上顎第2大臼歯の頬粘膜相当部より分泌され、無色透明でさらさらした液体です。その分泌量は、全唾液量の約半分を占め、蛋白質を含み唾液腺ホルモンのパロチンを分泌します。

顎下腺からの唾液は、下顎中切歯の内側にある舌下小丘より分泌され、半透明でやや粘り気のある液体でムチンを含んでいます。

舌下腺からの唾液は、顎下腺と同じ舌下小丘より分泌され、やや混濁した色調で粘り気のある液体です。

## (5) 抗溶解作用

唾液に含まれるムチンなどの蛋白質はアパタイトと結びつくことにより、ペリクルという被膜を形成し歯に対する攻撃を防御します。

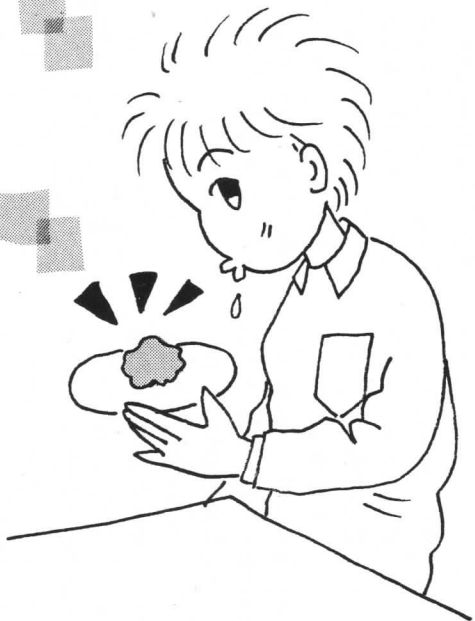
潤いを与え、歯や口の中の粘膜を保護します。

このように素晴らしい作用をもつ唾液ですが、十分に良く噛んで食事をしなければ、その効果を最大限に発揮することはできません。

みなさんも良く食べ良く噛み、8020運動(80歳で20本の歯を残す運動)を成功させましょう。

## (6) 保護作用

歯や口の中を唾液の成分のほとんどである水分の作用で



唾液の作用としては、次のようなものがあります。

- (1) 消化作用
- (2) 自浄作用
- (3) 緩衝作用
- (4) 抗菌作用
- (5) 抗溶解作用
- (6) 保護作用

た食べ物のかすや細菌などを洗い流します。

## (3) 緩衝作用

うめぼしなどの酸っぱいものを口にされると口の中が酸性に傾き歯を溶かす恐れがあるため、唾液が大量に出てきてその作用を薄めようとするのが緩衝作用です。また口の中の細菌が作り出す酸によって生じる虫歯もこの作用により予防する効果があります。

## (1) 消化作用

唾液に含まれる食べ物を分解する消化酵素のアミラーゼの働きにより、食べ物の消化を助けます。

## (4) 抗菌作用

唾液に含まれるラクトフェリン・ラクトペルオキシターゼなどの抗菌成分の働きにより、口の中に入ってくるバイ菌の侵入を防ぐ作用があります。

## (2) 自浄作用

唾液が流入することによって生じる機械的刺激により、歯の表面や口の粘膜に付着し

歯の衛生週間市民のつどい  
川柳コンクール入選作品集より

レモン噛む遠いあの日に遭いたくて

菊池あい

歯に衣を着せず原歯のまま生きる

鳴原斗紀子

ピカピカの歯に魅せられてプロポーズ

東海四四二

# 歯ぎしりはなぜおこるのか

歯ぎしりは何か病気があるために起こる疾患というものはありません。程度の差はあるにせよ、大多数の人が行っていることなのです。つまり生理的現象と言っても過言ではないでしょう。最近の研究では、特に睡眠中夢を見ているときに多く見られることが解ってきました。

歯ぎしりの原因は、主に二つあると考えられています。一つは局所的原因つまり口内の悪い状態により生じます。歯並びの異常や顎の形態の異常そしてそれに伴う周囲の神経や筋肉のバランスの不調などから起こります。また歯が抜けたままの状態にしておく、上下あるいは隣の歯が動

きだし、結果的に悪い歯並びを作り出します。適合していかない入れ歯をいれていても同じことです。そして歯周病で歯がグラグラしていても悪い歯並びを作り出します。つまりお口の状態が悪くなれば噛み合わせのバランスが崩壊し、歯ぎしりを生じさせます。

もう一つの原因は体に対するいろいろなストレスです。現代人は絶えずいろいろなストレスにさらされています。このストレスに対する体の過剰な反応により、筋肉が異常に緊張するため、その結果歯ぎしりを生じる可能性が高くなります。

歯ぎしりは睡眠中に起こるため痛覚（痛みを感じるセンサー）が正常に働かないため、日常では考えられないような強い力が歯として歯ぐきにかかります。そのため歯の表面がすり減ったり、歯が欠

けたりひどい場合には、歯が割れたりすることもありません。また健康な歯ぐきでも頻繁に歯ぎしりをすると歯が揺さぶられ歯周病を誘発する原因になります。健康な歯ぐきの状態でも歯ぐきに悪いのですから、歯周病に犯されている歯ぐきでは、歯周病が悪化してしまい、最悪の場合には歯が抜けてしまいます。

現象なのです。ただよく歯ぎしりをすると周りの人に指摘されたり、朝起きたときに顎が痛いとか歯が浮いた感じがするなど自覚症状がある人は一度近くの歯科医院でみてもらったほうがいいでしょう。治療法としてはお口の中に原因がある場合はしっかりと治療を行い、ストレスが原因の場合には、ストレスをためないことが第一ですが、睡眠中の歯を守るため予防的に、柔らかいマウスピースをいれた



あなたの疑問に Q & A おこたえします

Q1 フッ素をぬると歯が丈夫になるといいますが、本当でしょうか？

A フッ素は、歯の表面のエナメル質をかたい質に変化させて、虫歯を予防します。生えたての歯にとくに効果があります。歯がでてきたら、定期的に歯医者さんでぬってもらおうとよいでしょう。

Q2 矯正は、いつ頃するのが効果的なのですか？

A 最も矯正しやすいのは、永久歯が生えはじめてから歯根が完成するまでの時期。6~15歳、即ち小学生から中学生ぐらいにおこなうと、よりスムーズです。

詳しくは、個人差もありますので矯正専門医と相談してください。

Q3 子供でも歯肉炎になるのでしょうか？

A もちろんあります。歯周炎（歯槽膿漏）の前段階である歯肉炎は5歳児でも3%あり、10歳では約40%を超えるといわれます。

歯肉を鏡で良く見てみましょう。きれいなピンク色をして、引き締まっているなら健康です。けれど、歯みがきの時に血が混じるとか、ちょっと赤くはれてプヨプヨしてきたら要注意です。この状態なら、歯みがきをしっかりとすることで、良くなります。ていねいに1ヶ所10回みがいてください。

Smile 第39号

平成11年12月10日発行

定価 150円

■編集・発行 / (有) 仙台プロデュース ■執筆・監修 (社) 仙台歯科医師会・公衆衛生委員会  
発行人 / 武田 英俊 田熊 和夫 佐藤 武司 大内 康弘 大山 治

仙台市青葉区一番町1丁目6-20

梁川 誠郎 山崎 尚哉

東一甲子ビル

TEL022-264-0477