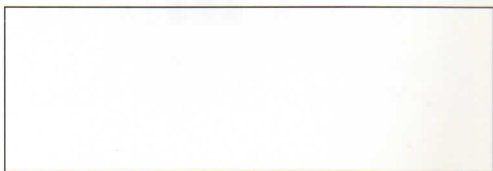


スマイル **Smile** NO. **43** 2001

- よく噛むということ
- 入れ歯のお手入れ
- Q & A
- テーブルコーディネート講座[3]
- 歯周病
- 歯が1本なくなることによる障害
- 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/社 仙台歯科医師会 発行/有 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

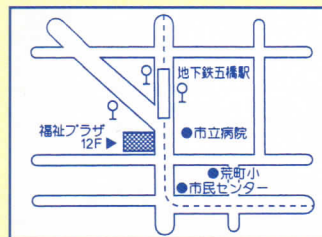
一般歯科開業医で治療困難な障害者の
診療を行っております。

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

歯の健康アドバイス & トピックス

歯の健康だより

Smile

No.

43

2001

スマイル43号発刊にあたって

仙台歯科医師会 公衆衛生委員会 大内 康弘

21世紀はじめてのスマイルの発刊となりました。プレゼントの企画も好評で、本誌の感想の他、質問なども多く寄せられ、大変感激しております。寄せられた質問に関しては、なるべく次号の紙面上でお答えし、読みやすく、ためになる紙面づくりをしていきたいと思っております。

これからも「スマイル」をよろしくお願いいたします。

Smile No.43

CONTENTS

- 1 ---- 発刊にあたって
- 2 ---- よく噛むということ
- 4 ---- 入れ歯のお手入れ
- 6 ---- Q & A
- 7 ---- テーブルコーディネイト講座[3]
- 9 ---- 歯周病
- 12 ---- 歯が1本なくなることによる障害
- 13 ---- コラム 歯医者さんの道具
- 14 ---- スマイル・クイズ

よく噛むということ

●噛むことで人類が進化した?!

よく噛むということはとても大切なことです。「ダラダラしないで早く食べてしまいなさい」と子供をしかる母親をよく見かけますが、食事は早く済ませることが重要ではなく、いかにゆっくり時間をか

け、よく噛んで食べるかが肝心と言えます。生きるための栄養補給としての動物の食事と違い、人間は美しく盛りつけられた料理に感動し、何とも言えぬ食欲をそそる香りを楽しみ、歯ごたえを満喫し、じつくりと味わいながら食事を楽しむことができます。このように、人間は食事で視覚と嗅覚、触覚、味覚をフル動員して脳をフル回転し、進化してきたといえます。

実際に人間の脳の重量は約400万年前の450gから正しくよく噛んで食事を楽しめるようになって現在の1450gへと飛躍的に増大しました。よく噛んでゆっくりと楽しんで食事をすると、毎日の生活を豊かにするとともに人類の進化にとっても大変重要なことなのです。

●丈夫な顎や歯は、よく噛むことで育ちます!

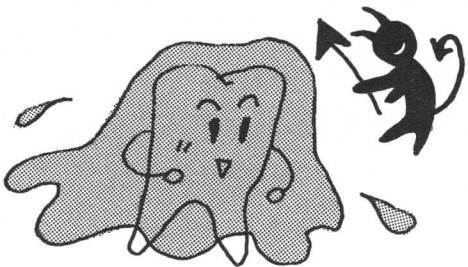
最近、顎の未発達な子供が増えています。その理由のひとつに軟らかい食べ物を中心となった現代の食生活があげられます。軟らかいものばかり食べて、元気がない細すぎる顔や、モヤシのような体型の子供が増えてきているのです。ぜひ、噛みごたえのある食品を毎日の食卓にのせてください。顎の発育や歯並び、全身の健康に与える影響を考えたならば「歯ごたえのある食べ物」を食べるといえることは大切なことなのです。

●よく噛むことで唾液の分泌を促します！

人間は多い人で1日約1.4リもの唾液を分泌しています。この量は、およそ1日に出る尿の量に匹敵します。ちなみに少ない人で1日約0.7リ。多い人と少ない人で唾液の分泌量にこれだけの差があるのは、食べ物をよく噛んで食べる人とそうでない人の違いからくるといえます。

唾液は、我々の健康に実に多くの恩恵をもたらしてくれます。食べ物の消化や嚥下を助けたり、口の中の細菌の生育を抑え感染症にならないように防菌したり、口の中を湿らせて舌の動きをすべらかにして発音を助けたりします。また、むし歯にならないように口の中を洗浄・消毒する働きや、歯を保護する

膜を作る働きも持ち、歯の健康にとってもその役割は重大といえます。
ところが近年、軟食中心の食生活が広まり食事をよく噛んで食べるということが少なくなつたために、唾液の分泌量も低下して唾液のもらす数々の恩恵を享受できなくなつてしまつたといえます。



●医食同源：一口30秒噛んでガン予防

物をよく噛むと、脳への血流量が増加し、噛むことによる運動情報が脳を刺激することによりボケ防止、さらにはダイエツト効果など数々の恩恵があることが分かっていきます。その中の一つに同志社大学の西岡一教授の研究によつて発見された特筆すべき「噛むことによる恩恵」があります。それは、よく噛むことでいくつかの発ガン物質の毒性が減少するというもので、噛むことで分泌される唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が発ガン物質の解毒に作用することが明らかになったのです。

実際に人間の唾液を試験管に入れ、そこに発ガン物質

を加えて混ぜ合わせた結果、約30秒で完全に毒性が消えるかもしくは大幅に減少することが分かりました。私達も早速ひとくち口に入れたら30秒間ゆつくり噛んでみましょう。30秒間がピンとこない方はゆつくりと30回以上噛んでみましょう。物をよく噛んで食べるということは、私達にとつて何物にも変えがたい「健康」には必要不可欠なものなのです。



入れ歯のお手入れ

入れ歯をお使いの方のなかに、「この入れ歯は痛いところもないし、なかなか調子がいい」などと言って、24時間お口の中にいれっぱなしの方がいませんか？確かに入れ歯は「人工臓器」のひとつで、体の一部として快適に使っていただくのが一番ですが、別の意味で「噛む・飲み込む・喋る・口元を美し

くする」ための道具であるとも言えます。ですから、使つた後にはお手入れが必要になつてくるのです。

例えば、皆さんは朝ごはんを使ったご飯茶碗を洗わないで昼食や夕食にまた使うということは考えられないことでしょうか？それと一緒に、入れ歯も道具としての意味から使つたら汚れを取つてあげなければなりません。入れ歯は使うことによつて当然のように汚れてくるものなのです。タバコを吸う方はヤニがつきまですしコーヒーやお茶の茶しぶ、食べ物の色素やカス、そして当然のことながら、歯垢・歯石も沈着します。

これらの汚れをそのままにしておくと、そこが口の中に存在するさまざまな細菌のすみかになり、細菌の発する悪臭物質による「口臭」、真菌の増殖により粘膜が炎

症を起こす「口腔内カンジタ症」、反射能力や抵抗力の衰えた高齢者の肺に細菌が落ち込んで起こる「誤嚥性肺炎」などいろいろな病気の原因になつてくるのです。

お手入れのポイント

①食後は口から外していつもきれいにしておく。入れ歯を口に入れたまま歯磨きしている人がいますがこれで

はなんの意味もありません。幸いなことに入れ歯は出し入れができますから、必ず口から外してすみずみまで十分に磨いてください。

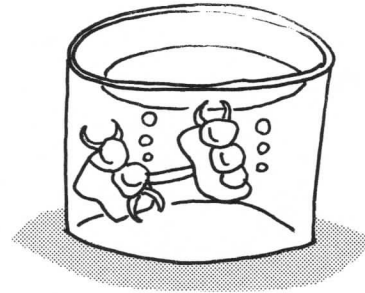
②口から外しておくときは乾燥しないように必ず水中につけておく。義歯は乾燥すると変形することがあります。



③ ブラシを使ってよく磨く。義歯磨き専用のブラシを使うと磨きやすく効率的です。なかには、ブラシに歯磨き剤をたっぷりつけてゴシゴシ磨く人がいますが、これはかえって入れ歯の表面を荒らして汚れが付きやすくなってしまうために逆効果です。

④ 落としたりすると破折しやすいので、磨くときは水を張った上で磨く。

⑤ 部分入れ歯のバネの部分は慎重に磨く。バネの部分は複雑な形をしているので汚れが付きやすいのでよく磨く必要がありますが非常に変形しやすいので慎重に磨く必要があります。



⑥ 就寝時は入れ歯を外して義歯洗浄剤をつけておく。よく消毒を兼ねて入れ歯を熱湯につける方がいますが、これは入れ歯の変形をきたします。また、入れ歯をよく磨かないでただ義歯洗浄剤につけている方がいますが、これは汚れをふやかすだけで汚れはとれていません。必ずブラシでよく磨いてから洗浄剤に浸けるようにしましょう。



⑦ 入れ歯を外したらそのついでにお口の中もきれいにする。部分入れ歯の場合に残っている歯がありますが、これらの歯、特にバネのかかっている歯は非常に汚れが付きやすいので、よく磨かなければなりません。また総入れ歯の方でもお口の中の粘膜には汚れが付いていますので、粘膜炎専用のスポンジやガーゼなどでよく拭くようにしましょう。



⑧ 入れ歯が割れても勝手に瞬間接着剤などで補修しない。割れた入れ歯を上手に接着剤でくっつけて歯科医院にいらつしやる方がいますが、これは歯科医院での修理を困難にしますので絶対にやってはいけません。また、ゆるくなったバネを勝手に曲げて調整しようとする方もいますがこれもバネが折れたり、歯との適合が悪くなり歯に負担がかかるなどしてかえって状態が悪くなりますのでやらないようにしましょう。

以上のように、入れ歯は各々での日頃のお手入れが必要であり、そのお手入れの仕方が間違っているとせっかく作った入れ歯が無駄になってしまいます。どうか、先に述べたことなどに注意して正しい方法でお手入れをして下さい。



そして、なにか気になることができたり、入れ歯の調子が悪くなったりしたときはもとより、最低でも年に一度は歯科医院を受診して、きちんとお手入れができていますかチェックしてもらおうとよいでしょう。

あなたの疑問に Q & A おこたえします

Q 1 子供が塾通いで忙しく歯医者さんに行くヒマがありませんが、むし歯が気になりますか？

A1 塾へ行くようになると、食事でも不規則になり、歯みがきも少なくなります。そんな時こそ健康管理はお母さんの役割です。朝と寝る前の2回はしっかりと歯みがきさせるべきです。むし歯が痛くては、勉強どころではなく、年に2回は歯科医院で検診を受け治療しておくとい良いでしょう。

Q 2 歯肉の色が黒く気になります。治すことはできますか？

A2 一般に歯肉は健康であると、ピンク色をしています。歯肉の色が黒くなる原因は、種々ありますが、メラニン色素の沈着により黒く見える場合があります。こんな時、黒い部分を削り取ることも可能です。

ぜひ一度歯科医にご相談ください。



テーブルクロスは色の面積が大きいので、かける色によってテーブルが全くちがった印象に演出できます。

ステップアップ 4 めざせ！ テーブルクロスの達人！！



a) テーブルクロスの上手なそろえ方

- ① 一枚目・・・淡色、手持ちの食器とあわせやすいものを。
- ② 2枚目・・・柄物、プリントを楽しもう！
- ③ 3枚目・・・サイズや形の違うものを。
2枚掛けの「トップクロス」としても使えます。
- ④ 4枚目・・・「ランナー」テーブルのおしゃれなひきしめ役。

①～④まで、色に共通性を持たせると、組み合わせるのははがひろがります♡

b) クロスのかけ方・バリエーション

③「トップクロス」のテクニック



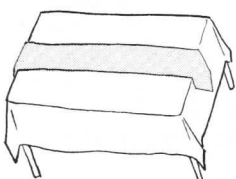
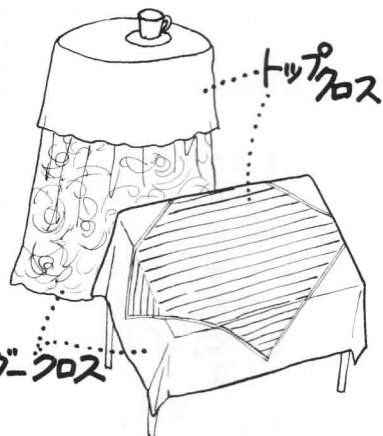
① 淡いピンクやクリーム色、水色、グリーンなど。



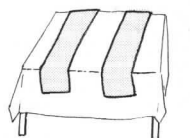
② 好みのプリントで自分らしさを演出。



①と②をダブルでかさねかけ。



④ ランナーでおしゃれに



同じランナー2枚をたてにのっけても。

アスタークロス

わが家のテーブル もっと素敵に！

— テーブルコーディネート講座 [3]

テーブルコーディネーター
大山 晶子



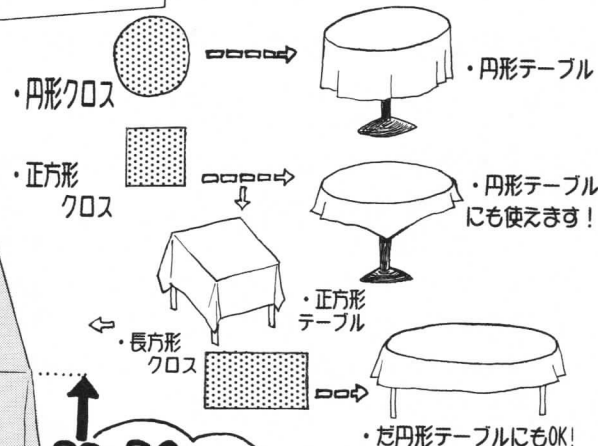
(素敵空間くりえいと・さら)

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。
2001年も、2年連続で、
東京・大阪2大ドームコンテストに
ダブル入選。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。

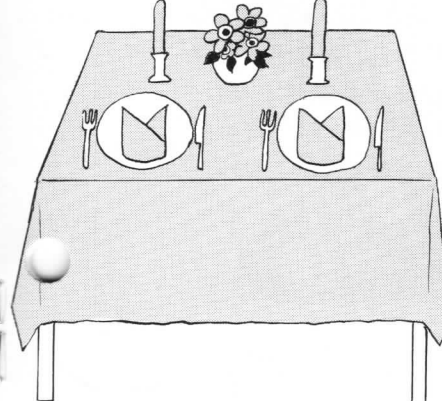
ステップアップ 3 やさしい布 (クロス) で 美味しいテーブル！

クロスを1枚食卓にかけるだけで、
テーブルが・お部屋がやさしい表情に♡

a) テーブルクロスとテーブル



b) クロスのサイズ 「たれ」の長さは？



c) カラーコーディネートテクニック

最初は... 上の絵のように、
クロスとナプキン、キャンドル、お花の色を
同系色で合わせるとまとまりがたります。
慣れてきたら... 部分的に反対色を使ってみよう。
ひきまわって素敵に！

☆クロスが長ければ

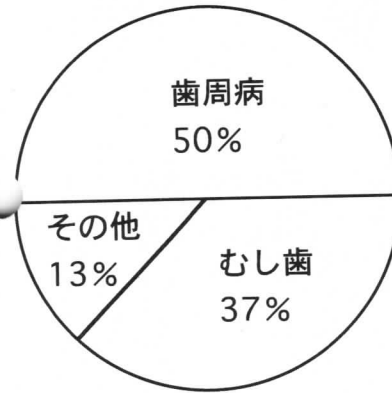


よりフォーマル、エレガントに、
豪華に♡

歯 周 病

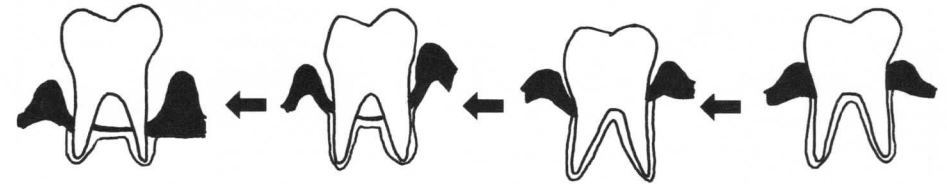
(その進行と検査の方法)

●歯を失う原因



40歳以上では、むし歯よりも歯周病で歯を失うことが多いのです。

●歯周病の進行



末期歯周炎
(重度)

歯槽骨はほとんどなく、歯根が露出。歯肉がはれて痛み、歯はグラグラになって最後には抜けてしまう。

中期歯周炎
(中程度)

歯肉がブヨブヨにはれ、歯周ポケットからうみが出て、口臭もひどくなる。ものがかみにくくなる。

初期歯周炎
(軽度)

炎症が進み、歯と歯肉の間に「歯周ポケット」と呼ばれるみぞができる。歯槽骨の破壊もはじまる。

歯肉炎

炎症が起こっている状態。歯肉が赤くはれ、歯みがきをはじめ、ちょっとした刺激でも出血しやすくなる。

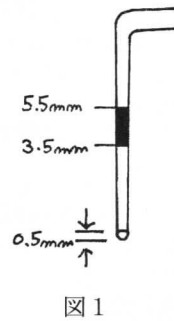
●調査方法
CPITNのために考案されたポケットプローブ(図1)を使用します。歯と歯肉の間のすき間にプローブを挿入し、プローブの黒く塗ら

歯周病の進行の程度を調査する方法として、歯と歯肉の間の隙間(歯周ポケット)の深さをはかることがあります。その一つの方法としてCPITNと呼ばれる方法があります。

シーピーアイティエヌ
CPITNとは?

歯周病の進行の程度を調査する方法として、歯と歯肉の間の隙間(歯周ポケット)の深さをはかることがあります。その一つの方法としてCPITNと呼ばれる方法があります。

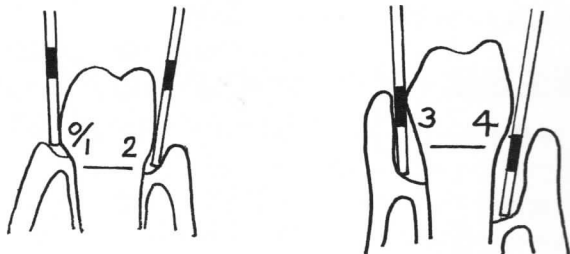
●対象歯
歯周疾患の検診などでは、一口腔内を六つに分けた(図左)の10歯を代表歯として計測します。そのうちの最大値を個人の代表値(個人コード)とします。



- 上下左右の第1・第2大臼歯
- 上下の切歯

●CPITNの判定基準

コード	所見	判定基準
0	健全	以下の所見がすべて認められない
1	出血あり	プロービング後10~30秒以内に出血が認められる
2	歯石あり	歯肉縁上または縁下に歯石を触知する
3	4~5mmに達するポケット	プローブの黒い部分に歯肉縁が位置する
4	6mmを超えるポケット	プローブの黒い部分が見えなくなる



歯周ポケットプローブ (WHO)による測定基準

●指導の要点

判定区分に基づく指導の要点

判定区分	観察所見	指導内容
異常なし	CPITN=0	良好な状態です ●これからも自己管理と定期検診を心がけてください
要指導	CPITN=1	歯肉に軽い炎症があります ●歯周疾患の予防や改善の指導を受けましょう
	CPITN=2	歯石がついています ●歯石除去等について歯科医院で相談してください ●歯周疾患の予防や改善のための指導を受けましょう
要精密検査	CPITN=3・4	歯肉の病気が進んでいます ●歯肉の治療について、早速歯科医院で相談してください ●歯周疾患の予防や改善のための指導を受けましょう

この方法により歯周病をスクリーニングして早期発見、早期治療により歯を残すことが可能です。歯周病は、自覚症状が少なく進行していきます。お口の検診は積極的に受けましょう。

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>

毎月8日（歯の日）はお口の健康相談日

4月8日（日）13:00～16:00 小児歯科・一般相談
5月8日（火）13:00～16:00 歯科口腔外科・一般相談
6月8日（金）13:00～16:00 小児歯科・一般相談
7月8日（日）13:00～16:00 矯正歯科・一般相談
※電話での相談も行います。

歯の衛生週間 イベントのお知らせ

歯の衛生週間（6月4日～6月10日）の6月9日（土）13:00～16:00まで「市民のつどい」のイベントがあります。絵画コンテスト・フッ素コーナー・お楽しみ実演会・アトラクション・スタンプラリーなど
場所：宮城・仙台口腔保健センター
青葉区国分町1-5-1 TEL/022-222-5960

歯が1本なくなる ことによる障害

歯を抜くことは、治療法として最後の手段になります。しかし、むし歯がポロポロになるまで我慢したり、歯周病を放置しておいたりすると、回復が困難になり抜歯が最良の治療法になることもまれではありません。

不幸にして歯を失ったとき、その歯が1本であれば、しばらくは他の歯が代償性に働くのでそれほど不便は感じないかもしれませんが、しかし、前歯がなくなったりしたときには食べ物が飛び散ったり、発音がうまくできなかつたりして、対社会的に不都合を生じてしまうでしょう。また、奥歯がなくなったときは噛みにくくなることもあるでしょう。

このように歯が抜けることでどのような不都合があるのかは人によりまちまちです。しかし、問題はなくなつたところを放置すること、次のような悪い変化が起る可能性があるということです。

今回はそのことについてお話ししてみましょう。

①隣の歯が抜歯した方へ向かって傾斜する。
歯が傾斜すると、隣の歯との接触関係がゆるくなつて食べ物がはさまり、むし歯が

できやすくなります。

②かみ合う相手の歯が、歯のないところに向かってのびる。

歯がのびると①と同じように、隣の歯とのすき間ができて食べかすがつまり、むし歯ができてやすくなります。

③歯は垂直にかかる力に対して強いのですが、傾斜することにより噛む力が垂直に働かなくなり、これは歯にとって不利なことになり

ます。

④傾斜した方の歯の側面がブラッシングしにくくなり、歯周病にかかりやすくなります。

⑤歯の移動が起りかみ合わせが変化します。

たった1本の歯を失うことが非常に大きな問題となる場合があります。早めに歯科医院に相談するようにしましょう。



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

物をよく噛むと、脳への血液量が○○し、噛むことによる運動情報が脳を刺激することによりボケ防止、さらにはダイエット効果など数々の恩恵があることが分かっています。

1. 減少 2. 半減 3. 増加

プレゼント提供：仙台国際ホテル 仙台東急ホテル

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4名様に仙台国際ホテル利用券または、仙台東急ホテルディナー券のいずれかをプレゼントいたします。(プレゼント商品の指定はできません)
(締め切りは平成13年6月末日必着)
※当選者の発表はスマイル44号

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43号クイズ係

※スマイル42号クイズ当選者 青葉区 佐藤様 太白区 今野様

Smile

第43号

平成13年3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

コラム

歯医者さんの道具

「歯医者の椅子に座って、最初にみる、あの道具がこわい」という方がたまにいらっしゃいます。

皿(トレー)の上に金属製のなにやら先のとがったものがあり、どんな目的で使うのかわからないので、不安な気持ちがさらに不安になるのだそうです。

今回は、医院によって少し違いがありますが、最初に出てくる基本的な道具について説明いたします。

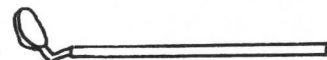
○歯科用ピンセット

障害を乗り越えるために、コントラアングル
といって2ヶ所に角度がついています。



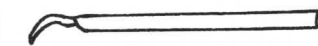
○歯鏡 (デンタルミラー)

歯の裏側をみるために角度がついています。
舌や顎を切削器具などから守るためにも使います。



○探針 (エクスプローラー)

肉眼でむし歯かどうかわからないときに使います。明らかに虫歯の場合は使いません。歯の隙間にはさまったものを取るためにも使います。



○歯科用鋭匙 (エキスカベーター)

先端がスプーン状になっている道具で、歯にくっいている余計なものや、軟らかくなったむし歯をこそげ取るために使います。



以上が基本的な道具ですが、いずれも消毒のために加熱したり、薬液につけたりするのでステンレスなどの金属製のものが一般的です。

遠い将来には、歯科用マイクロロボットが開発されて、患者さんは口を閉じたまま、歯医者がモニター画面をみながらロボットアームを操作して、診断、治療ができる時代が来るかもしれません。

・・・歯が残っていれば、の話ですが。