

# スマイル Smile

NO. 42  
2000

## 平成11年度歯科疾患実態調査について

- スポーツ歯学について (その2)
- 電動歯ブラシ
- 歯の数
- Q&A
- テーブルコーディネート講座[2]
- 宮城・仙台口腔保健センターだより
- プレゼントが当たる「smileクイズ」



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  
監修/仙台歯科医師会  
発行/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

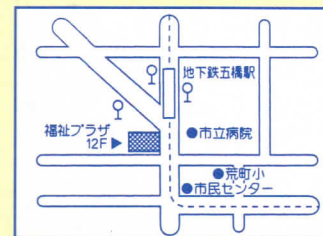
仙台市青葉区五橋2丁目12-2

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

# 平成11年度歯科疾患実態調査について

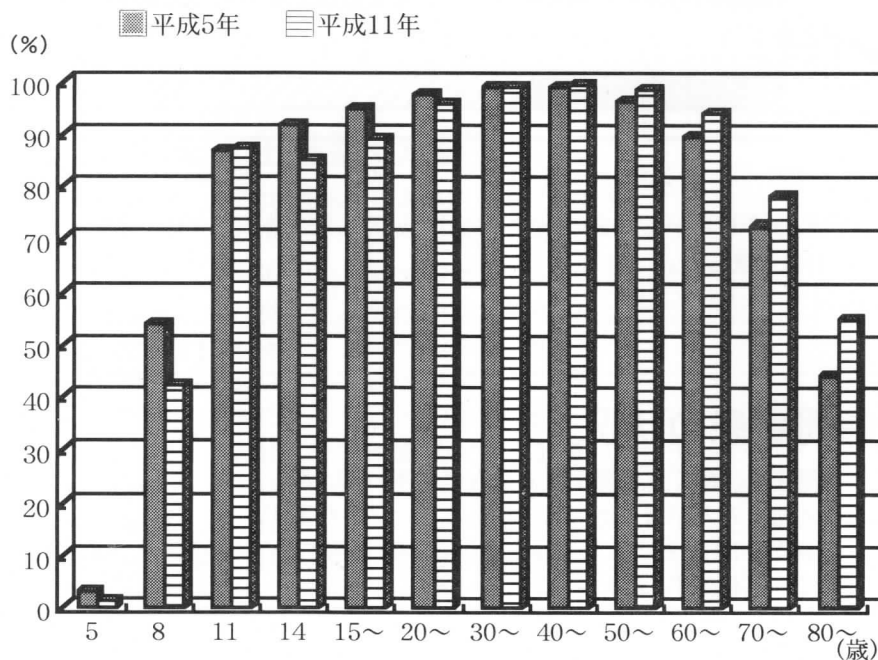
6年ごとに行われる歯科疾患実態調査について概要をお知らせしたいと思います。

歯科疾患実態調査は6年ごとに、厚生省によって行われる統計調査のことです。近年では昭和62年、平成5年に行われましたが、昨年度はちょうど6年目に当たり平成11年度歯科疾患実態調査として結果が発表されました。国民の歯科疾患の実態を把握し、8020運動の効果判定を行うとともに、今後の効果的な歯科保健対策の推進方策及び歯科医療提供体制等を見直す際の基礎資料を得るための調査となります。

## ①むし歯の状況

永久歯のむし歯になっている人の数の割合

	5歳	8歳	11歳	14歳	15～19歳	20～24歳	30～34歳	40～44歳	50～54歳	60～64歳	70～74歳	80歳以上
平成5年	3.03	54.14	86.93	91.73	94.88	97.67	99.31	99.34	96.58	89.52	72.53	44.00
平成11年	1.16	42.35	87.50	84.93	88.93	95.95	98.97	99.52	98.85	94.04	78.02	54.95



むし歯になっている人の数は低年齢で減少しています。50歳以上でむし歯になっている人の数は増えていますが、これはあまり歯を抜かなくなってきているためと思われます。

## スマイル42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

公衆委員会委員を長期連続で務めることになり、今年でスマイルの編集に携わってから7年が経過しました。スマイルも時代の変化に伴い、少しずつ変化し発展してきました。

今回は地域の公衆衛生活動を熱心に行っておられた村上正博先生を委員長にお迎えし、新しい公衆衛生委員会が発足いたしました。村上委員長のもと私達委員一同が、市民の皆さんに少しでもお口の健康に気をつけていただけるような情報をどしどし提供していきたいと思っておりますので、今まで以上にスマイルに対するご協力をよろしくお願いいたします。

## Smile No.42

### CONTENTS

- 1 --- 発刊にあたって
- 2 --- 平成11年度歯科疾患実態調査について
- 5 --- テーブルコーディネイト講座[2]
- 7 --- スポーツ歯学について (その2)
- 8 --- コラム 歯の数
- 9 --- 電動歯ブラシ
- 12 --- Q&A
- 13 --- 宮城・仙台口腔保健センターだより
- 14 --- スマイル・クイズ

## ④義歯装着の状況

義歯やブリッジで歯を治し、使えるようになっている人は年々増加しています。

昭和32年-52.23%	昭和56年-69.25%
昭和38年-58.91%	昭和62年-73.70%
昭和44年-60.40%	平成5年-78.08%
昭和50年-66.56%	平成11年-81.24%

(この数は一部治療完了者も含まれます。)

平成11年における義歯装着完了者(すべての治療が終了している)は53.56%になっています。

## ⑤歯をみがく者の状況

歯をみがく人の数は年々増加しています。

「2回または3回以上みがく」という人は全体の67.1%にもなります。やはり食後の歯磨きの大切さがわかってきてもらっているようです。

## ⑥フッ化物の塗布状況

フッ化物の塗布を受けたことのある者は昭和44年の調査以来増加傾向にあります。

平成11年においてフッ化物の塗布を受けたことのある者は44%にもなります。

## ⑦一人平均現在歯数の推移

平成11年の年齢別現在歯数は次の通りになります。

5～9歳	8.29	50～54歳	24.13
10～14歳	24.36	55～59歳	22.18
15～19歳	27.98	60～64歳	20.40
20～24歳	28.55	65～69歳	16.80
25～29歳	28.53	70～74歳	12.86
30～34歳	28.25	75～79歳	9.01
35～39歳	27.61	80歳以上	6.16
40～44歳	26.88		
45～49歳	25.22		

通常大人の歯は親知らずも含め32本あります。

親知らずを含めないと28本なのですがこの本数がほぼ維持できている年代は30代前半ということになります。

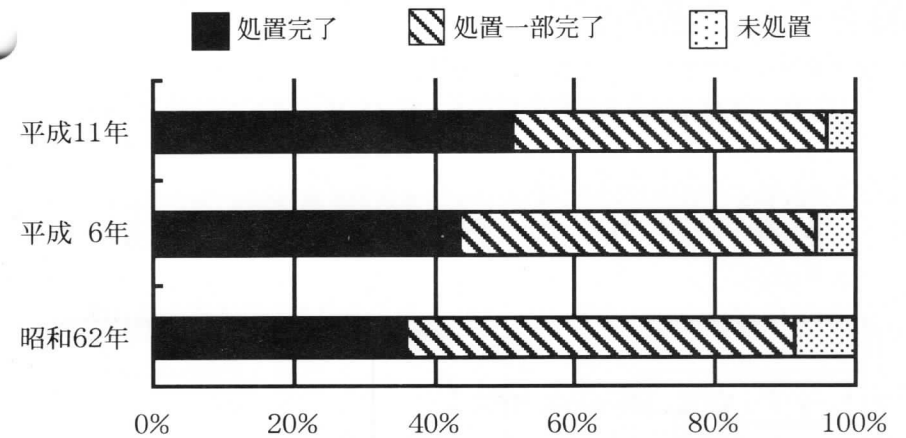
歯科医師会が目指す80歳で20本というところまで行くにはかなりの努力が必要となるようです。

現在の状況は60歳で20本、80歳で6本、20年で14本も抜く計算になります。

## ②むし歯の処置状況

むし歯の処置を完了している人は年々増加し、平成11年では50%を超えました。

	処置完了	処置一部完了	未処置
昭和62年	35.85	55.31	8.84
平成6年	42.71	50.04	5.65
平成11年	51.32	44.53	4.15



平成11年においては歯の処置を受けている人は全体の実に95%以上にもなりました。

## ③歯周疾患の状況

歯周疾患、歯ぐきに異常のある人は全体の72.9%。

ほとんどの人が歯ぐきに異常があることになります。

45歳から54歳までの人がもっとも歯周疾患がひどく88.4%の人が歯ぐきに異常があります。

それ以上の年齢になると歯周病で悪くなった歯が抜けるので、逆に歯周疾患で悪い歯というのはなくなります。



# 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  
東北初の『松下電器賞』受賞。  
テーブル、ショーウィンドーなど  
の素敵空間づくりを手がけています。

## ステップアップ 1 いつものお皿が マットで変身!!

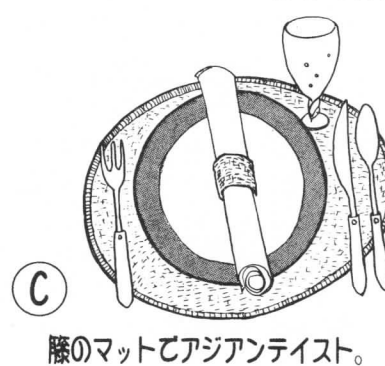
季節や行事にあわせて  
テーブルマットを  
上手に使い、  
同じお皿でも  
図A~Eのように  
ふんいきがガラリと  
変えられます！  
お食事がいっそう  
美味しく 楽しく!!



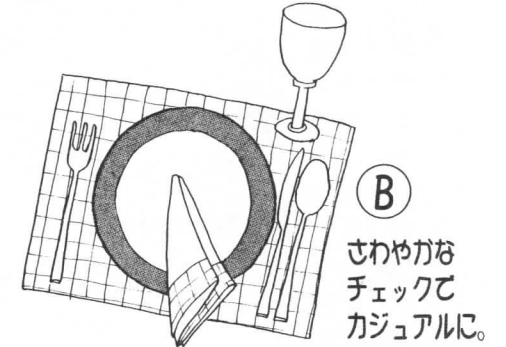
### ☆テーブルマット☆

無地や柄の布製、  
膝で編んだもの、  
オーガンジー、レース、  
キルティングしたもの、  
和紙etc.  
いろんな色や  
素材が楽しい!

**A** レースやオーガンジーの  
マットでロマンティックに。

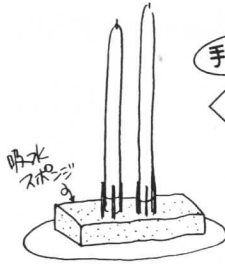


**C** 膝のマットでアジアンテイスト。



**B** さわやかな  
チェック  
カジュアルに。

## 手づくり キャンドル& フラワーアレンジ ミレニアムクリスマス



①水を含ませた吸水スポンジを、  
大皿や銀色のお盆の上にあき、  
キャンドルをたてる。  
キャンドルの色は  
赤や白、金、銀、緑など。

②キャンドルのまわりに、  
低めに、百合やミニバラ  
ひいらぎやもみの木の枝、  
金色にぬったまつぼっくりetc.  
をクリスマスらしくアレンジ。

グラスもキラキラ  
輝きます♡



## ステップアップ 2 食卓にキャンドルを!!

キャンドルのともし火は、  
テーブルをかこむ人の心を  
ひとつにしてくれます。  
ミレニアムクリスマスには、  
心に残るキャンドルの  
演出を♡

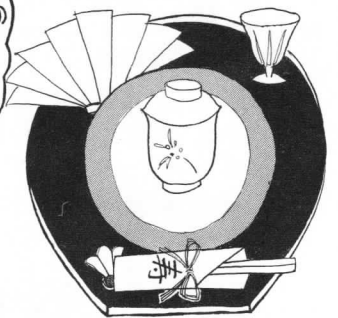


### Point

つまようじなど  
とがったものを  
キャンドルの足元  
とりつける  
立てやすい。

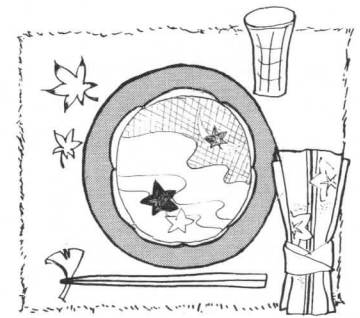


お正月には  
「和+洋」の  
コーディネートも  
新鮮!



**E** 漆ぬりの折敷 (おしき)  
で改まった気分を  
演出。

**D** 和紙でつくる手づくりマット。  
洋皿に染付の和皿をかさねて。



はしあき、変形皿で  
季節感を演出♡



# 歯の健康アドバイス & トピックス

## スポーツ歯学について (その2)

今回は、スポーツ歯学の概要について述べましたが、今回は歯やその周辺のケガ、脳震盪などのスポーツ外傷、障害に対する治療法と予防法について説明します。

歯やその周辺のケガ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等に多大な影響を与えかねません。しかし皆さんが歯やその周辺のケガにおけるスポーツ外傷の対処法と予防法を正しく理解してれば、最小限度のケガで済ませることが出来ます。

次に歯が折れた場合には、折れた歯をすぐに探して、できるだけ早く歯医者に診てもらい、元の歯に接着してもらおうのが一番ですが、折れた部分が小さかったり紛失した場合は、歯を丸めたり、白いプラスチック(レジン)を詰めたります。また歯の折れた部分が大い場合は、歯の形をした物(ポーセレン冠など)で、被覆することもあります。そして歯が脱落した場合には、生理食塩水で歯根に付着した砂や土をきれいに洗いながし自分で元の位置に戻すことが一番です。しかし生理食塩水が無い場合には、水道水で可及的にすばやく洗い流し(30秒以内)、お口の舌の下に入れておくか、豆乳、牛乳に保存し、歯医者に診てもらいましょう。

し、これは歯科医院で型をとってもらい精巧に作られたマウスガードであり、市販品のマウスガードではありません。

今回はマウスガードについて述べてみたいと思います。

東京歯科大学スポーツ歯学研究室主任 助教授  
石上恵一  
非常勤講師 佐藤武司

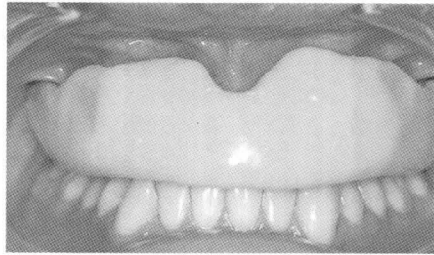


写真1: スポーツ外傷から顎口腔領域を保護するマウスガード

う。歯医者さんでは歯が抜けた穴にそつと戻し、針金や透明なプラスチックで歯を動かさないように止めてくれるはず。とにかく歯を戻す時間が短ければ短いほど歯が元に戻る確率が高くなりますので、大至急歯医者さんに診てもらいましょう。

これらのスポーツ外傷から、歯やその周辺を保護するために使用するマウスガード(口腔内保護装置)があります。(写真1)マウスガードは外力からお口のまわりや顎に対する衝撃をやわらげ、お口の中や外の組織、歯の破損や脱落、顎の骨折そして脳震盪を防止するものです。アメリカでは、スポーツ競技中にマウスガードを装着することにより年間20万件以上のスポーツ外傷を防いでいるとの報告があります(ただ

## コラム 歯の数

歯医者さんで、「右上2番」とか、「左下7番」とか、聞いたことがある人は多いと思います。これは、前歯の中切歯を1番として、2(側切歯)、3(犬歯)、4(第1小白歯)、5(第2小白歯)、6(第1大臼歯)、7(第2大臼歯)、8(第3大臼歯、親知らず)と番号をつけたもので、全体の本数は $8 \times 4 = 32$ (本)になります。

乳歯の場合は、A(乳中切歯)、B(乳側切歯)、C(乳犬歯)、D(第1乳臼歯)、E(第2乳臼歯)となっています。さて、全部で何本でしょう?

人類進化学では第1、2小白歯を第3、4小白歯と呼ぶそうです。1と2はどこにいったのか?今から3000万年ほど前に、ヒトに進化する過程のサル段階でなくなってしまったのだそうです。

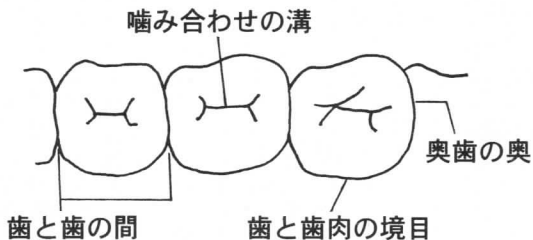
今から3000万年後に、8020運動はどうなっているのでしょうか。こういう心配を杞憂といえます。

# 電動歯ブラシ

戦後半世紀、随分と便利な世の中になってきました。ひと昔前は糸電話ですごいすごいとはしゃいでいた子供世代も今は携帯電話で話すのが当たり前、テレビ電話などタイムマシンに近いものも思っていたのが今ではパソコンの普及で現実のものとなり、洗濯板などおいている家など皆無に

等しく、食事の後の洗い物まで食器洗い器が片付けてくれると至れり尽くせりの時代になりました。高度成長期の早かろう悪かろうといった中で消えていったものもたくさんありますが、社会のニーズに応え改良に改良を重ね使い勝手の良いものが残されてまいりました。

## 磨き残しが多い部位



## ●発売当初の電動歯ブラシの欠点

その中のひとつに電動歯ブラシがあります。当初は簡単に素早く磨けることを謳い文句に販売されてきましたが、①磨いたつもりになりやすい。②歯垢除去のみを考えた高い回転数が歯肉退縮をおこす。③自分にあつた形態の歯ブラシを使用できない。など様々な問題が指摘されてきました。実際、従来の手用歯ブラシと比べると歯に対する圧力の加減が調整しにくいうえに重くて手に持つ部分が太く力が入り易いためにやたら歯肉を傷つけたり、振動が直接歯や顎の骨に伝わり不快感を感じることが多かったようです。

## ●高齢者や幼児に 一役買います最新 の電動歯ブラシ

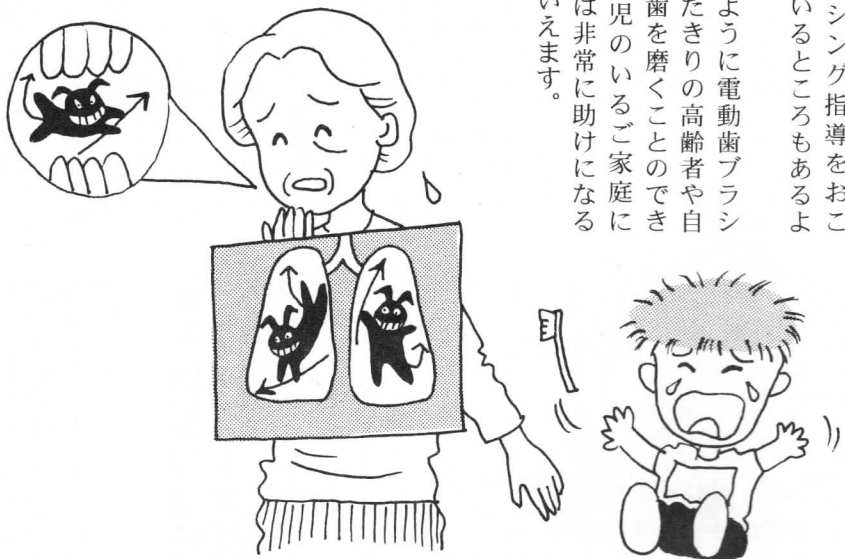
ところが昨今の超高齢化社会を迎え、その必要性から各社が競って改良を重ね随分と使い勝手のよい電動歯ブラシが市場に出回るようになりました。たとえば、家に介護の必要な高齢者のいらっしゃる方々にとつては毎日の生活の中で介護する高齢者の口の中まで手が届かないと思われている方が多いと思います。しかしながらお年寄りの口の中の清潔は健康にとつても重要なことなのです。

今お年寄りの最大の死因は肺炎です。反射能力の衰えてきた高齢者では口の中に棲む様々な細菌が寝ている間に唾液とともに、あるいは逆流した食べものや胃液とともに気管に入り、誤嚥性肺炎を起こすことが分かっています。また、高齢になつて免疫力の衰えた方は歯周病による出血部位から細菌が血液に入り敗血症による発熱や全身倦怠感を感じ、時には重大な全身症状の発生につながります。

このように口の中に生じる感染症を防ぐためには高齢者の口の中の衛生状態を健全に保つ必要があります。丁寧かつ適切なブラッシングが必要なのです。

せた選択の幅が整つてきました。さらにブラシの植毛部の動作も縦横・上下・回転の複雑な反復運動が主体になり歯を一本一本丁寧に磨くことが可能になり、強く歯に押し当てると動作が止まるような高性能のものも出てきました。忙しくて自分の歯磨きもままならないのにどうしようと思われている方は歯医者さんに相談して電動歯ブラシを使ってみるのもよいのではないのでしょうか。

また、仕上げ磨きの必要な幼児のいられる方々にとつても嫌がるお子さんへのなだめなだめ歯磨きをするのはかなりの忍耐が必要です。この様なときに目先を変えて電動歯ブラシで仕上げ磨きをしてあげるのも一つの方法といえます。実際に幼稚園などでも食事の後に歯科医師や歯科衛生士の



# あなたの疑問に Q & A おこたえします

## Q1 歯の色が黄ばんでいるので悩んでいます。

A 1 歯は、外側からエナメル質、象牙質からなっています（下図参照）。半透明のエナメル質を通して、内側の象牙質の色が透けて見えるため、歯は少し黄色味がか

っていたり、灰色がかっているのがふつうです。また、歯の色は個人差もあるので、きちんとブラークコントロールしていれば、問題ありませんが、気になる方はかかりつけの歯科医にご相談ください。



## Q2 歯みがき剤には、効果があるのですか？

A 2 歯みがき剤には、むし歯や歯周病の病原菌を抑える殺菌剤や、歯肉のはれ、出血を予防する消炎剤、また歯質を強くするフッ素などが含まれています。ですから、歯ブラシによる歯みがきの補助的な役割を果たす大切なものです。特に歯に付着した食品などの色素は、歯磨き剤を使用しないと取れません。まず歯ブラシだけでブラッシングして、仕上げに歯みがき剤を少し使用するとよいでしょう。

## Q3 あごの咬み合わせが悪いと言われました。どういふことですか？

A 3 顎関節症といって、口を大きく開けたときにガクッという音がしたり、痛みを感じるようになったり、肩こりや頭痛、めまいやイライラ、手足のしびれなど、さまざまな症状を引き起こすこともあります。ぜひ、歯科医にご相談下さい。

## ●歯磨きの苦手な人も使ってみよう 電動歯ブラシ

口の中を守る適正な歯磨きの5大条件

- ① 自分にあつた歯ブラシの選択
- ② 正しい歯ブラシの当て方
- ③ 小刻みなストローク
- ④ 適切なブラッシング圧
- ⑤ 適正なブラッシング時間

これらの条件が満たされた歯磨きができれば100点満点と言えます。しかしながら、自分で行う歯磨き（家の中の介護の必要な老

齢者に対するもの、仕上げ磨きの必要な幼児に対するものも含めて）の評価というものは自分で判断のつかないものです。ぜひ歯科医院で歯磨きの評価をしてもらうといいでしょう。そして、適切な歯ブラシの仕方をお教へてもらうとよいと思います。

いくら歯医者さんに歯ブラシの方法を教へてもらってもうまくいかない、一本一本丁寧に時間をかけて歯を磨くことができないといわれる方、いつもせっかちで手用の歯ブラシでゴシゴシと横磨きをして歯肉を退縮させ歯の首の部分が削れて知覚過敏を起こしているような人は歯医者さんの指導のもと電動歯ブラシを使つてみるのもよいかもしれません。

改良が重ねられたにしろあくまでも電動歯ブラシは

進化途中の歴史の浅い便利器具です。“使えばみんな楽になる”というものはなく、我流の誤つた使い方をすれば思わぬトラブルを引き起こしますし、それぞのケース、必要性にあつた使い方をしなければなりません。電動歯ブラシは、従来の手用歯ブラシが上手に使える方々には必要ないものといえます。しかし、従来の歯ブラシで十分磨けていると歯医者さんで太鼓判を押されても、せっかくなの文明の利器を使わずにい



られようかというハイカラな方はものためしに歯医者さんに相談して使つてみるとよいでしょう。使用することによってさらなる効果があるかもしれませぬし、従来の歯磨きが上手にできる人にとっては使つてみた電動歯ブラシの意外な欠点が出てくることがあり、これからの電動歯ブラシの開発にとつて貴重な意見が得られるかもしれませぬ。



# 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)

## 問題

スポーツ外傷から、歯やその周辺を保護するために使用する  
○○○○○○(口腔内保護装置)があります。

- 1.マウスパッド    2.マウスガード    3.ボディガード



ソニックケアプラス 19,800円相当  
セット内容 ハンドル部、充電器、  
ブラシスタンド、ブラシヘッド2本

株式会社 ヨシダ仙台支店提供

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名様に電動歯ブラシをプレゼントいたします。(締め切りは平成13年2月末日必着)※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42号クイズ係

※スマイル41号クイズ当選者 太白区 秋山様 若林区 萱場様

# Smile

第42号

平成12年11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

## 宮城・仙台口腔保健センターだより

宮歯ホームページ <http://www.miyashi.or.jp>

仙歯ホームページ <http://www.s-da.or.jp>

### ○県民公開講座(お口の健康講話)及び今後の歯の相談日

#### 実施要領

目的：地域住民に対し歯科保健啓発事業を行うことにより、地域住民の歯科保健意識の向上を図り、8020運動を推進することを目的とする。

日時：平成13年1月18日(木) 13:30~15:00

「食べる喜び噛みしめる幸せ」講師 杉本是孝

会場：宮城・仙台口腔保健センターシアターホール

(新宮城県歯科医師会館内)

仙台市青葉区国分町1-5-1

参加対象：一般県民

主催：宮城県(健康対策課)

実施主体：社団法人宮城県歯科医師会

TEL022-222-5960・022-723-6803

### ○お口の中で気になることございませんか？

“毎月8日(歯の日)はお口の健康相談日”

\*宮城県歯科医師会会員による、歯周病・義歯・むし歯予防等一般的な相談の他、専門医(歯科口腔外科・矯正歯科・小児歯科)による相談も行います。

(\*電話での相談も行います。)

月日	時間	科目
12月 8日(金)	13:00~16:00	歯科口腔外科・一般相談
1月 8日(月)	13:00~16:00	歯科口腔外科・一般相談
1月18日(木)	13:00~16:00	一般相談
2月 8日(木)	13:00~16:00	矯正歯科・一般相談
3月 8日(木)	13:00~16:00	小児歯科・一般相談

\*実施場所：仙台市青葉区国分町1-5-1

新宮城県歯科医師会館(旧徳陽シティ銀行本店)

宮城・仙台口腔保健センター

TEL 022-723-6803 FAX 022-225-4843