

Smile

スマイル NO.45
2001

- お子さんむし歯予防はお母さんの妊娠中から始まります
- 「神経を取る！」こわい？話 ●歯—骨—カルシウム ●風邪—のど飴—むし歯？
- テーブルコーディネート講座[5] ●Q & A ●プレゼントが当たる「smileクイズ」
- 歯医者さんの道具 ●『健康日本21』～21世紀における新しい健康づくり運動～



80歳で20本の歯を残そう

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80
80



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

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。

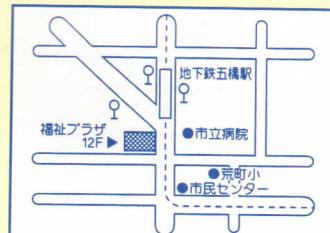
■障害者歯科診療

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
- 休日の夜間 平日の夜間は診療しております。

■休日夜間 救急歯科診療

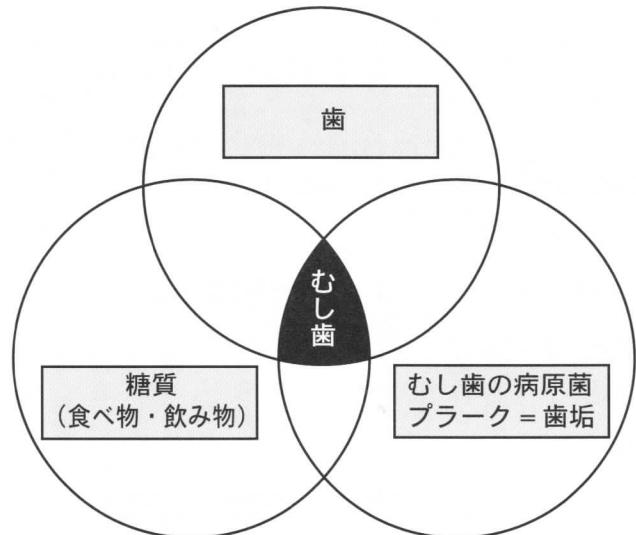
急に歯が痛みだしたら、お問い合わせ下さい。

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

歯の健康アドバイス & トピックス

そのような中で、「私は小さき頃からむし歯で苦労してきたのですが、子供も私もす。最近、治療から予防へとお母さんの口の健康に対する意識がかなり高まってきたように思えます。

●むし歯は遺伝する?



○ お子さんのむし歯予防は お母さんの妊娠中から 始まります ○

似てむし歯になり易いので
「むし歯になり易いのか
どうか?」といった疑問を
よく耳にします。
むし歯は、砂糖等の糖質を
口の中のむし歯菌が分解し
て酸をつくり出し、その酸が
歯を溶かすことによってお
こります。

その中でもし歯が遺伝
するとしたら歯自体に問題
があると考えられます
が、親子間で似る傾向に
あります。歯の形や大きさなど形態的な
要素が強いといわれてま
す。歯の質は後天的
な要素が強いため、歯の
性質は後天的

歯の健康だより
No.
Smile 45
2001

スマイル45号発刊にあたって

仙台歯科医師会 公衆衛生委員会 梁川 誠郎

仙台歯科医師会では、仙台市民に対する公衆衛生活動の1つとして「スマイル」を発行しております。おかげさまをもちまして今回45号を発刊することができました。

みな様からは、よみやすい、非常に勉強になった、おもしろいなど感想が寄せられております。これからもどうぞご質問ご意見、ご感想等ご一報をいただきまして、さらなるスマイルを目指したいと考えております。よろしくお願いを申し上げます。

体の健康は、口腔の健康から・・・です。

Smile No.45

CONTENTS

- 1 ---- 発刊にあたって
- 2 ---- お子さんのむし歯予防はお母さんの妊娠中から始まります
- 5 ---- 「神経を取る!」 こわい?話
- 6 ---- コラム 歯医者さんの道具 光重合器(可視光線照射器)
- 7 ---- テーブルコーディネイト講座[5]
- 9 ---- 歯—骨—カルシウム
- 11 --- 風邪—のど飴—むし歯?
- 12 --- 『健康日本21』 ~21世紀における新しい健康づくり運動~
- 13 --- Q & A
- 14 --- スマイル・クイズ

●むし歯の母子感染

それでは母親と子供の間でむし歯のなり易さは関係ないのでしょうか。

遺伝はしなくとも、親子間でむし歯のなり易さは非常に関係があると言えます。むし歯は、むし歯菌が原因で起る細菌性の病気です。細菌が原因である以上、それが感染するのは当たり前と言えます。



●妊娠中のバランスの取れた食事と生活

また、乳歯は妊娠中7～10週頃、永久歯は妊娠中3～4ヶ月頃に顎の骨の中で作られ始めます。歯は最初から固い組織ではなく、石灰化というカルシウム塩の沈着によって硬い歯になってしまいます。乳歯の石灰化は妊娠4～6ヶ月頃から始まります。ちょうどその頃、つわりがありひどくお母さんの栄養状態が悪かつたりすると母体からの栄養が足りず、お子さんの歯が石灰化不十分でむし歯になり易くなります。



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

平成14年	12月8日（土）小児歯科・一般
	1月8日（火）口腔外科・一般
	2月8日（金）矯正歯科・一般
	3月8日（金）小児歯科・一般

時間 13:00～16:00

※電話での相談も行います。

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

●妊娠中から大切な口腔ケア！

ではどうしたらよいのでしょうか。

まずお母さんの口の中を清潔にして、むし歯があれば早いうちに治しておき、口の中のむし歯菌のレベルを下げておく必要があります。そしてこのようなケアは、出産後でなく妊娠中から心がけられる必要があります。というのは、妊娠中はホルモンの変調をきたし、唾液が酸性になつてむし歯になり

やすくなるからです。

また、お腹が大きくなり胃が圧迫され一度の食事量が少なくなるために食べる回数が増え、食後の歯磨きがおろそかになります。さらに、つわりもあって十分な歯磨きが出来にくくなります。このように口の中のむし歯菌のレベルが上がつたまま出産を迎えると、お子さんのむし歯菌のレベルも上がれる可能性が非常に高くなってしまうのです。



菌はありません。しかし、生まれ間もなく家族、特にお母さんの口の中からむし歯菌が感染してしまうことが多いのです。

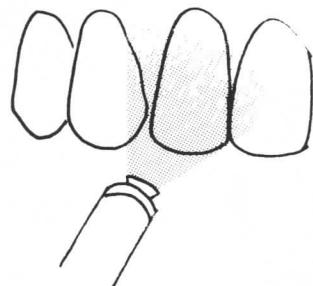
たとえば、お母さんが固い食べ物を噛み碎いてお子さんに食べさせたり、熱い食べ物を一度口に含んで温度を確かめてお子さんに食べさせたりすることによってむし歯菌がお子さんの口の中に感染するのです。ですから、むし歯の多いお母さんの子供はむし歯になる確率が非常に高くなると言えるのです。しかし、だからといってこのような行為を控えなさいというわけではありません。このような行為は、子を持つ母親の愛情とその愛情を一身に受ける子供の間の大切な営みであり、否定すべきものではないと言えます。

コラム

歯医者さんの道具

—今日は歯の詰め物を固める道具について—

光重合器 (可視光線照射器)



前歯のむし歯や、奥歯のみぞの所を治療するときに、使う材料にコンポジットレジン、グラスアイオノマー(他にもいくつかの種類があります)という材料があります。最近かなり進歩してきている歯に詰める材料なのですが、その材料を歯に詰めて使えるようにするために(詰めただけではべたべたでとても使えない)に必要な道具が今回紹介する道具です。

この道具は器械の光源から400nm～500nmの青白い光が出て、その光が歯に詰めた白い詰め物を固くします。詰めたものが固まるまでの時間は20秒から40秒くらいで、そのあと形を整えたり、かみ合わせを調整して治療が終わります。ただこの青白い光は目に有害なので、直接見ないようにして下さい。

この器械のおかげで、治療がとても早くなりました。これもほとんどの歯科医院で見かける道具です。次回は歯の形を取る材料についてお話しします。

「神経を取る！」この言葉からくる世間一般の感じは、「世にも恐ろしい事の一つ」、「うんと痛い」、「死ぬ程こわい」と思うひびきがあるようです。専門的には「抜髓」と呼ばれている歯科の治療方法の一つで治療内容を理解することにより歯の治療の恐怖をぬぐい去ることができます。

「神経を取る！」 こわい？話

歯の治療も、昔に比較して随分進歩しました。神経をとるために局所麻酔をして無痛の治療ができます。まず麻酔の針をさす時の痛みをとるために、表面に麻酔をすることが多くなりました。これにより歯肉や粘膜への針をさす時の痛みが著しく軽減されます。麻酔も効き目がしっかりとしていれば無痛治療ができる、その効き目も昔に比較すると、数段良くなっています。

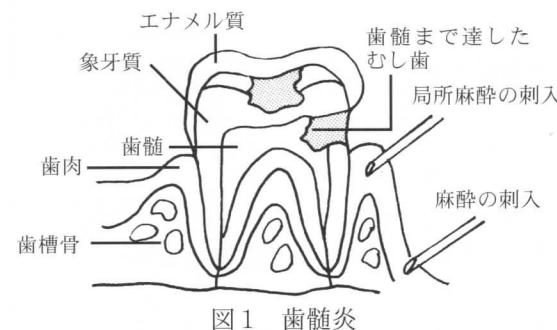
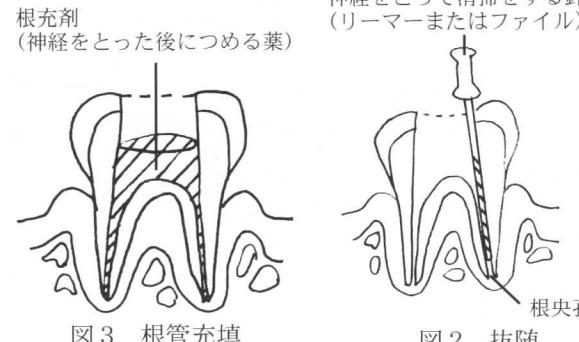


図1 歯髄炎



その後の治療として痛みがなくなった所で根充剤(神経をとった後につめる薬)を歯髄腔内にきちんと封鎖してしまう(図3)。これをしないで放置しますと根の先に病気ができ腫れたり痛んだりします。それ故に治療を中断せず通院することが重要です。

最後に形態的に機能を回復する目的でかぶせることになります。
以上が「神経を取る！」ことなのです。治療内容がわかりますと恐怖もなくなると思いまので歯科の治疗方法を勉強し理解することが大事ではないでしょうか?

に進行し、ひどくなると骨が破壊されてしまうことです。歯周病の原因のほとんどは歯と歯ぐきの間に住みついたばい菌（バクテリア）によるものです。ばい菌が歯ぐきに侵入すると、これを撃退するために白血球が出動します。

歯の量が少なかつたり、毒性が少なければ「菌対白血球の戦い」は軽くてすみます。ぐきがちょっと赤く腫れ程度の「歯肉炎」です。

しかし、この状態を放っておくと、毒性の強い菌や大量の菌が侵入し、迎え撃つ白血球の量や種類も増えて、戦場（炎症）が拡大します。さらに、破骨細胞という普段は目立たない細胞が活性化され骨を破壊します。骨が壊されると「歯周炎」と呼び名が変わります。

戦いが長期に及ぶと、死んでしまった細胞や細菌が膿（うみ）となり、ひどく腫れたり痛んだります。骨がどんどん破壊されて歯はグラグラしてきます。最終段階では菌に汚染された歯を排除して、全身を守ろうという防御機構が働き、歯は抜けてしまいます。

そこで歯科医は、歯を支える骨を守るために、ばい菌のすみかである歯石やプラーケを徹底的に除去しようとし、患者さんにはブラッシングをすすめるのですが、それだけで十分かというと、そうではありません。歯槽骨も、全身的な骨格の一部分だからです。

全身的に骨がもろくなると、やはり、歯を支える骨ももろくなります。咬む力に、骨が耐えられないほどもろくなると、やはり歯はグラグラし、歯周病は急速に進みます。歯周病とは骨の病気なのです。しかし、コンビニやファストフード店では、骨からカルシウムを溶出す作用があるポリリン酸塩を大量に含む食べ物が大人気です。（あぶない食品、溝）

●現代の日本人のカルシウム摂取量は平均で必要量の90パーセント程度と他の栄養素と較べて圧倒的に低いそうです。しかも、コンビニやファストフード店では、骨からカルシウムを溶出す作用があるポリリン酸塩を大量に含む食べ物が大人気です。（あぶない食品、溝）

口 敦著 小学館文庫
またカルシウムの欠乏や

骨がもろくなるとは、骨を造っているたんぱく質とカルシウムの量が減ってしまいます。ことで、極端に減つてしまつたのが骨軟化症や骨粗しょう症です。これには、現代日本人の食生活が多分に影響しているようです。工業製品ばかり偏愛し、まじめな農家や漁業者を大事にしてこなかつたツケがまわっています。



風邪ーのど飴ーむし歯?

カルシウムの吸収に必要なビタミンDの欠乏が、精神状態や学習能力に大きなマイナスの影響を及ぼすこともあります。（子供の脳の栄養学、C・キース・コナーズ著 講談社ブルーバックス）

カルシウムの摂取には、牛乳が一番吸収率が良いですが、祖先が牧畜民族ではなく、海洋民族系統で牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするという方（ラクターゼ欠乏症）は、魚介類や海草、野菜などで摂るしかありません。つまり、牛乳がダメな人は西洋風の食生活が遺伝的、体质的に合つてないのだそうです。さまざまな文化の中で、食文化だけはグローバル化できないもののようです。（食と文化の謎、マーヴィン・ライブラー著 岩波書店 同時

1年というのは早いものでまた寒い冬がやってきます。仙台の冬は乾燥した日が多く続き、風邪のウイルスが猛威を振るうようになります。そこでひとつ歯科医の立場から注意してもらいたいことがあります。それはのど飴です。風邪気味になるとどうしてものど

がいがらっぽくなり、空気が乾燥することでものどの異常を感じます。この異常を解消するためにのど飴を常用することが歯にとっては、とても危険な状態になります。最近ではノンシュガーや、シリトリール入りといった製品も出ていますが、たいてい糖分が含まれており（甘くないと売れませんからね）この糖分こそがむし歯の菌がとつても好む物なのです。のど飴をなめるところで、のどの不快感は取れます。それと引き替えに歯の健康も失っていくことになるのです。

どうしてものど飴がなめたいときは連続してなめないと、全部溶けた後はなるべく水やお茶で口の中を清潔にすること、よく歯ブラシをすることなどに注意するようにしてください。

のど飴の常用によるむし歯は歯と歯ぐきの境目にで



Smile クイズ QUIZE

(ヒントはこの本誌の中に入ります)

問題

むし歯は次の3つの要素がそろった時に発生します。



?に入るものを数字でお答え下さい。

1. 脂質 2. 糖質 3. タンパク質

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5000円分の食事券をプレゼントいたします。

(締め切りは平成14年2月末日必着)

※当選者の発表はスマイル46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45号クイズ係

※スマイル44号クイズ当選者 宮城野区 菅原様 青葉区 大井川様
太白区 朝倉様

Smile 第45号

平成13年11月30日発行

定価 150円

■編集・発行 / (有)仙台プロデュース

発行人 / 武田 英俊

仙台市青葉区一番町1丁目6-20

東一甲子ビル

TEL022-264-0477

■執筆・監修 (社)仙台歯科医師会・公衆衛生委員会

村上 正博 佐藤 武司 大内 康弘 大山 治

梁川 誠郎 山崎 尚哉

あなたの疑問に Q & A おこたえします

Q 1 歯磨きをしているのにむし歯になりました。
どうしてですか？

A1 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。

Q 2 あごの咬み合わせが悪いと言われました。どういうことですか？

A2 顆関節症といって、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。

Q 3 親知らずがむし歯になりました。抜いた方がよいのでしょうか？

A3 親知らずはいちばん奥にあるため清掃しにくくむし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、むし歯の治療が難しい場合は、抜く方がいいこともあります。かかりつけの歯科医にご相談下さい。