



- スマイル・カメラルポ 歯の衛生週間 市民のつどい
- 歯科治療は問診から —歯科治療を妨げる内科疾患—
- テーブルコーディネート講座[4] ●Q & A
- スポーツ歯学について [3] ●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
発行／(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

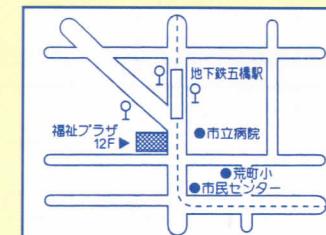
寝たきりなどで歯科診療所に
通院できない方の診療を行っ
ております。

■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。

- 休日の昼間 10時～16時
- 休前の夜間 19時～23時
- 休日の夜間 平日の夜間は診療しております。

平成 13 年度

歯の衛生週間 市民のつどい

-1000 名を超える入場者でにぎわいました-

今回の特集は、平成 13 年 6 月 9 日（土）に宮城・仙台口腔保健センター、宮城高等歯科衛生士学院実習室を会場に開催された、歯の衛生週間 「市民のつどい」 のカメラ・ルポです。

とき：平成 13 年 6 月 9 日（土） ところ：宮城県歯科医師会館

第一会場 宮城・仙台口腔保健センター

第二会場 宮城高等歯科衛生士学院実習室

主催 歯の衛生週間「市民のつどい」実行委員会

（仙台市・仙台市教育委員会・仙台市私立幼稚園連合会・
宮城県歯科技工士会・宮城県歯科衛生士会・仙台歯科医師会）



歯の健康だより

No.

Smile

44

2001

スマイル44号発刊にあたって

仙台歯科医師会 公衆衛生委員会 大山 治

2、3カ月に一度、来院される患者さんがいます。散歩のついでに、スケーリング（歯石や歯垢を器械で除去すること）しにきましたとおっしゃいます。80歳代の男性で、28本すべてがご自分の歯です。人生のベテランは、歯科治療に関してもベテランで、毎回、「あー、すっきりした」といってお帰りになります。

プラトンは「予防可能な疾病に、多額の予算を費やすのはその国家の文化程度の低さを表わす」といったとか、何かの本で読んだことがあります。

むし歯と歯周病が、歯ブラシと定期的な歯科検診で100パーセント予防できる疾病であることを、ベテランの患者さんからあらためて教わりました。

…文庫本の「国家」を買ってきて読もうとしたが、あまりに重厚、難解ですぐに眠くなり、紀元前375年ころに、プラトンが本当に上記のようなことをいったかどうかは、今のところ不明です。

Smile No.44

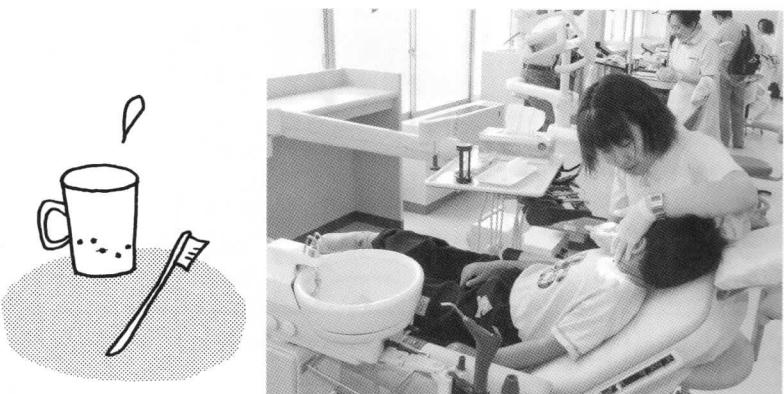
CONTENTS

- 1 ---- 発刊にあたって
- 2 ---- スマイル・カメラルポ 歯の衛生週間 市民のつどい
- 6 ---- 歯科治療は問診から -歯科治療を妨げる内科疾患-
- 7 ---- カメラ散歩 仙台 芭蕉の辻の碑
- 8 ---- コラム 歯医者さんの道具 タービン（ハンドピース）
- 9 ---- テーブルコーディネイト講座[4]
- 11 --- スポーツ歯学について （その3） マウスガード
- 13 --- Q & A
- 14 --- スマイル・クイズ



■フッ素塗布コーナー

事前に募集して希望された先着150名を対象に宮城県歯科衛生士会・福祉プラザの衛生士さん、介助として衛生士学院の生徒さんらによりフッ素の塗布・ブラッシング指導が行われました



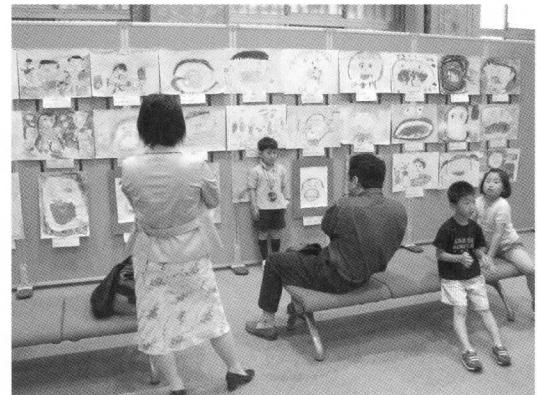
■宮城県歯科技工士会のキャラクタープレゼントコーナー



■5歳児ムシ歯予防コンクール 入賞作品展示

入賞作品80点（応募568点）が展示され、入賞した子どもには金メダルが授与されました

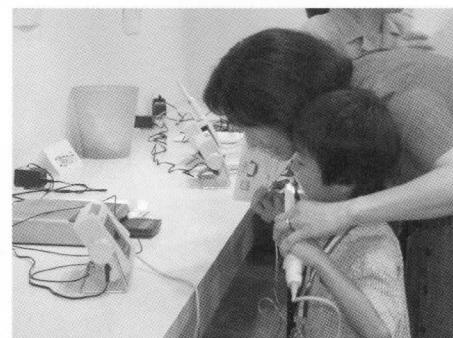
入賞者以外の参加者（2117名）には、各保育所・幼稚園を通して記念のワッペンが贈られました



■保育所・幼稚園児の 歯の健康づくりコーナー



■スタンプラリーも大好評



■体験コーナー

口腔内カメラなどで自分の口の様子をチェック！

歯の健康アドバイス & トピックス

人は歳をとるに従いいろいろな病気にかかるようになります。長年酷使してきた体が悲鳴をあげてきますし、年とともに人間が丸くなる年もきます。これは自然の摂理でいたしかたのないことともあります。こうなつたら無理をせず、上手に病気と付き合っていくことが肝要といいます。

人は歳をとるに従いいろいろな病気にかかるようになります。長年酷使してきた体が悲鳴をあげてきますし、年とともに人間が丸くなる年もきます。これは自然の摂理でいたしかたのないことともあります。こうなつたら無理をせず、上手に病気と付き合っていくことが肝要といいます。これは自然の摂理でいたしかたのないことともあります。こうなつたら無理をせず、上手に病気と付き合っていくことが肝要といいます。



歯科治療は問診から

—歯科治療を妨げる内科疾患—

しかししながら、これらの病気が歯科治療に影響を及ぼすことはあまり知られていません。よく内科の病気は歯科治療には関係ないだろうと思われている患者さんが多いですが、これは大変危険といえます。まず歯科治療は多くの場合出血を伴います。高血圧の方や、脳梗塞、心筋梗塞を起こした方、腎透析をされている方は、血液を固まりにくくさらさらにする薬（抗凝固薬）や血液を止める薬（抗血小板薬）が処方されることが多い、このような患者さんが来院され、知らずに抜歯したらなかなか血が止まらず対処に困るといったことがあります。

えます。

しかししながら、これらの病

気が歯科治療に影響を及ぼ

すことはあまり知られてい

ません。よく内科の病気は歯

科治療には関係ないだろう

と思われている患者さんが

多いですが、これは大変

危険といえます。

まず歯科治療は多くの場

合出血を伴います。高血圧の

方が、脳梗塞、心筋梗塞を起

こした方、腎透析をされてい

る方は、血液を固まりにくく

さらさらにする薬（抗血小板

薬）が処方されることが多い、この小さな血管から細菌が入り込み菌血症（血管の中

の血液に細菌が入り込む病



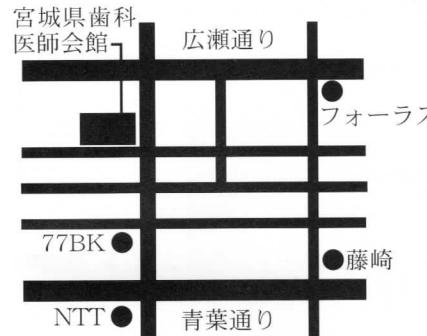
■アトラクション (視聴覚室)

仙台市私立幼稚園連合会の先生方によるアトラクションが行われました。歯磨きの大切さやむし歯予防の大切さを寸劇で演じていただきました。

宮城・仙台口腔保健センター

パネル・歯の博物館・図書・体験機器などが常設展示されています
お気軽に立ち寄り下さい（入場無料）

仙台市青葉区国分町1-5-1
(宮城県歯科医師会館1階)
開館時間 10:00~16:00 (月~土)
電話 022-222-5960



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

8月8日（水）口腔外科・一般
9月8日（土）矯正・一般
10月8日（月）口腔外科・一般

11月8日（木）矯正・一般
12月8日（土）小児・一般

時間 13:00~16:00
※電話での相談も行います。

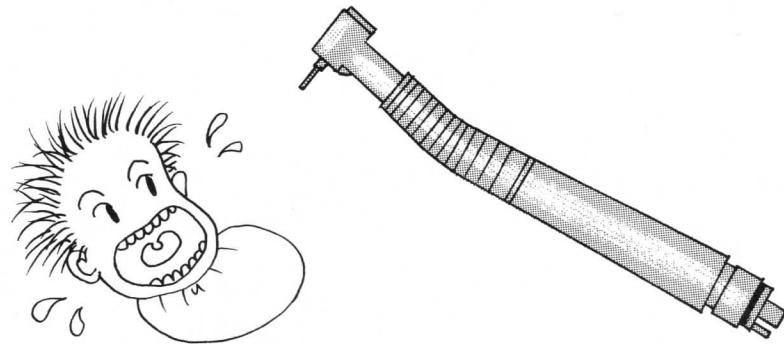
場所：青葉区国分町1-5-1 宮城・仙台口腔保健センター
TEL022-222-5960

コ ラ ム

歯医者さんの道具

—今回は歯を削る道具について説明してみましょう—

○タービン（ハンドピース）



● 削るときの音

「この音がいや！」という方も多いと思います。これは機械で圧縮した空気を送り込むことによって、1分間に40万回転というスピードを発生させます。そのため「キーン」という音がするのです。この音だけはどうしようもできません。

● 削るときの水

削る面に向かって水も噴霧されるのですが、これは歯を削るときの摩擦熱を小さくするためです。この時水を吸ってくれるのが「バキューム」と呼ばれているものです。水がたまって苦しむたら手を挙げて先生に知らせてください。

「タービン使用時の音と水」にはなかなか抵抗があるかもしれません、歯を安全に素早く削るために必要な機能です。これがなければ歯医者さんの仕事がはかどりません。

歯の治療では必ずお目にかかるものだと思います。仲良くしてあげてください。

次回は歯に白い詰め物をするときに使うあの怪しい青い光を発する道具についてお話ししたいと思います。

さらに、歯科治療は皆さんもご存じのように、かなりのストレスがかかります。診療用の椅子に座らされ、まな板の上の鯉の状態で大きな口を開けて奇妙な音を聞きながら治療を受けるのは健康な人でも緊張するものです。それが、高齢者に最も多いとされている循環器系の病気によれば、治療でいる方々はそうではない人たちに比べて歯科治療中に血圧や脈拍の変動が多く、血圧の異常上昇や不整脈などの偶発症を起こしやすいことが知られています。

—治療前の問診は
とても大切です！

カメラ散歩 仙台

宮城県歯科医師会館の近くにある

「芭蕉の辻」の碑



ここは、仙台城の大手から城下を東西に貫く幹線大町と、南町、国分町を通る奥州街道の交差する十字路にあたり、古くから「芭蕉の辻」と呼ばれてきた

(碑文より一部抜粋)

けず安全かつ有効な歯科治療を行うためには、問診表に正確な情報を記入し、歯医者さんの問い合わせには面倒がらずに答えていただくことがとても大切なことといえます。

院名、連絡先なども歯医者さんに伝えておくことが大切です。

わが家のテーブル もっと素敵に！

すてきなテーブルでおいしく・楽しく
からだ・こころすこやかに。

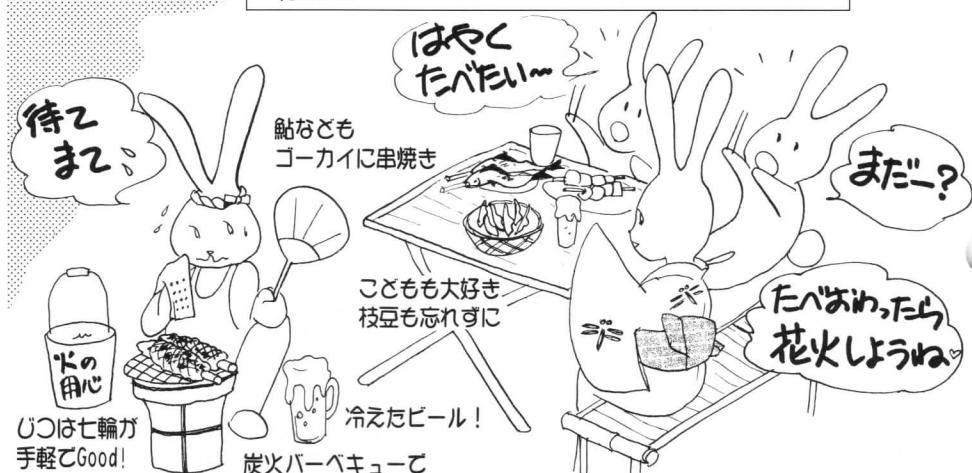
テーブルコーディネーター
大山 晶子
(素敵空間くりいと・さら)

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』。
2001年東京・大阪2大ドームコンテストに
2年連続ダブル入選をなす。
卸町・瀬戸屋にてセミナー開講中。

ステップアップ6

夏ならでは！オープンエア（戸外）の食卓

たまにはお庭やベランダetc. お外ごはんを食べてみない？



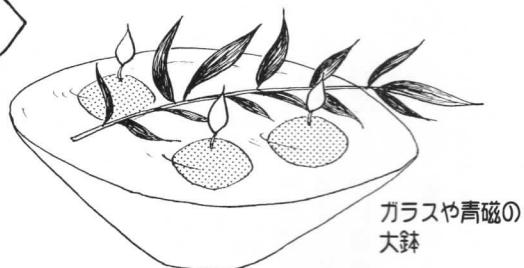
花 なごひこ
葉 つわぶき
あじらい
黒い実・
あじさい



フローティングキャンドル・ミニヒント
染付の「そばちょこ」に
つややかなグリーンの葉と、
花一輪のアレンジ。
ミニ剣山があると便利！

夏のキャンドル

水をはった大きめの鉢に、
笹の小枝や、白い花の咲く木の枝を一本
うがべて、うすいグリーンや白の
『フローティングキャンドル』（水に浮かぶタイプ）
をともしてみましょう。
水面に灯りがゆらゆらうつって、涼しげで
とても幻想的。すてきな夏の夜に！



ガラスや青磁の大鉢

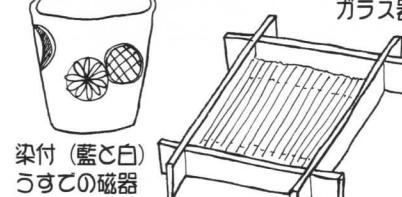
ステップアップ5

食器もころもがえ！
…大切にしたい和食器の「季節感」

涼しさを感じさせる器



染付（藍と白）
うすいの磁器



竹や籠など
自然素材の器



夏らしい形



食器棚をチェックして
器もろもがえ！
和食器の豊かな
「季節感」を
もっと楽しもう！！

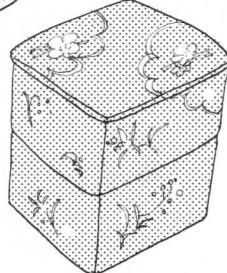


これがこの季節、
あんまりつかわないなあ…という器は
いったんしまってみても。
秋になったら
また出てきて！

あたたかさを感じさせる器



秋冬の形

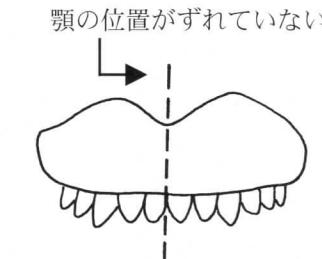


うるしのあ重

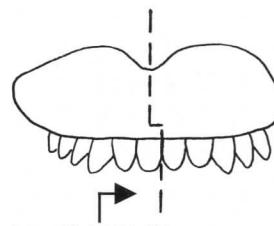
○ スポーツ歯学について (その3) マウスガード

前回は、スポーツ歯学におけるスポーツ外傷、障害に対する治療法と予防法について説明しました。今回は予防法の中心となるマウスガードについて述べてみたいと思います。

欠点：歯科医院に行かないと入手できない市販品のマウスガードと比較し、値段が高価である

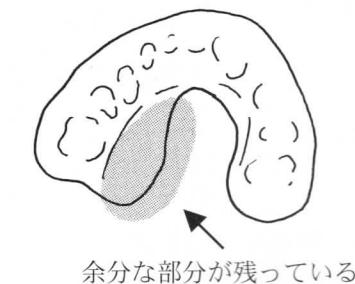


■歯科医師の調整による
マウスガード

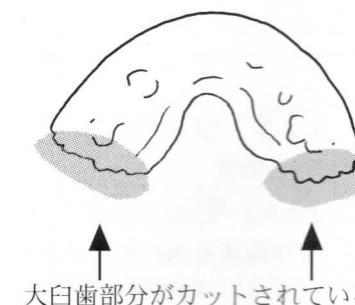


■歯科医師の調整によるマウスガード

東京歯科大学スポーツ歯学研究室
主任・教授 石上恵一
非常勤講師 佐藤武司



■歯科医師の調整によるマウスガード



■選手自身の調整によるマウスガード

現在、マウスガードの装着が義務化されているコンタクトスポーツは、ボクシングをはじめアメリカンフットボール、空手の一部団体、および女子ラクロスなどがありますが、コンタクトスポーツの全体としては、まだまだ少ないものとされています。

ところが近年世界では、プロバスケットの選手やプロアイスホッケーの選手が、日本でもプロレスの小川選手や格闘技K-1の選手、そして相撲の力士までも使っています。

それはどうしてかというと、一流のスポーツ選手がマウスガードの効果を正しく認識してきたからであ

前回は、スポーツ歯学におけるスポーツ外傷、障害に対する治療法と予防法について説明しました。今回は予防法の中心となるマウスガードについて述べてみたいと思います。

5 適切なマウスガードを装着することにより噛む力が増加し、それにより頭頸部の筋力も増加し、より頭を固定することができ、脳震盪を減少させる

6 適切なマウスガードを装着することにより噛む力

1 ストックタイプ
形態が一定で調整不能
利点：入手が簡単で安い
欠点：まつたく役に立たず、このタイプを使用するならしないほうがよい

2 マウスフォームドタイプ
お湯で材料を軟化し、お口の中で外形を整え、噛みしめることにより完成
利点：入手が簡単で安い
欠点：選手自身が調整するため、適合性や形態が不良で外傷予防効果が低く、使用感も悪い
噛み合わせの調整が上手にいかないため、頸関節を痛める

● 市販品の
マウスガード

● オーダーメイドの
マウスガード

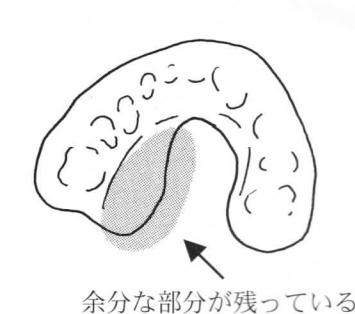
マウスガードの種類は大きく別けて、選手自身がスポーツ用品店で購入する市販品のマウスガードと、歯科医師が製作するオーダーメイドのマウスガードの2種類があります。

マウスガードの筋力が増加し、その結果体の筋力が向上し、また頭部がより安定するためアーチェリングが行える

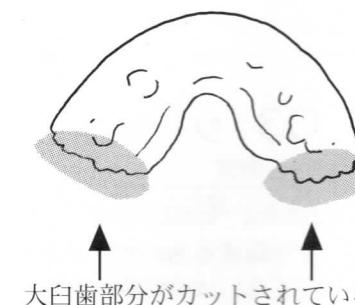
正しい咬みあわせができるないため歯の圧痕が深く残っている

東京歯科大学スポーツ歯学研究室
主任・教授 石上恵一
非常勤講師 佐藤武司

マウスガードにもいろいろな種類がありますし、その種類により値段も異なりますので、いちどかかりつけの歯科医師に相談してみるのがよいと思います。



■選手自身の調整によるマウスガード



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はあります)

問題

安全かつ有効な歯科治療を行うためには、○○表に正確な情報を記入し、歯医者さんの問いかけには面倒がらずに答えていたくことがとても大切なことといえます。

1. 時刻
2. 問診
3. 番組

プレゼント提供：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3名様に食事券をプレゼントいたします。

(締め切りは平成13年10月末日必着)

※当選者の発表はスマイル45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44号クイズ係

※スマイル43号クイズ当選者 泉区 小野寺様 泉区 守屋様
青葉区 斎様 宮城野区 市川様

Smile

第44号

平成13年7月31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

あなたの疑問に

Q

&

A

おこたえします



Q1 70歳、女性ですが、歯と歯の間が空いてきました。歯肉が下がってきたようです。歯間ブラシを併用しておりますが、このまま続けた方が良いのでしょうか？

A 歯肉が下がって歯と歯の間が空いていますと、その場所の歯垢(細菌とその産物)をハブラシだけですと50%しか取れないと報告されています。歯間ブラシでは、100%近く歯垢を取ることができます。このまま歯間ブラシを併用して使い続けて下さい。

Q2 矯正は、いつ頃するのが効果的なのでしょうか？

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 シーラントとは、どんなものですか？

A むし歯になっていない奥歯の溝に、プラスチックを詰めて、むし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。