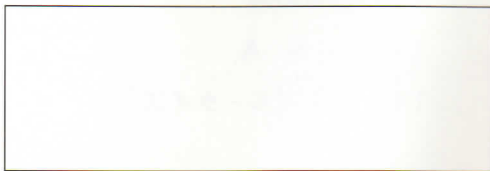


スマイル **Smile** NO. **46** 2002

- 乳歯のむし歯を侮ってはいけません
- 歯の上手な磨き方
- 清涼飲料水の飲み過ぎにご注意
- 歯科のレントゲン
- テーブルコーディネート講座[6]
- プレゼントが当たる「smileクイズ」
- 歯医者さんの道具
- 読者の声
- Q & A



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

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。)

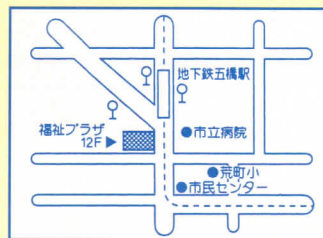
■問い合わせ先

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

歯の健康アドバイス & トピックス

歯の健康だより

Smile

No.

46

2002

スマイル46号発刊にあたって

仙台歯科医師会 公衆衛生委員会 山崎 尚哉

21世紀の医療は「予防の時代」ともいわれています。口の中の病気も“歯に穴があいたから詰め物をする”“歯が揺れてきたから抜いてしまう”“歯がないから入れ歯を入れる”といった対症療法的な治療から予防へと移行してきました。「無くなってはじめてわかるありがたさ」といいますが、普段当たり前に使っている歯もお手入れをおろそかにしたためにダメになり、その時になってその大事さに気がついて遅いのです。

少しでも口の中の健康に興味を持ち長い人生において自分の口の中の健康を維持し、その機能を健全に保ってほしい……。この小冊子“スマイル”は、そのような願いをこめて作られました。皆様の疑問に思われることなどできる限りわかりやすく取り上げていきたいと思えます。ご意見、ご感想等ございましたらどうぞ一報ください。

Smile No.46

CONTENTS

- 1 ---- 発刊にあたって
- 2 ---- 乳歯のむし歯を侮ってはいけません
- 4 ---- 歯の上手な磨き方
- 6 ---- 清涼飲料水の飲み過ぎにご注意
- 7 ---- テーブルコーディネイト講座[6]
- 9 ---- 歯科のレントゲン
- 11 --- コラム 歯医者さんの道具 スケーラー
- 12 --- 読者の声
- 13 --- Q & A
- 14 --- スマイル・クイズ

乳歯のむし歯を侮ってはいけません

いわゆる乳歯は抜けて永久歯に生え変わるからと軽視されがちですが、この乳歯も生え変わりまで永久歯と同じに、嘔む、発音する、永久歯への生え変わりをスムーズにするなど重要な働きをもっています。
ですから『どうせ抜けてなくなるんだから』と乳歯の衛生管理がおろそかにな

前歯のむし歯が進んで根っこだけになったり、歯を抜くことになったりすると、正しい発音を習得する大事な時期に正しく発音することができず、言語の習得に非常に悪い影響を及ぼします。

●発音の障害

永久歯の歯並びへの障害だけでなく、永久歯自体への障害も起こります。乳歯のむし歯が進み歯の中の神経に炎症が起こって神経が死んでしまうと、歯の根の先に膿

り乳歯のむし歯をそのままにしておく、子供に様々な障害が生じてきます。

●嘔むことの障害

むし歯が進むと食事のたびに食べ物挟まったり、痛みが生じたりして無意識のうちにならざるを避けて物を嘔むようになり、食べ物をよく嘔んで飲み込むことができなくなると共に顎の成長期にある時期に片寄った嘔み癖から、顎の変形をきたすことがあります。

●生え変わりの障害

歯と歯の接するところがむし歯になり進行すると、歯が隣のむし歯の部分に入り込み、あとから生えてくる永久歯の入るスペースが足りなくなると、永久歯が途中でしか出てこなかったり、横の方が生えてきて永久歯の歯並びが悪くなります。

また、乳歯のむし歯が進んで、永久歯が生えてくる時期よりもかなり早い時期に喪失してしまうと永久歯が顎の骨の中に埋まったまま生えてこないこともありま

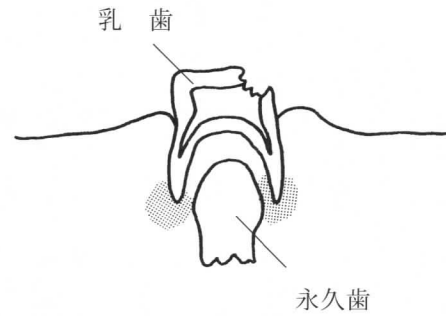
がたまる病気になるります。
生え変わりを待つ永久歯は乳歯の根に包まれるようにしてあるために、根の先の病気が形成途中の永久歯に影響を及ぼして永久歯の形成不全を起こし、むし歯になり易い永久歯になってしまふことがあります。

以上のように乳歯だからといって手入れを怠ると様々な障害が生じます。

特に乳歯は永久歯に比べて歯の質が軟らかいため、むし歯になり易い上進行が早く、気がついた時には痛みが出たり、大きく穴が開いたりという事がよくあります。よく、『大人の歯になつたらむし歯にならないように気をつけるから・・・』という言葉を聞きますが、乳歯と永久歯はお口の中で混在する時期があり、一般に乳歯にたくさんむし歯のある子供は大人

の歯もむし歯になり易い傾向にあります。

乳歯の管理は大変難しいものです。定期的に歯科医院で検診を受けて症状の出る前に早めに治療しましょう。



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>

宮城・仙台口腔保健センター開館日

開館日：新宮歯会館休館日以外の土曜日、日曜日、毎月8日
事業日（歯の健康科学館を使用した事業を行う日）
団体の利用日（概ね20名以上の歯の健康科学館の利用）
なお、団体見学の申し込みは随時受け付けます。
（連絡先：TEL 022-222-5960 担当：宮歯会地域医療課 佐藤）
会館時間：午前10時～午後4時

宮城・仙台口腔保健センター 仙台市青葉区国分町1-5-1 TEL 022-222-5960

歯の上手な磨き方

●歯ブラシの選び方

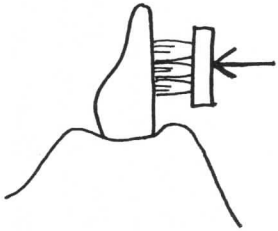
まず、歯ブラシの頭部の大きさは、下の前歯の裏側に歯ブラシを当てて十分に横に動かせる大きさのものを選びます。あまり大きいと邪魔になり、効果が望めません。毛の材質はナイロンの毛が一般的で、動物の自然毛を使ったものなどは乾くのに

時間がかかり不潔になり易いためお勧めできません。
毛の硬さは、一般の方は『ふつう』の硬さで、歯肉の炎症が強く腫れや痛みが強い方は『やわらかめ』の毛先のものを使用すると良いでしょう。

●磨き方の基本

■歯の広い部分の磨き方

歯の噛む面や頬側、舌側の表面を磨くときはできるだけ歯面と直角に毛先をあててたてや横に数ミリずつ小刻みに動かして磨きます。



■歯の首の部分の磨き方

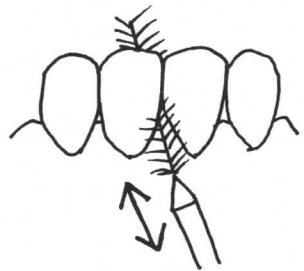
歯の首の部分は歯肉があるため歯ブラシを直角に当てられませんが、歯と歯肉の境に毛先が入るように歯に対して45度の角度に当てて小刻みに動かして磨きます。この時、できるだけ毛先の細い歯ブラシを使うとより効果的です。



■歯と歯の間の磨き方

歯と歯の間は普通の歯ブラシではなかなか磨ききれない部分です。この部分を磨く方法としては、デンタルフロスと歯間ブラシを使う方法があります。歯肉がしっかりと押し合っている場合はデンタルフロスだけでいいのですが、歯肉が下がって歯の根が露出してきたら歯間ブラシも併用します。デンタルフロスは歯と歯の間に入れ、
ら上に向かって細かく前後にしながら汚れを取ります。
歯間ブラシは、サイズの合ったものを選び、歯間の根元に入れて静かに出し入れして磨きます。

歯の間の歯肉は非常にデリケートで傷つき易いので丁寧に磨く必要があります。



■生えてくる途中の奥歯や親知らずの磨き方

歯ブラシを口の脇から横に入れて磨くか、特殊な形態のシングルタフトブラシを使うと汚れが良く取れます。



●歯磨きの力加減はどのくらいで磨けばよいか

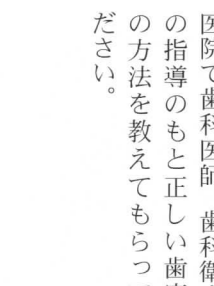
よく、歯ブラシを深く握って力任せに「ごしごし」磨いている人を見かけますが、力の入れすぎの人は毛先がすぐに広がりやすく清掃効果が低下します。一般に歯ブラシを歯に当てる圧力は約200グラム程度といわれています。もし、台所用の量りがあれば実際に歯ブラシを当ててみて200グラムがどの程度のものか体験してみると良いでしょう。

歯ブラシの交換は1カ月に1回が目安ですので、それより早くに毛先が広がるようでは力のいれ過ぎと思つてよいでしょう。

もし、自分で力のいれすぎと思われる方で、歯ブラシの握り方が深く握るパームグ



パームグリップ



ペングリップ

リップの方は握り方を鉛筆を持つような握り方のペングリップに変えてみてください。歯の磨き方にはどうしても個人的な癖が出てしまう傾向にあります。是非、歯科医院で歯科医師、歯科衛生士の指導のもと正しい歯磨きの方法を教えてもらってください。

清涼飲料水の飲み過ぎにご注意

設置されており、手軽に炭酸飲料や缶コーヒーなどが飲めるようになりました。特に甘い物の好きな子供たちにとつて、一日の水分の殆どをこれらの清涼飲料水で摂っているような子供が多く見受けられるようになりました。

●缶ジュース1本で角砂糖4個分

缶ジュースや缶コーヒーにはその約10%の糖分が含まれています。ですから、普通の350mlの缶で約35gの糖分すなわち角砂糖4個分を摂取することになります。40gですから缶1本でほぼ1日分の糖分を摂取することになります。

清涼飲料水を飲み過ぎると糖分を過剰に摂取することになりむし歯の原因ば

りでなく肥満や糖尿病などの重篤な病気にいたる恐れがあります。また、清涼飲料水には、酸味料、甘味料、着色料、合成保存料、酸化防止剤などいろいろな添加物が含まれており、過剰に摂取することでの安全性が心配されます。

●果汁100%のジュースやスポーツドリンクなら安心?

果汁100%のジュースにも果糖という糖分がたっぷり入っていますので、飲んだままにしておくこと十分にむし歯の原因になります。100%果汁のジュースだから大丈夫などといわずにしっかりと歯磨きをしましょう。

また、最近非常に種類が豊富になりビタミン、ミネラルが添加されて体によいと思

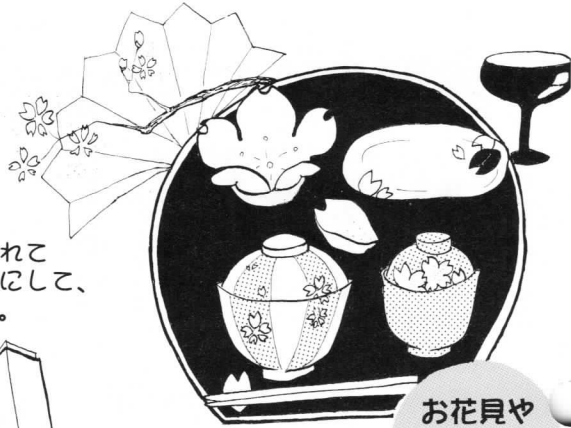
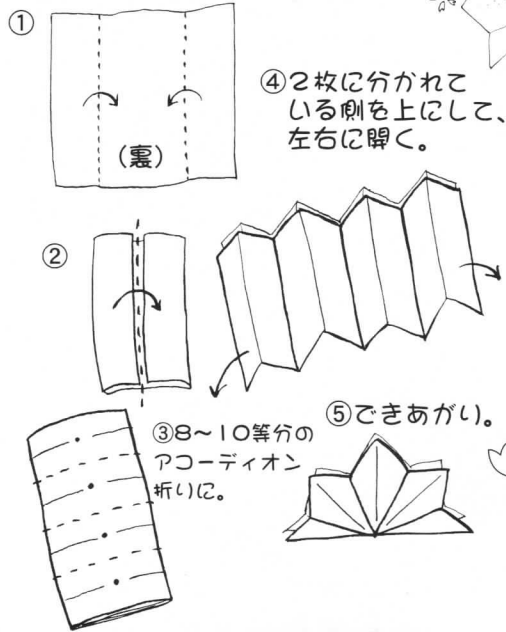
われがちのスポーツ飲料は、確かに激しい運動の後や発熱を伴う病気のときなどに手早く水分を補給するには便利ですが、これにも缶コーヒーや炭酸飲料までではなくても糖分が含まれています。体によい健康飲料だから大丈夫と思わずに、飲んだ後はしっかりと歯磨きしましょう。



一昔前の井戸水の滋味溢れるなんともいえない美味しい水の味をご記憶の方も大勢いられると思います。最近では飲み水が美味しくなくなつたためか、それともその安全性に疑問があるのか浄水器が非常によく売られているとのこと。そして、町のあちこちには清涼飲料水の自動販売機が

ナブキンの折り方
〔2枚扇〕

和にも洋にも使える折り方です。



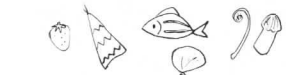
お花見やお祝いに
「紺づくし」

桜の鉢、桜形の器で、桜の散るまでの期間限定の季節感を大切にしたいコーディネート。やさしいふんいきの器が多いので、黒い漆などと合わせると、ひきまってる素敵！

器の鉢や形ではなく、桜色・ピンクの器やクロスなどを上手につがって、カラーコーディネートで「桜」「春」を感じさせるのもおしゃれですね！

テーブルコーディネート
に
できること

① 季節(旬)、伝統行事をくらしにたい入れて、毎日のお食事をより美味しく・楽しくできます！



② 家族・友人へのお祝いやはげまし、いたわりなどのメッセージ、思いやいの気持ちを伝えることができます！



③ ちょっとした工夫と演出で自分らしさと創造性が発揮でき、毎日のくらしをよりイキイキ新鮮にプロデュースできます！

さあ、あなたのテーブル、もっと素敵に！！



わが家のテーブル
もっと素敵に！

すてきなテーブルで 美味しく・楽しく
からだ・こころすこやかに。

文・イラスト
大山 晶子

(素敵空間くりえいと・さら)

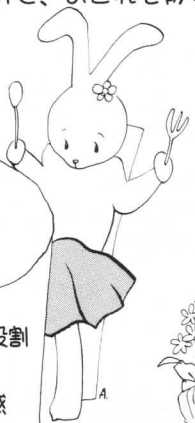
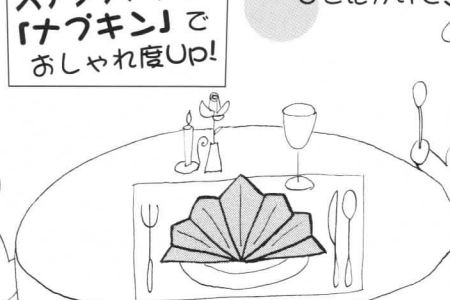


2000年、大阪ドーム第3回「集いのテーブル」コンテストで東北初の『松下電器賞』受賞。2001年東京・大阪2大ドームコンテストに2年連続ダブル入選をはたす。同年、「仙台ショーウインドーデザインコンテスト」の2部門で金賞、銅賞。2002年5月より、「瀬戸屋」一番町店でセミナー開講予定。

〇や手を
キレイにする。

ステップアップ8
「ナブキン」で
おしゃれ度UP!

ひきにかけて、よこれをめく



ナブキンの
素材・大きさ

- 〇 綿や麻など
洗いやく
吸水性のあるものならOK!
- 〇 基本サイズは
50cm×50cm

「カラーコーディネート」にも大切な役割

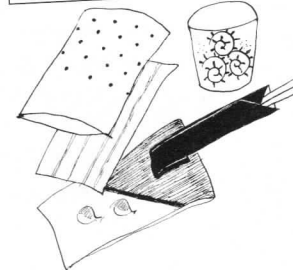
- 〇 食器や
テーブルクロス
花、などと { 同系色…まとまり感
反対色…アクセントに。
- 〇 テーブルクロスが柄物のとき…
柄の中の1色をナブキンに。

あつめて楽しい
ナブキンリング

〇 折り方もいろいろ工夫してみましょう！

家庭的な気にならないテーブルに、いろいろな材質・デザインが楽しい！
金属製・木製・ビーズ・籐・漆…
リボンや葉をあつんでも。

夏なら「日本てめぐい」を
ナブキンにしても♡



総い葉を
あつんで。

ラフィアを
あつび、お庭
のハーブを
そえて…



歯科のレントゲン

○レントゲン撮影は歯科治療の中でもっともひんぱんに行われる検査方法のひとつです。「小さなむし歯なのになんでレントゲンをとるのか？」と疑問を持たれる患者さんもいらつしやいます。が、歯科医はむし歯の進行範囲だけでなく、肉眼では見ることのできない歯根と骨の状態などについてできるだ

け多くの情報を得るためにレントゲン撮影をおこないます。

○歯科医院で撮影するレントゲンには、「デンタル」という数本の歯を口の中に置いたフィルムに写す方法と、「パノラマ」といってすべての歯と顎の骨全体を写す方法の2種類が一般的に行われます。この他にも矯正歯科での頭部規格写真、顎の関節

○レントゲン写真にはX線が使われます。エックス線とは放射線の中のひとつで高エネルギーを持つ電磁波です。ただし、「放射能」を持つ「放射性物質」ではありませんのでふだんのレントゲン室には放射線はありませんし、撮影後にはまわりの物質に吸収されてあとかたもな

く消え去ります。

○エックス線イコール放射線ということで、特に妊娠さかと思えますが、結論からいってまったく心配ありません。レントゲン検査に用いるエックス線の量(線量、mSv ミリシーベルト)が放射線被曝で障害を起こす最低限の線量(しきい値といいますが)に比べてけた違いに小さいからです。また撮影する場所も腹部から離れてい

なく0です。

○放射線には確率的影響というものもあります。これは放射線がたまたま細胞の中の染色体の中のDNAまたはRNAの鎖を切断してしまい、それが自然修復されなかった場合に癌細胞になるかもしれないというもので、線量には無関係に起こる可能性があることから確率的影響といわれます。ただしこの確率は非常に低く、広島、長崎の研究では50ミリシーベルト以下の線量では癌発生に統計的に差がでなかつたそうです。



○レントゲン検査で使用するエックス線による被曝の影響は以上のように限りなくゼロに近いものですが、ゼロではありません。宝くじに2回続けて大当たりする位の確率が非常にご心配な方は主治医にご相談下さい。(参考文献「妊娠と放射線」日本医師会雑誌124巻3号、2000、「歯科診療における被曝」デンタルハイジーン別冊1997、「生活と放射線」放医研環境セミナーシリーズNo.22、1995)



■放射線による身体への影響

臓器	影響	しきい値 (mSv)
精巣	一時的不妊 永久的不妊	150 3500
卵巣	不妊	2500~6000
水晶体	白内障	5000
骨髓	造血機能低下	500
胎児	奇形発生 精神発達遅滞	100 120~200

■レントゲン検査での被曝実効線量

部位	線量 (mSv)
1年間での自然放射線	2.4
胸部直接撮影	0.06
CT胸部 腹部	6.9 4~7
結核集団検診	0.05
胃の集団検診	0.6
デンタル撮影	0.0163~0.0391
パノラマ撮影	0.0399~0.0436

読者の声



● 80歳で20本を残すことは本当に大切であり大変な事だと思います。貴誌を読んで今更ながら大事にしなければと思っております。

● 仙台に口腔保健センターがオープンして良かったと思います。歯は、ものすごく大事なのでいろいろ見学したり学習ができてありがたいです。

● 歯磨きは面倒だと思っていました。が意外と楽しくできるんだと目覚めたところだったので「口腔保健センター」の記事を見て試しに行ってみようかなと思いましたが。

● テーブルコーデイネイト講座が入っていてちよつと読んでしまい、全ページ読んでしまった。できればもう1ページぐらい別の読み物があつていいかな。

● 定期的に行く歯医者さんでスマイルを読むのを楽しみにしています。内容が分かりやすく子供と一緒に勉強できるものだと思います。

● 40歳以上では、むし歯より歯周病で歯を失うことを知りびびくりしました。検査があるとのこと。定期的に検査したいと思います。

● 私は歯医者さんのタービンの音が嫌いでした。しかしスマイルの「歯医者さんの道具」のコラムを読んでタービンの事を知ると、その音の意味も理解できました。これからはあまり怖がらなくてもすみそうです。

● 噛むことによつていろいろ効果が得られる事が分かり、これからはしっかりと噛む習慣をつけたいと思います。本を読んでますます歯の大切さを知りました。

● スマイルが、歯科医院でしか手に入らないのがちょっと残念ですね。

● 口腔保健センターや歯科医療サービスの事が載つていていろいろ知ることができました。

● 歯の色々な仕組みが分かりやすく書いてありとても勉強になりました。歯医者さんが身近に感じられるようになりました。

● 知っているつもりでも、こうして本を読んでいると奥が深いんですね。歯医者さんとはいいつきあいでありたいですね。人間食べて生きられるのですから。歯を私はいつも一番大切にしたいと思っております。

コラム

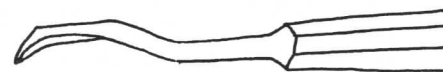
歯医者さんの道具

スケーラー

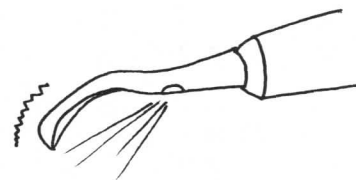
スケーリングといって、歯の表面についた歯石などの沈着物を除去するための道具です。

おおまかに、手動式のもの機械式のものに分けられます。

手動のものは、ハンドルの端に歯のわん曲に適合するような歯がついていて、使う場所によってさまざまな種類があります。



機械式にも、超音波スケーラーや圧搾空気によるエアースケーラー、研磨剤をスプレーするものなどさまざまな種類があります。



スケーリングは、歯周病の治療、予防に必要な処置なので、読者の中にも経験された方が多いと思います。

がんこな歯石を除去する際に歯がしみたり、痛んだりする場合がありますので、もしそのような時には主治医かスタッフにおっしゃってください。

歯石を溶かす薬があればいいのですが、まだ開発途上のようなので、しばらくは機械的に道具を使って除去するしかないようです。

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)

問題

歯科医院で撮影するレントゲンには、「デンタル」という数本の歯を口の中に置いたフィルムに写す方法と、「〇〇〇〇」といってすべての歯と顎の骨全体を写す方法の2種類が一般的に行われます。

1. ソノラマ 2. パノラマ 3. ジオラマ

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6月末日必着)

※当選者の発表は商品の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46号クイズ係

※スマイル45号クイズ当選者 宮城野区 内海様 若林区 水落様
青葉区 永井様

Smile

第46号

平成14年3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 はぎしりて悩んでいます。どうしたらよいのでしょうか？

A はぎしり防止装置、ナイトガード（バイトガード）と呼ばれるものがあります。簡単に言うとボクシングなどで使用されているマウスピースのようなものです。これを夜間に口腔内に入れますとはぎしりを防止することができます。詳細は歯科医院でお聞き下さい。

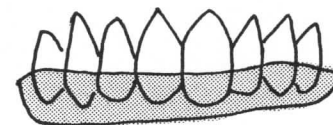
●ナイトガード（バイトガード）について

これははぎしり防止装置のことです。

材料はプラスチックです。

以下の目的のために使用されます。

- 1) はぎしりの治療
- 2) はぎしりによる歯周組織破壊の軽減
- 3) はぎしりによる咬耗の防止
- 4) はぎしり音発生の防止
- 5) ゆれる歯の固定
- 6) 顎関節障害の治療
- 7) 矯正治療後の保定
- 8) 暫間的咬合挙上



ナイトガードの外形



現代はストレス社会であります。日常の歯科診療のなかで、患者さんの口の中を拝見しますと、舌や頬にくいしばることによってできたと思われる上下の歯の圧こんがくっきりと写し出されていることが認められます。これははぎしりの1つであるくいしばり現象があることなのです。これを放置しますと朝起きたとき、歯が何となく痛い、頭が重い、痛い。肩こりしたり、口が重苦しい、というような症状が出たりします。ひどくなると顎関節症にもなったりします。

この様なときに図の様な装置を夜間に入れておきますと、簡単に症状が改善されます。一度試されることをおすすめいたします。

「歯周治療の手引き」より引用