

Smile

スマイル

No.40



80歳で20本の歯を残そう



歯科福祉医療サービスの紹介

●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
- ・ブラークコントロール
- ・子供のおやつ
気をつけたいこと
- ・スポーツ歯学の
概要について

●カメラレポート 「福祉用具展示室」

●あなたの疑問に おこたえします Q&A

歯の健康だより
監修／(社)仙台歯科医師会
発行／(有)仙台プロデュース

仙台市民への 歯科福祉医療サービス

■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。

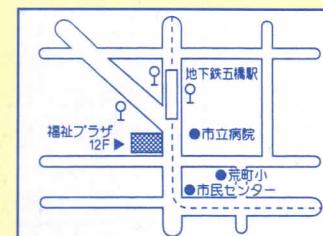
■障害者歯科診療

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



● 休日の昼間 10時～16時
● 休前の夜間 19時～23時

平日の夜間は診療しておりません。

■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。

●仙台歯科医師会ホームページ <http://www.s-da.or.jp>

(2) フアーラ位
上体を45
度挙上した

■ 口腔清掃時などのやや前
かがみにできるので誤嚥し
にくいが同時に疲労しやす
いので注意する。
(1) 座位
口腔清掃時などはやや前
かがみにできるので誤嚥し
にくいが同時に疲労しやす
いので注意する。

(3) 側臥位
上体を25
度挙上した

片マヒがあるなどの口腔
清掃に適する。その際、マ
ヒ側を上にする。その理由
として水を口に含んでも
らつた際こぼれないなどの
利点があるが、部屋のなか
のベッドの位置の関係上う
まくいかない場合もある。

(4) セミフアーラ位
上体を25
度挙上した

口腔内を清潔に保つため
には洗口法、ブラッシング
法、清拭法などいろいろあ
るが、寝たきり者が残され
た機能を十分活用し、安全
に安楽に自らの口腔を清潔
に保つための最も適した方
法を選択してあげることが
必要である。
① 水 (刺激があつてよ
い) ② レモン水 (唾液の分
泌量の増加を促す)

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

歯の健康だより
No. 40
2000

スマイル40号発刊にあたって

仙台歯科医師会 公衆衛生委員会
佐藤 武司

私達公衆衛生委員会の現メンバーで執筆・監修した歯の健康だよりースマイルの発行は、本号で最後になりました。本誌スマイルの編集者の仙台プロデュース武田様、(社)仙台歯科医師会向山会長を始めとする執行部の先生方や事務職員の皆さんに多大なるご協力をいただきましてありがとうございました。

この3年間を顧みますと、田熊委員長の提唱する「市民の皆さんに口腔衛生知識をいかに解りやすく伝えることができるか」をモットーに進めてまいりました。多少筆足らずの表現があり、誤解を招いたこともありましたが、全体としてみれば、歯科知識をうまく市民の皆さんに啓蒙できたのではないかと思います。

スマイルが今後ますます発展する事を希望いたします。

CONTENTS

| | |
|--------------------|----|
| スマイル40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 |
| カメラレポート 福祉用具展示室 | 7 |
| プラークコントロール | 9 |
| 子供のおやつ気をつけたいこと | 12 |
| スポーツ歯学の概要について | 13 |
| あなたの疑問におこたえします Q&A | 14 |

■ 口腔ケアの 方法と注意点

にくく、楽である。介護者
も介護しやすいが、口腔清
掃時にはさらに横向きにし
た方が誤嚥を防げる。30度
するとより安全である。

③イソジンガーグルのうす
め液（殺菌作用）

○用意するもの

①水またはぬるま湯

②コップとストローまたは

吸い飲み

③タオル

④洗面器

⑤ティッシュ

○方法

①側臥位または顔を横に向ける

②側臥位かセミファーラ位で体位を安定させる

③吸い飲みやストローを口角から入れうがい水を含ませ、口腔内全体にひろがる

ようすすがせる
④洗面器を頬につけ、口腔内の汚れが消えるまで、うがいを繰り返す
①誤嚥させないよう水を一度に多く含ませないこと
③衣服やシーツなどを汚さないよう配慮する
④爽快感が得られたかどうか声をかける
⑤吸い飲みの挿入の際には、吸い口をあまり奥まで入れない

○注意点



(2) ブラッシング法

ほぼ自分で歯みがきができる場合、部分的には自分で歯磨きができる場合、自分で磨けない場合など、それぞれの状況に対応するこ

とが重要。

○用意するもの

①歯ブラシ（マヒの方への工夫した歯ブラシ、形状記憶歯ブラシ、電動歯ブラシ）

②洗面器（カップラーメンの容器を改良してもよい）

③タオル

④コップ、水またはお湯（お湯は歯がしみる時に使

④歯間ブラシは必需品

④コップ、水またはお湯（お湯は歯がしみる時に使



特定の磨き方にこだわる必要はない。要は磨き残しの部分がなくなるように、順序よく部位を変えながら磨くことが大事

自分で磨ける部分は自分なりにやつてもらう。他の部分は介護者が行う

自分で磨けない場合、自分で磨けない場合

自分で磨ける部分は自分が磨くこと

■入れ歯の人 の口腔清掃

○注意点

①寝たきりのため長期に、義歯をはずしてはいたり、不適合になつたりしていないうちに、また、粘膜に傷がついたり口の中の一部が痛かたりしていなか注意する

②このような義歯は上手に咀嚼できないばかりではなく、口腔粘膜に傷がつく原因になるので、修理や調整または新しく義歯を作る必要がある。（摂食能研究会、山部一実先生のテキストから引用）

③この義歯をはずして洗浄する

④歯肉のマッサージ（歯周組織の血行を促進）をする

⑤うがいと清拭を繰り返す

⑥必要に応じ舌苔を除き歯肉や口腔周囲筋のマッサージを行う

⑦ガーゼを卷いて清掃してもガーゼを卷いて清掃しても

⑧うがいと清拭を繰り返す

⑨必要に応じ舌苔を除き歯肉や口腔周囲筋のマッサージを行う

⑩安全に注意する

⑪歯ブラシは柔らかめがよ

⑫安全に注意する

⑬歯ブラシは柔らかめがよ

⑭安全に注意する

⑮安全に注意する

⑯安全に注意する

⑰安全に注意する

⑱安全に注意する

食と歯に 関するお話

最終回

歯には大きく分けて三つの働きがあります。咀嚼（そしゃく）、発音、審美ですが、これ以外にも楽器の演奏や裁縫の糸を切ったり、パイプをくわえたりするのにもつかわれます。栓抜き代わりに使う人もいますが、これはやめておいた方がいいでしょう。

防腐剤入りの食品の挑戦に対して手作り食品をもつて応戦するところから、人類は再生するのであり、トインビーのいう、挑戦に対する応戦こそ文明を作りなっていくように、食の分野でも応戦が必要である。

この乱世において防波堤の役割を果たしているのは僧院、修道院であり、一部の菜食主義者の群れであることを考えるのなら、宗教の果たす役割が意外に大きいことに気がつく。略、市民生活べつたりの宗教は市民生活の習慣が狂うと宗教までおかしくなる。今必要なのは、労働の感謝と単純素朴な食生活であり、残飯を罪悪とする厳しいシケだ。喝！

●江戸上陸
ハインリッヒ・シリーマン

主食は米で、日本人にはまだ知られていないパンの代わりをしている。日本の米はとても質が良く、力口ライナ米よりもよほど優れている。ご飯が炊けると、主婦は漆器の大きな椀のうえに置く。次にそこへ、ぴりっとしたソースで煮た魚を一椀と、日本人の好む生魚（刺身）の入ったもう一つの椀とが加えられる。それから、匙、ナイフ、フォークではなく長さ三十センチほどの漆塗りの箸と、皿ではなく赤い漆塗りの椀が出る。どの椀にも聖なる火山・富士かコウノトリが金で描かれてい

私たちの歯そして歯ぐきは食べ物たちから復讐（リベンジ）を受けているともいえます。（本当の原因は微生物たちなのですが、ここでは話を簡単にします。）

食べ物と人間の関係は、文明論そのものであり、人類が火を使って食べ物を軟らかく食べやすくした時から食べ物を原因とする病気——虫歯以外にも、肥満、糖尿病、高血圧などとの戦いが始まっているわけです。が、現代の食べ物たちの氾濫（叛乱？）はちょっと度が過ぎており、当然これに警鐘を打ち鳴らす人々多くあります。

この連載も今回で終わりですが、なにか結論のようなものとして次の3編をご紹介します。

これが年をとつておだやかになつたというよりも、近年は、飽食に気が差すからだ。

今日の日本の食料のゆたかさ、料理店の豊富さ。そして、料理店案内の本が飛ぶように売れるという世の中になつたが、これは、近い将来に、人間たちがおもうさま食べられなくなる前兆のように見えます。それでも、やはり、あの戦中戦後

食品の普及は宣伝の波に乗って辺境にまで及び、今や全国一律という面白くなじみ時代になつてしまつた。この波を防いで伝統的な邊境の食卓を固定することは難事に近い。世俗化に対しては、神学の支えなくしては抗戦しにくいのである。

●普茶料理 太田 愛人

る。略、家族全員が、そのまわりに正座する。めいめい椀を手に取り、二本の箸でご飯と魚をその小さな椀に盛り付けて、器用に箸を使つて、われわれの銀のフォークやナイフ、スプーンではとても真似のできないほどすばやく、しかも優雅に食べる。略、

日本に来て私は、ヨーロッパで必要不可欠だとみなされていたものの大部分は、もともとあつたものではなく、文明がつくりだしたものである。（はいんりつひしゅりーまん旅行記　講清　国・日本　石井和子訳　談社学術文庫）

●食日記 池波 正太郎

夕飯は冷奴、トマトサラダでビール一本。あとは鉄火丼とシジミの吸い物だけではすまなかつた。たしかに家人のはたらきは樂になつてゐるし、私も出されるものに文句はいわぬようになつた。

それは自分が年をとつておだやかになつたというよりも、近年は、飽食に気が差すからだ。

今日は日本の食料のゆたかさ、料理店の豊富さ。そして、料理店案内の本が飛ぶように売れるという世の中になつたが、これは、近い将来に、人間たちがおもうさま食べられなくなる前兆のように見えます。それでも、やはり、あの戦中戦後

の食生活を体験しているせいなのだろうか。

私にはいつも、この不安があつて消えない。（こんな状態が、いつまでも、続くわけがない。むかしのことを考えれば、空恐ろしい気がする…）のである。

（いけなみ　しううたろう　1923～1990　食卓のつぶやき　朝日芸文庫）



■日常生活体験コーナー
昇降調理台（棚が電動で上
下する）などを展示



■食器・はし・スプーンなど自
立を助ける便利な用具



■在宅療養ベット・寝返りベッ
トなどを展示

福祉用具展示室

仙台市福祉プラザ4階

■地下鉄 五橋駅下車、南一番出口
(車椅子ご利用の方は、車椅子リフト及びエ
レベーターをご利用下さい)

■市営バス 市立病院、福祉プラザ前停
留所下車

〒980-0022 仙台市青葉区五橋2-12-2

■ご相談・問い合わせ先
TEL 022-213-6457 213-6237
FAX 022-213-6467

■開室時間

午前9時～午後5時

■相談時間

午前10時～午後5時

■休室日

休館日（月約1回）

年末・年始（12/29～1/3）

仙台市福祉プラザ4階

福祉用具展示室



「ひとにやさしい使いやすい福祉用具を展示」

平成6年9月に仙台市の委託を受けて開設された「福祉用具展示室」では、お年寄りや障害のある方の日常生活での自立のための用具、介護者の負担を軽減するための用具などを展示しています。

展示してある福祉用具は実際に触ったり、試してみるなど体験することができ、相談員の方が選び方、使用方法、入手方法などの相談にのってくれます。また、公的助成制度や、各種福祉サービスの情報提供や、取り扱い業者についての情報なども提供してくれます。

（ただし、福祉用具の販売、貸し出しが行っておりません。助成制度の手続きなどについては各区役所で相談してください。）

ブラーク コントロール

ブラークコントロール 家庭におけるセルフケア

家庭でのブラークコントロールはどこを重点的にやればいいの？

もそれがただ単に「磨いている」ではなく、効果的に「磨けている」かどうかが重要になつてくるのです。

最近、テレビコマーシャルでもよく「ブラークコントロール」という言葉を耳にするようになりました。ブラークというものは歯垢のことについてみれば歯につくバクの塊のことを言います。そして、このブラークが虫歯の原因になつたり因になつたりするのです。

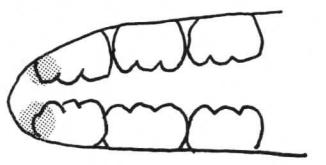
ブラークコントロールとは、このブラークの形成を防ぐとともに、形成された歯肉を腫らして歯周病の原因になつたりするのです。

ブラークは歯石になり、ブラークのたまりやすい環境を作り出すと共に効果的な歯磨きの邪魔をしてしまいます。

そうならないためにも本人による的確なブラッシングといったセルフケアは大変重要になつてきます。



危険ゾーン2 一番後ろの奥歯の奥

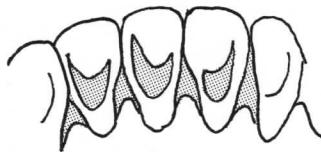


歯ブラシがもっとも届きにくいところ

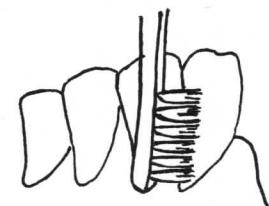


先の小さい歯ブラシで口をあまり開かず
に歯ブラシを使うと、奥まで楽に届く

危険ゾーン3 下の前歯の裏側

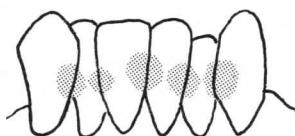


前歯の裏側のへこんだ部分や歯と歯ぐきの境目に歯石がたまがち

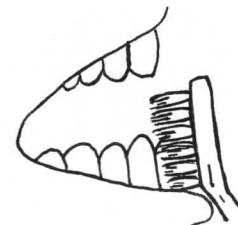


歯ブラシをたてて毛先を届かせる

危険ゾーン4 歯並びの悪いところ



歯と歯が重なっているところに汚れがたまがち

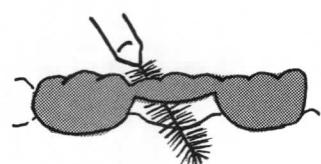


歯ブラシをたてて1本ずつ磨く

危険ゾーン5 ブリッジの下

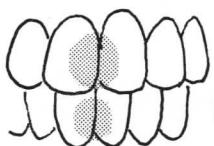


ブリッジの真中の歯の下の隙間に汚れがたまがち

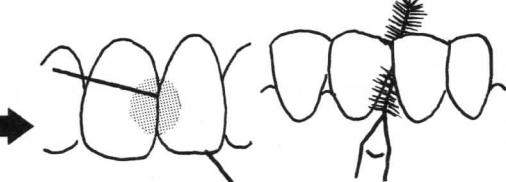


隙間の大きさに合わせた歯間ブラシで落とす

危険ゾーン1 歯と歯の間



歯と歯の間は歯周病やむし歯の好発部位



隙間の大きいところはサイズのあった歯間ブラシで

ブラークコントロール 歯科医院でのプロケア

日常の適切なブラッシングに始まるブラークコントロールを徹底することによって歯についたブラークを除去することは可能ですが、このブラークがいつたん石灰化して歯石になつてしまふと自分では除去することが不可能になり歯科医院で除去してもらうしかなくなります。

最近、薬局などで歯石を自分で取るような道具が販売されていますが鏡を見ながら自分で取るのはいたずらに歯肉を傷つけるばかりでよい方法とはいません。歯科医院で歯科医師や歯科衛生士による確実なプロケアを受けることをお奨め

劑や義歯用のブラシを使つて十分な清掃が必要になります。また、舌の表面は凹凸しているこのへこんだ部分もブラークが溜まりやすく、時間が経つにつれてブラークが厚みを増し、舌苔と呼ばれるものを作ります。舌苔のつきやすさは個人差がありますので、つきやすく、口臭が気になれるような方は歯科医院で舌を磨く舌ブラシや舌ヘラなどを処方してもらい磨き方を指導してもらうとよいでしょう。

でとても大切なものです。そしてこのブラークコントロールは家庭における適切なブラッシングに始まるセルフケアと歯科医院における定期検診に始まるプロケアの二人三脚によって初めて十分な効果が期待できるのです。

毎日の確実な歯磨きと3ヶ月に1度の定期検診を心がけ、さわやかな毎日をおくれるようにしましょう。

(参考文献：歯医者さんの待合室 12月号 ケイン テッセンス出版)

子供のおやつ 気をつけたいこと

ブラークコントロールはセルフケアとプロケアの二人三脚

には主に超音波スケーラーと手用スケーラーと呼ばれる道具が使われます。超音波スケーラーは先端が毎秒数万振動するチップになつていてその振動で歯石を粉砕除去する器具で、主に大きな歯石の塊を除去するのに適しています。ただ、細かい振動が歯にも伝わるので多少の不快感を感じる場合があります。

手用スケーラーは小さな刃物のようなもので細かい歯石を削ぎ落とすのに適した道具です。これら器具を適宜組み合わせて歯石を取つていきますが、歯肉の奥に隠れているような歯石を取る場合には患者さんの苦痛を少なくするために麻酔を使う場合もあります。

しかししながら、歯石を除去歯肉が引き締まつたことによって「歯が長くて細く痩せてしまった」「歯の間に隙間ができる」といふ声がよく痩せてしまった患者等など不快感を訴える患者さんも多くおられるようです。まず歯が長く見えるのは歯肉が健康な状態になつたからであつて以前の状態

ブラークコントロールで お口の中はどう変わる の？

このように歯石を除去するとまず何より歯肉の炎症が改善されブヨブヨと赤く腫れていた歯肉が引き締まりきれいなピンク色に変わります。

歯の間にしていた歯石がなくなることによって歯ブラシや歯間ブラシが使いやすくなります。

しかししながら、歯石を除去除し歯肉が引き締まつたことによって「歯が長くて細く痩せてしまった」「歯の間に隙間ができる」といふ声がよく痩せてしまった患者等など不快感を訴える患者さんも多くおられるようです。まず歯が長く見えるのは歯肉が健康な状態になつたからであつて以前の状態

は歯肉が腫れていたため相対的に歯が短く見えていただけなのです。また歯が改善してくるものなので心配する必要はありません。

歯だけではないブラーク コントロール

歯以外にもブラークコントロールの必要な場所があります。まずひとつに入れ歯を入れている方、特に総入れ歯の方は「歯がないんだから歯磨きなんてもう関係ない」と思つていらつしゃる方が多いようです。ところがこの総入れ歯を入れていてから歯磨きなんてもう関係ない」と思つていらつしゃる方が多いようです。また、部分入れ歯の場合もバネの部分やバネのかかる歯は非常にブラークの溜まりやすい場所なので義歯洗浄

意が必要です。

※砂糖の代わりに低・非齲歯性甘味料を使用している物

「虫歯にならない」とか「ノンシュガーアー」と表示されてても齲歯抑制食品とはいえないものもあるので気をつけましょう。今はやりの「キシリトール入り」というのも、万能ではないので内容に気をつけなければいけません。

○どんな物？

キヤラメル、キヤンデー、大福、カステラ、ビスケットなどは危険です。

キヤラメルはどんな物でも危険です。歯の詰め物にくつついで取れることもあるから気をつけましょう。

○齲歯抑制食品とは？

せんべい、バニラアイスクリームなど。

虫歯の自然治癒はあり得ません。予防と日頃の注意が虫歯の進行を防ぎます。

※砂糖を含まず

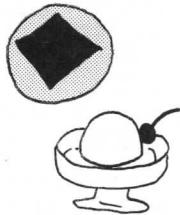
※さらっとしていて

※口の中に残らない物

（虫歯を作らないというこ

とではありません。）

よつては危険になるので注



あなたの疑問に

Q & A おこたえします

Q1 親知らずが虫歯になりました。抜いた方がよいのでしょうか？

A1 親知らずはいちばん奥にあるため清掃しにくく虫歯にもなりやすい歯です。本来ならば歯は抜きたくないのですが、曲がって生えていたり、虫歯の治療が難しい場合は、抜く方がいいこともあります。

Q2 シーラントとは、どんなものですか？

A2 虫歯になっていない奥歯の溝に、プラスチックを詰めて、虫歯を予防するものです。とくに六歳臼歯には効果があります。半年に一回ぐらいは定期検診を受け、チェックすることが必要です。

Q3 歯磨きをしているのに虫歯になりました。どうしてですか？

A3 自分では磨いているつもりでも、実際には磨けていないことが、多いからです。歯の形は複雑で曲線を描いてならんでいるためむずかしいのです。日頃から一歯面を鏡で見ながら10回ストロークすることを意識して、磨くようにしましょう。また、一度歯科医院へ行って歯科衛生士による口腔衛生指導を受けることをおすすめいたします。

Smile 第40号
平成12年3月15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

TOPICS

スポーツ歯学の概要について

スポーツ歯学は、従来の歯科医療にスポーツ医学の知識を加えミックスした総合的な歯科医学です。その目的は、以下の3つがあります。

1. 虫歯の治療や歯の噛み合わせの治療によって、口の中の機能をよい状態に回復し、全身の運動能力の維持向上を図る。
2. 歯やその周辺のケガ、脳震盪などのスポーツ外傷、障害に対する予防と治療。
3. 正しい栄養摂取と体力づくり、健康の維持増進のための歯と口腔の健康管理。

近年、増大するスポーツ人口ならびに多種多様なスポーツの振興普及に伴ってスポーツ障害は増加の一途をたどり、それによって生じる障害の程度も多様化の様相を呈しています。顎口腔領域におけるスポーツ外傷は、軟組織の損傷、歯の破損、顎骨骨折、さらには脳震盪などにまで及ぶこともあり、歯の破損、脱臼、顎骨骨折などの現症もさることながら、その損傷あるいは後遺症が与える肉体的、精神的な影響は社会生活を営む上で極めて重大であり、とくに青少年や女性にとってはさらに深刻なものになります。そしてこれらの肉体的、精神的な問題は、受傷以降のスポーツに対する姿勢、スポーツパフォーマンスならびに栄養摂取などに多大な影響を与えかねません。

そこで、スポーツ歯学をより体系化し、広くスポーツ界にフィードバックする必要が生じるため私たちの研究室では、スポーツ歯学を専門的に臨床ならびに研究をしています。この社会のニーズに対応し、スポーツ歯学の飛躍的な発展が見込まれる現在“QUALITY OF LIFE”的維持向上を目的とした国民の健康づくりのサポートに向けて、専門的な知識を持つスポーツ歯科医を多く育成し、 국민に広く啓蒙していくことが私たちの責務であると考えています。

東京歯科大学スポーツ歯学研究室 助教授 石上 恵一
非常勤講師 佐藤 武司