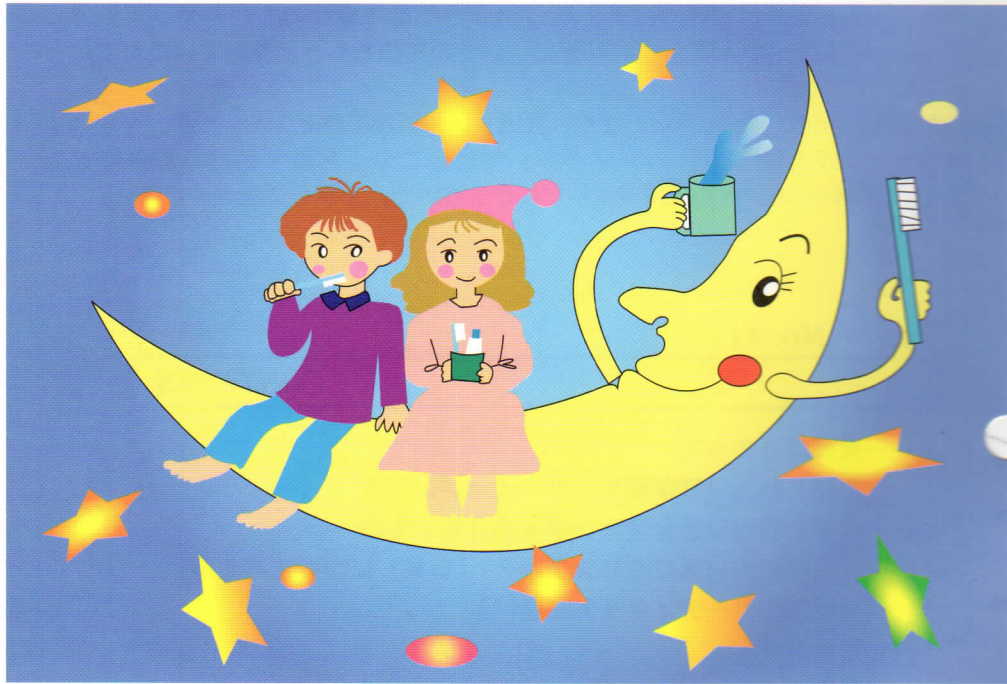


スマイル **Smile** NO. **41** 2000

宮城・仙台口腔保健センター オープン!

- -「口臭」-について考える
- テーブルコーディネート講座[1]
- プレゼントが当たる「smileクイズ」
- 歯のお話
- むし歯のお話



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 発行/南仙台歯科医師会

■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

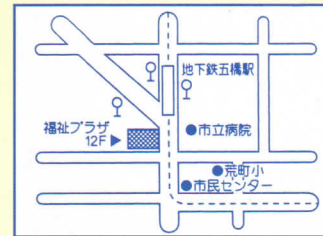
仙台市青葉区五橋2丁目12-2

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
- 平日の夜間は診療していません。
- 19時～23時
- 10時～16時

宮城・仙台口腔保健センターオープン！！



宮城県民の歯と口の健康を守る8020運動（80歳で20本以上の健康な歯を持つという国民運動）の中心となる口腔保健センターが、新宮城県歯科医師会館（旧徳陽シティ銀行本店跡）1階に、宮城県・仙台市の援助のもと、本年4月にオープンしました。

宮城県では初めてですが、全国の多くのセンターの中でも屈指の施設です。県民への歯科保健情報の提供、歯科健康相談、歯科健康教育などが行われます。開館時間内であればいつでも見学・学習ができますので、お気軽にご利用ください。もちろんご利用は無料です。

「宮城・仙台口腔保健センター」

980-0803 仙台市青葉区国分町1丁目5-1

開館時間 10:00~16:00（月~土）

電話 022-222-5960

インターネットホームページ <http://www.s-da.or.jp>

仙台歯科医師会の向山秀城会長から、「宮城・仙台口腔保健センター」にかける抱負を寄せていただきました。

スマイル41号発刊にあたって

仙台歯科医師会 公衆衛生委員会 村上正博

厚生省の全国調査によると、子供のむし歯が減少傾向にあり、永久歯に一本もむし歯がない児童は9歳で5割、11歳で4割に上ることが新聞に載っていました。確かに学校検診でも児童の口の中はきれいになり、むし歯が減ったという感想を受けます。学童に対する長年にわたる学校歯科検診制度の成果が表れてきたということで、大変喜ばしいことと思います。

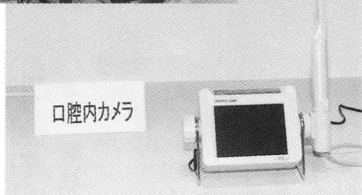
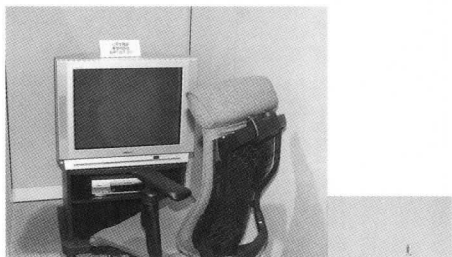
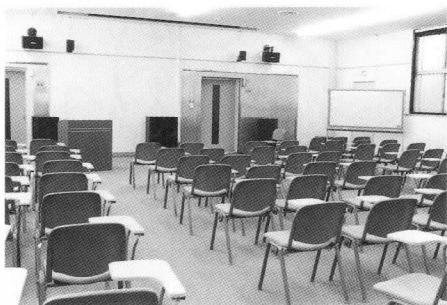
しかし一方では、20歳から60歳までの成人では、9割以上がむし歯を持つという数字もあります。「スマイル」はこのような働き盛りの人たちや、高齢者の方々にも読んでいただき、歯科保健についての知識をもっと深めていただくことを願っております。

宮城県の8020運動の中心となる「宮城・仙台口腔保健センター」が、今年の4月にオープンしました。「スマイル」では、この「宮城・仙台口腔保健センター」についての情報も随時掲載していきますので、どうぞご活用ください。

Smile No.41

CONTENTS

- 1 ---- 発刊にあたって
- 2 ---- 宮城・仙台口腔保健センターオープン！！
- 3 ---- 宮城・仙台口腔保健センターの目指すもの
- 4 ---- お口のおい気になりますか？-「口臭」について考える-
- 9 ---- テーブルコーディネイト講座[1]
- 11 --- 歯のお話
- 12 --- コラム
- 13 --- むし歯のお話
- 14 --- スマイル・クイズ



毎月 8 (歯) の日はお口の健康相談日

毎月8の日(8日・18日・28日)のいずれかの日は、宮城・仙台口腔保健センターにおいてお口の健康相談を行っております。詳しいご案内・ご相談は宮城県歯科医師会、電話222-5960までお願いいたします。

8月以降の相談日

8月8日(火)	9月8日(金)	10月18日(水)	11月8日(水)
12月8日(金)	1月18日(木)	2月8日(木)	3月8日(木)

宮城・仙台口腔保健センター の目指すもの



(社) 仙台歯科医師会
会長 向山 秀城

仙台は住み良い町として、多方面で評価されています。また、藤井仙台市長の大きな公約の一つは、「24時間安心の街仙台」です。仙台歯科医師会も住み良い安心の街づくりに貢献するよう事業に取り組んでおります。市民の皆さんが、歯科の病気で治療を受けようとしても、一般の開業医では十分な対応が出来にくい部分について、私達

の歯科医師会は、仙台市行政当局の財政的支援を受けながら、地域のための歯科医療を展開しております。青葉区五橋の福祉プラザ12階の歯科福祉プラザでは、このための事業として、障害者歯科診療、休日・夜間救急歯科診療、在宅訪問歯科診療などを行っております。これらの事業は、専門の職員と歯科医師会会員が、診療を担当し、市民の

方々の多様なニーズにお答えして参りました。この地域歯科医療のシテムは、全国的にも関係者から、高い評価を受けており、平成10年秋には、我が国の保健衛生福祉の部門で最も権威ある賞と云われる「保健文化賞」を受賞いたしました。病気になるたとき、様々なニーズに応じられる態勢が整備されていることは、安心の街づくりには必須条件であり、我が街仙台では、かなりの成果が上がっております。しかし、健康な生活の中で、予防を十分に意識した習慣を身につけることは、更に重要であります。この度の宮城・仙台口腔保健センターは、市民の方々への、以下の四部門のサービスを通じて、口腔衛生についての知識を深めていただき、80歳で20本の

歯を残そうと云う「8020運動」の推進を目指しております。四部門の第一は、図書や映像機器、コンピュータを備えたデンタル・ライブラリー、第二は、様々な体験の出来るデンタル・ラボ、第三は、歯の博物館とも云えるデンタル・ギャラリー、第四は、視聴覚教室の機能を持つデンタル・シアターであります。これらの機能を生かして、学童から高齢の方々まで、ライフステージに応じた、口腔衛生のプログラムを組んでまいります。この施設の開設には、安心の街仙台づくりの一環として、仙台市議会の支援のもと、仙台市行政当局の大きな財政補助をいただきました。私達、歯科医師会も市民の皆様が施設を御利用して頂けるよう努力してまいります。

歯の健康アドバイス & トピックス



お口のおい気になりますか？
-「口臭」について考える-

口臭を気にしている人が年々増えていきます。日本の全労働者人口の内、57・3%の人が対人サービスを主体にした仕事に就いていることを考えると、社会全体の関心事と言えるでしょう。平成5年の厚生省保健福祉動向調査では、歯科的な問題をもっている人は66%おり、その内21%の人が

口臭が気になると回答しています。これはう蝕・歯周疾患に次いで第3位です。口臭は、仕事や日常生活さらに恋愛・夫婦関係にまで影響を及ぼします。口臭があるのではないかという思いこみから、深刻な悩みになる場合もあります。このような口臭の原因は、口腔内の疾患による場合が圧倒的に多いのです。

●口臭の分類

①生理的口臭

早朝時口臭、緊張時口臭、加齢による口臭などです。健康な人の呼気には100種類以上の成分が含まれており、いずれも多少とも臭いのある物質です。このことは、生きている人間が吐く息には臭いがあるのが

②飲食物による口臭

飲酒やニンニクに代表されるもので、消化吸収される濃度が上がると、肺におけるガス交換で口から臭いが出ます。

③病的口臭（他臭症）

何らかの疾病によって生じる口臭で、本当の意味での口臭です。歯周病などの口腔内の疾患が原因である場合が多い。

④心性口臭（自臭症）

第3者には口臭を感じないにもかかわらず、自分自身で口臭があると思ひこんで悩むケースです。

当然であるということですが。

●口臭の原因物質

口臭の原因物質は、揮発性硫化物（VSC）といわれる物質、その中でも硫化水素・メチルメルカプタンが主なものです。口腔粘膜上皮は1週間前後でちょうど頭皮のフケのように次々と脱落し、これと唾液や食べカス・血液などの蛋白質が口腔内の嫌気性菌によって分解されてVSCが発生します。

●口臭の判定

1) 臭覚による判定

日常臨床では、臭覚による判定に頼らざるを得ないが、主観的で説得力に欠ける。可能な限り客観性のあるものとするために、複数の人間の臭覚で判定しなければならぬ。

2) 口臭検知器

口臭の評価に客観性を持たせVSC濃度を数値で表すことができ、より信頼度の高い口臭判定になるが、一般臨床医では導入が難しい。

3) ガスクロマトグラフ(GC)

口臭となる臭気物質を定性・定量分析でき、グラフや数値で表すことができるが、設備が大がかりで高価である。

●口臭の原因となる口腔環境

重篤な全身疾患がある場合を除いて、多くの場合は口腔に原因があるようです。

1 舌苔

舌の表面はカーペットのように無数の乳頭でおおわれています。そこに脱落上皮が堆積し深部に嫌気性菌が繁殖して口臭が発生します。口臭の約80%が、舌の不衛生が原因しているといわれています。

2 歯周病

成人の口臭発生の最有力原因の一つです。歯肉からの排膿もあり、歯周ポケットが深いほどまた歯周病が進行するほど口臭が悪化します。また口腔内に不良な補綴物があると、その周りにプラークが付着して歯周病を引き起こします。

3 義歯

義歯はレジンという樹脂でできていますが、ある程



度吸水性がありますので唾液成分が吸着されます。義歯の管理と周囲の歯と粘膜の手入れが悪いと悪臭を発します。

4 数多い歯

むし歯に詰まった食べ物の腐敗や進行した歯蝕菌からの排膿などがあります。また歯蝕が多いということは口腔の清掃が悪いということになります。

●口臭の予防と歯科的治療

口臭のための特別な治療法があるわけではありませんが、これまでの歯科的な治療と口腔清掃(ブラークコントロール)を併行していくことになり、いかに口腔を清潔に保つかということにつきまします。

タオル・ガーゼ等で軽くこすって舌苔を除去します。舌を清掃するためのタンダクリーナーという器具も色々ありますが、いずれの器具を使う場合でも、舌を傷つけないように力を入れすぎないように注意する必要があります。

2 歯口清掃

毎日行うブラッシングで、自己管理をしていきます。とくに歯間部の清掃を念入りにおこない、歯間ブラシ・フロスを使用することも有効です。また寝ているときは唾液分泌が少なく、自浄作用が低下し細菌が増殖しやすい環境にあるため、就寝前のブラッシングを励行しましょう。

義歯は毎回はずしてパネの部分も念入りに清掃し、残存歯のブラッシングをし



3 歯と歯周の治療

歯蝕の治療はもちろんですが、スクリーニングや歯周外科手術等で歯周病の治療をおこないます。歯周ポケットからの排膿をなくし、ポケットの消失をはかります。また不適合補綴物の形態修正あるいは再製作をします。

5 唾液分泌量の低下



分泌される唾液量が少ないと、口腔内の自浄作用・清掃性が低下して口腔環境が悪化します。

1 舌清掃

舌苔の清掃は口臭防止に極めて有効です。疲労・睡眠不足・体調の低下・二日酔い等で舌苔は増減します。胃が悪いから口臭がするとよくいわれていますが、胃から悪臭が出ているわけではありません。消化器疾患によって体調が低下した結果、舌苔が増加したことによりまします。舌の上を

②洗口剤と歯磨き剤

水ハミガキと称される液状タイプです。マスキング効果と同時にプラーク・炎症・臭気物質の抑制や軽減に効果がありますが、あくまで歯磨きの補助的なものと考えまします。

③チューインガム

ものを噛むという行為は、唾液の分泌を促し、歯面を清掃し、気分をリフレッシュさせることによって、口臭の解消に効果があります。消臭素材を配合したガムもでていますが、糖分の多いものや歯面に粘着するものは避けましょう。また時と場所をわきまえて使用しましょう。

④その他

お茶から抽出されるカテ

キンには殺菌作用・消臭作用があります。お茶を飲むことは、口腔内の乾燥を防ぎ消臭効果も期待できます。また人に会う前の単なる水による一回の洗口によっても、口の中の環境を変える事ができます。

以上、口臭は多くの場合、適正な歯科治療と丁寧な口腔ケアによって予防または解消できるものです。

過度の清潔志向にとらわれず、皆さんが飼っているペットと同様に、生きて生

活していれば多少の臭いはあるものだからいのおおらかな気持ちで対応しましょう。過度の緊張やストレスが口臭の誘因になってしま

うのです。

引用文献 デンタルハイジーン(医歯薬出版)デンタルダイヤモンド(デンタルダイヤモンド社)

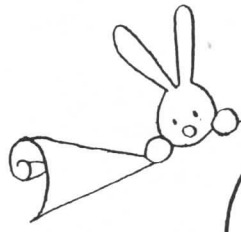
岩倉政城 東北大学歯学部予防歯科学 角田正健 東京歯科大学第二保存学

①清涼剤

メントールやペパーミントなどの香料によるマスキング効果です。長時間の効果は期待できないが、携帯に便利なため手軽に使用できる口臭防止製品といえます。



どんなアイテムがあるの？



センターピース

季節のお花や
行事の飾りなど
テーマをきめて。

キャンドル

ゆれるあかりで
特別な気分を演出。

グラス



右から白ワイン用、
赤ワイン用グラス。
水のコブレット。

ランナー

テーブルの
ひきしめ役
おしゃれ度が
ぐっとアップ！

ナプキン

汚れを防ぐ他、
カラーコーディネートにも
大切な役割を。
たたみ方も工夫して。

カトラリー

ナイフ・フォーク類のこと
スプーン、ナイフは右側、
フォークは左側。
わが家流なら
おはしをそえても♡

食器

お料理とつけあわせが
盛り映えするのは
直径27cmのお皿。
重ねて使うのも素敵！



つづく。

でも、全部そろってなくても大丈夫！

When...いつ Who...だれと Where...どこで
Why...何のために What...どんなものを How...どのように
をチェックして、カラーやイメージを合わせれば「美味しいテーブル」！

わが家のテーブル もっと素敵に！

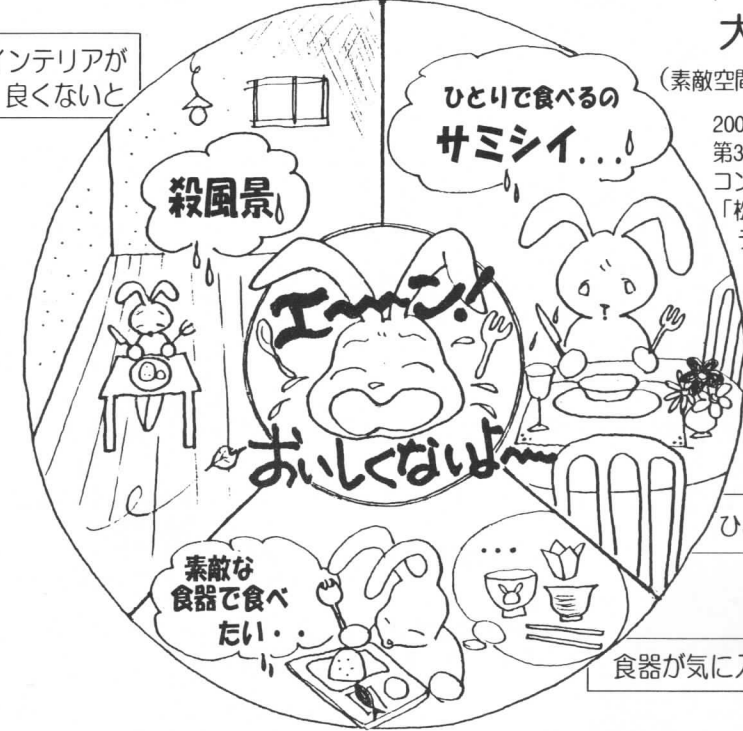


テーブルコーディネーター
大山 晶子

(素敵空間くりえいと・さら)

2000年1月、大阪ドーム
第3回「集いのテーブル」
コンテストで
「松下電器賞」受賞。
テーブル、ショーウイ
ンドーなどの素敵空間
づくりを手がけて
います。

インテリアが
良くないと



ひとりぼっちの
食卓だと

食器が気に入らないと

そう！テーブルコーディネートって...

- ・テーブルのお料理や食器、クロスやお花などと、
- ・テーブルをとりまく部屋のインテリア、照明、音楽、香り、などを快適に美しく組み合わせること。

目的 食事をより美味しく、 楽しく食べるため。

自分らしく、わが家らしいふんいきづくり。
テーブルを囲む人への思いやりの表現です。



おいしく楽しく
食べることは
身体にも心にも
大事な時間。
だから・・・

歯のお話

歯とは、脊椎動物のすべてにおいて存在する器官です。成分的にはおもに磷酸石灰（アパタイト）からできています。その由来は、サメやエイの体表をおおっている楯鱗です。簡単に説明すると、ギザギザしているサメの肌の一つひとつと歯は、発生様式がまったく同じなのです。（人間のサ

メ肌とは、もちろん違いますよ）

歯の一番重要な役割とたずねられたら、それは食べ物と体をの中に取り込むことだと答えます。しかし哺乳類とそのほかの脊椎動物では、歯の使い方は大きく異なります。

哺乳類以外の脊椎動物では、歯を食物を捕まえる道具としてのみ使います。その例としては、サメが魚などの食べ物に食らいつき、そのまま飲み込むことや、蛇がほかの動物の卵を丸呑みすることなどがあげられます。そのため歯の形は複雑な形をしている必要はないので、簡単な円錐形をしたもの一種類のみです。（同形歯性）

しかし哺乳類の歯には、次のような4種類の働きを持っています。

- 1 食べ物を捕まえる働き
- 2 食べ物を噛み切る働き
- 3 食べ物を噛み砕く働き
- 4 食べ物を磨りつぶす働き

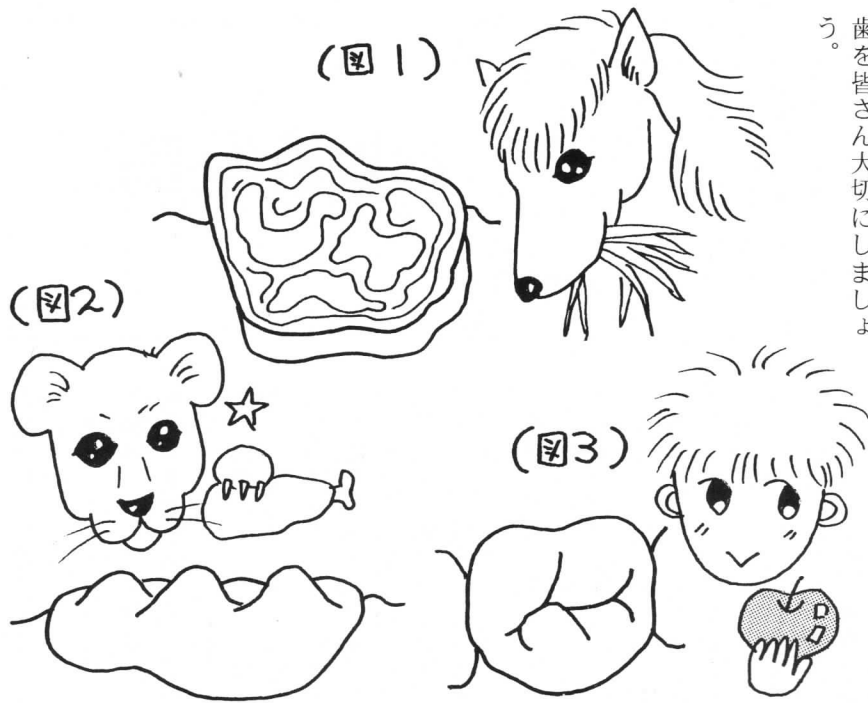
この4種類の働きをするため歯の形は、前の歯と後の歯とは異なった形をしています。（異形歯性）

前歯では、1、2の食べ物を捕まえて噛み切る働きをします。その働きに都合の良いように、歯の形態はシャベルのような形をしています。奥歯では、3、4の食べ物を噛み砕く働きと磨りつぶす働きをします。が、いつも食べる食物により、歯の形態が大きく異なります。たとえば、ウマのような草食獣は、前歯で噛み切られた草を奥歯で磨りつぶし十分に唾液と混ぜ合わせて、胃に送り込みま

す。そのために都合の良い形、つまり咬頭（歯の噛み合うところにあるデコボコの山）がまったくない挽臼のような形をしている奥歯（図1）です。ライオンのような肉食獣は、奥歯で磨りつぶす機能はなく、肉を引き裂き細分化するのに都合の良い形、つまり咬頭がはっきりした奥歯（図2）です。そして人間のような霊長類は、雑食性でその両方に適した形つまりその中間の形（図3）をしています。

本来の目的の以外にも、歯には補助的な機能もあります。肉食獣やイノシシ、ゾウの牙が争いの武器に使用され、またイノシシ、ゾウの牙は、木の根や草の根を掘り起こす道具にも使用されています。そして人間においては、発音時に歯音（T・D・Th・F・vな

ど）に密接に関与しています。このように素晴らしい歯を皆さん大切にしましょう。



人間の歯は16・4・8

コ ラ ム

16・4・8という数字は親不知をのぞいた永久歯の内訳をあらわした物です。全部で28本あるのですが、16本は白歯の数、4本は犬歯の数、8本は切歯の数です。

これらの本数や歯の形、位置は偶然に決まったわけではなく、人間の食生活に基づいた長い進化の過程で決定されたことなのです。まさに成るべくしてなったといえ、歯は絶妙なバランスのもとで4つの大切な機能を果たしているのです。その機能とは「ものをかむ」「発音する」「飲み込む」「審美」の4つです。

もし歯を1本失うとどうなるのでしょうか？その歯がどれの歯であってもそれぞれに課せられた役割を果たせなくなってしまう。しかも、なくなることにより歯が移動したり、すき間が空いたりその周りの歯も影響を受けます。つまり口全体に影響を及ぼすことになるのです。

そうした事態にならないためにも日頃のケアを怠らないこと、早めの検診、治療が大切なのです。

むし歯のお話

●むし歯のメカニズム

食事によって糖分を取り入れると、口の中にいる細菌（ミュータンス菌）がネバネバしたノリのようなもの（Ⅱ歯垢）を作り出します。この歯垢の中で糖分が分解されて酸や毒を作り出し、歯を溶かしてしまうのです。

●むし歯の原因

○奥歯は歯ブラシでは届きにくい溝が多いので歯垢（プラーク）がつきやすく、虫歯になりやすくなっています。

○歯垢（プラーク）で歯が汚れている。

○歯の質が弱い。

○歯の形、歯並びが歯垢のつきやすい状態になっている。

○細菌（ミュータンス菌）のエサになる砂糖などを含むものをダラダラと食べる。

●PMTTC

PMTTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning) は歯科医師や歯科衛生士による機械的な歯の清掃のことです。

1、むし歯菌や歯周病菌が集まっているコロニーを定期的に破壊し、むし歯や歯周病から歯を守ります。

2、また歯のヤニや汚れを取り除き、きれいな歯を取り戻します。

歯磨きでは100%歯垢を取り除くことは出来ません。

磨き残しにはむし歯菌や歯周病菌が集まってきてコロニーを形成し、バイオフィルムと呼ばれる膜を作ってやがて歯の表面に歯垢となって堆積していきま

3、バイオフィルムを破壊し、口の中を清潔にすることで肺炎や心内膜炎を予防します。

歯や歯茎を傷つけないで歯垢だけを取り除くことは至難の業です。

歯磨きを熱心にする人がこれほど増えているのに、むし歯や歯周病が減らないのはうまく歯垢が取れないからです。

口の中は自分では見えないので勘に頼って歯磨きをするので磨き残しができません。

歯科医師や歯科衛生士というプロが直視で歯垢や歯石を取り除き、細菌のコロニーを破壊し、虫歯や歯周病になりにくいようにする。

これがPMTTCです。PMTTCは3ヶ月に一度くらいの割合で受けるのが効果的です。

Smile

クイズ QUIZE

○の中に入る言葉を数字で選んでね。
(ヒントはこの本誌の中にあります)

第1問

新宮城県歯科医師会館（旧徳陽シティ銀行本店跡）に本年4月にオープンした「宮城・仙台○○○○センター」。

1. 公衆衛生 2. 歯科保健 3. 虫歯予防 4. 口腔保健

第2問

歯科医師や歯科衛生士による機械的な歯の清掃のことをPMTTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning) といいます。PMTTCは○○○に一度くらいの割合で受けるのが効果的です。

1. 3ヶ月 2. 6ヶ月 3. 12ヶ月 4. 24ヶ月

答えの分かった方は、答えの番号、本誌の感想、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を書いて下記へお送り下さい。
抽選で2名様に食事券5000円分をプレゼントいたします。(締め切りは平成12年10月30日必着) ※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
宛先：〒980-0811 仙台市青葉区一番町1-6-20 東一甲子ビル
(有) 仙台プロデュース スマイル41号クイズ係

Smile 第41号

平成12年7月30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 村上 正博 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

毎月8日（歯の日）はお口の健康相談日

毎月8日は、宮城・仙台口腔保健センターにおいてお口の健康相談を行なっております。詳しいご案内・ご相談は宮城県歯科医師会、電話 222-5960 までお願いいたします。

8月以降の相談日

8月8日（火） 9月8日（金） 10月8日（日） 11月8日（水）
12月8日（金） 1月8日（月） 2月8日（木）
3月8日（木）