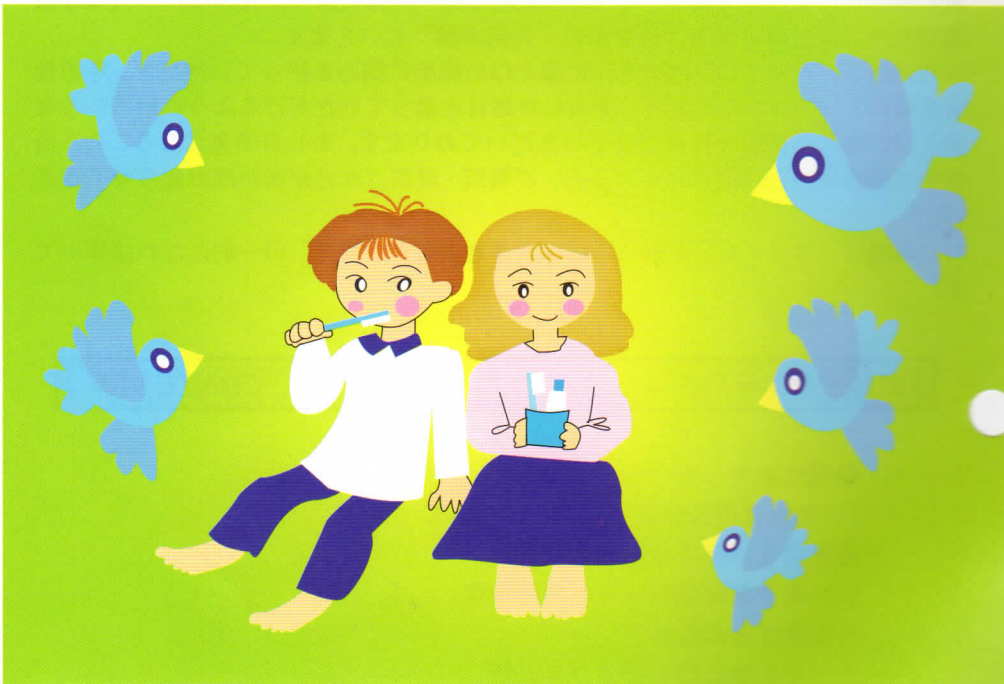


スマイル **Smile** NO. **47** 2003

- 「いきいき市民健康プラン」について
- 歯周病を悪化させる咬合性外傷
- むし歯予防の強い味方「予防填塞」
- 歯医者さんの道具
- チョット気になる歯のコラム集
- 読者の声
- Q & A
- 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。

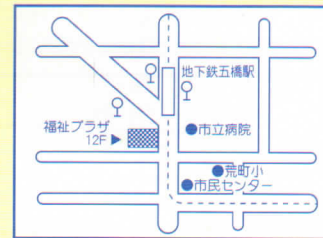
■障害者歯科診療

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 19時～23時
 - 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.

47

2003

スマイル47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

この冬はインフルエンザが猛威をふるい、たくさんの方達がその脅威にさらされたことと思います。普段健康でいることの有り難さを再認識された方が多いのではないのでしょうか。幸いにして、インフルエンザにはワクチンや抗ウイルス薬という特效薬がありますが、むし歯や歯周病にはそのようなものはありません。

歯と口は“食べ物を噛み、飲み込むことで栄養を摂る”“食べ物の味覚、触覚、温度感覚を感じて食事をおいしく頂く”“呼吸をする”“発音をして会話を楽しむ”“唾液の殺菌作用で感染を防ぐ”など他の臓器に比べ非常に多くの役割を持つ大切な臓器であり、歯と口の健康は皆さんの“元気の源”といえます。

この冊子“スマイル”は皆さんに歯と口の健康に関心を持っていただき、その健康を維持し、ニコニコと笑顔で充実した毎日を送っていただけるようにいろいろな歯と口に関わる情報を提供させていただいております。もし日頃気になること、治療中に歯医者さんに聞きにくいこと、ご質問・疑問点などがあればお知らせください。

この冊子“スマイル”が皆さんの生き生きとした“笑顔”の一助となれば幸いです。

Smile No.47

CONTENTS

- 1 ----- 発刊にあたって
- 2 ----- 「いきいき市民健康プラン」について
- 5 ----- 歯周病を悪化させる咬合性外傷
- 6 ----- むし歯予防の強い味方「予防填塞」
- 8 ----- 歯医者さんの道具
- 9 ----- チョット気になる歯のコラム集
- 11 ----- Q & A
- 13 ----- 読者の声
- 14 ----- クイズ

「いきいき市民健康プラン」 について

○仙台市が平成14年3月に策定した、「いきいき市民健康プラン」をごぞんじでしょうか？これは、市民の高齢化がこれから急激に進み、それに伴って、生活習慣病（がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、歯科の場合は歯周病）が増加すること、寝たきりなどの要介護の方も増加するであろうという予測から、計画

された市民の健康づくりのためのプランです。

○仙台市に限らず、これまでの行政機関の健康づくりや保健活動は、病気の検診を主として、早期発見・早期治療を目的としたものが大半でした。

ところが、高齢化・少子化により、今後益々医療費がかさみ、医療保険制度が赤字で立ち行かなくなる恐れも出てきました。そこで、国では「健康増進法」を制定し、病気そのものの発症を防ぐ、いわゆる1次予防にも力点を置くようになりました。仙台市のプランもこの施策に沿ったものと言えます（表1）。

簡単に言い換えれば、「自分の健康は自分で守ろう」というプランであり、特に生活習慣病（昔は成人病と呼んでいました）の予防では、さま

ざまな目標値を設定し、これを平成22年までに達成しよう」と計画しています。

○表2は、このプランから歯・口に関する項目を抜粋したものです。「健康指標」は現在の仙台市民の健康状態と目標値です。「行動指標」は市民の健康に対する意識や行動を表す指標です。「環境指標」は市民を取り巻く環境を表す指標です。

○仙台歯科医師会では、平成12年から、仙台市の委託を受けて40歳と50歳の市民の方を対象に「歯周疾患検診事業」を実施しております。表中の40歳、50歳の方の項目はこの検診の統計から得られたものです。

○このプランは個人の健康に対する考え方や行動を、なるべくならこうした方がよ

行動指標

	現状→目標値
○2歳6カ月児歯科健康診査受診率の増加	58.7%→80%
○フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加(3歳)	36.5%→50%
○間食として甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少(1歳)	30.0%→減少
○フッ化物配合歯磨剤の使用の増加(小学3年)	56.0%→90%
○個別的な歯口清掃指導を受ける人の増加(過去1年間に受けたことのある人、高校3年)	17.6%→30%
○歯間部清掃器具の使用の増加	
・40歳代	10.0%→50%
・50歳代	13.6%→50%
○定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の増加(50歳代)	11.4%→30%
○定期的な歯科健診の受診者の増加	7.9%→30%
○かかりつけ歯科医を持つ人の増加	→増加
○むし歯を病気と認識している人の増加(中学1年)	39.2%→100%
○喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	
・歯周病	27.4%→100%

環境指標

	現状→目標値
○CO・GOの個別指導実施校の増加	
・小学校	22.8%→100%
・中学校	18.9%→100%



り良いですよ。と行政がアド
バイスするような性質のも
ので、実に「老婆心」的なも
のともいえます。「よけいな
お世話」と感じる方もいらつ
しやるでしょう。しかし、「自
己責任」が強調されるように
なってきた現代です。常日頃
から、歯とお口の健康を保た
れるよう、「かかりつけ歯科
医」を持って「定期的な検診」
や「定期的な歯の清掃」を受
けられるよう、「老婆心」から
お願い申し上げます。

表1

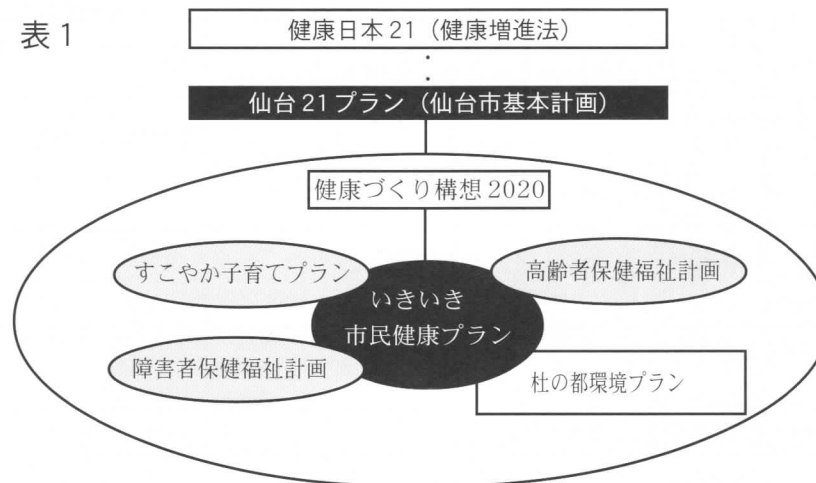


表2 健康指標

	現状→目標値
○むし歯のない幼児の増加(3歳)	52.2%→80%
○一人平均むし歯数の減少(12歳)	2.9歯→1歯
○進行した歯周炎の減少	
・40歳	51.5%→36%
・50歳	61.6%→43%
○80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加	
・80歳(75~84歳)で20歯以上	→30%
・60歳(55~64歳)で24歯以上	69.4%→73%
○学齢期の歯肉の状態異常者の減少(12歳)	11.1%→10%

歯周病を悪化させる 咬合性外傷（こうごう せいがいしょう）

■知らない間に歯を失う怖い歯周病をさらに知らない間に悪化させる病気

歯を失う原因として歯周病があることは皆さんご存知のことと思います。歯周病は、歯を支える骨が徐々に溶けて歯がぐらつき、歯が抜けてしまう非常に怖い病気で、皆さん歯周病にならないよ

うに一生涯歯磨きをされていることと思います。

ところが、いくら一生涯歯磨きをしても咬み合わせの悪さから歯周病をさらに悪くする口の中の病気があります。それが咬合性外傷というもので、呼んで字の如し咬み合わせの悪さが原因で歯を支える組織がダメージを受ける病気なのです。

外傷というと、転んで怪我をしたとか事故にあつて怪我をしたなど予期せぬ突発的なイメージがあります。この咬合性外傷という病気も予期せぬ間に起こってきます。ただ、一般的な外傷と違い知らぬ間にじわじわと病態が進み、気がついたときには歯周病を悪化させ手遅れになってしまうことが非常に多いのです。

■咬合性外傷の原因

歯周病にかかった歯に不正な咬み合わせによる異常な力が加わって発症します。たとえば、歯周病にかかった歯はゆるんで位置や向きを変えたり浮いてきて適正に咬み合わなくなります。また、むし歯や歯のない部分をそのままにしておく歯が傾いて浮いてきたりしますし、高さの不良な金歯や詰め物をそのままにしても歯に異常な力が加わってきてしまいます。

さらに、片方ばかりで噛んでしまう片噛みや歯ぎしりなどの癖も歯に異常な力がかかることとなります。こうした不正な咬み合わせが歯周病を悪化させ、ひどいときは歯を抜かなければならなくなってしまうのです。

■咬合性外傷の治療

歯のぐらつきがひどく緊急に咬み合わせを落とさなければならぬところを除き、あきらかに高さの不良な金歯や詰め物などの人工物を除去したうえで歯周病の治療を最優先に行います。ただ、歯周病を改善するにはかなり長い期間を要します。その間に明らかに歯に異常な力がかかる部分があったなら、手遅れにならないように咬み合わせの調整をすることに なります。

咬み合わせの調整は歯科医師にとつても非常に気を使う繊細な作業で、かなり根気のいる作業といえます。咬み合わせの調整が一段落したところで、むし歯の治療や歯のないところに義歯などを入れる処置をし、定期的な歯周病の予後をおつていくこととなります。

28本の歯周病にもならず何も手をつけていない健全な歯で噛んでいる噛み合わせというのはすばらしいものです。しかしながらなかなかそうもいかず歯周病になつた上にむし歯になつたり、歯のないところをそのままにしてしまつたりして噛み合わせの調和を乱し、咬合性外傷という病気を起こしてしまいます。

く能力が備わっているようですが、それはあくまで脳を介してのものであつて、人を構成するパーツそれぞれに軋みが生じてきます。噛み合わせの異常があつて、歯を支える部分にも知らず知らずのうちに病気が生じてくるのも当然のことといえます。定期検診もかねて、歯周病・噛み合わせに不安のある方は是非歯科医院を受診してください。

むし歯予防の強い味方 予防填塞（シーラント）

昨今、歯科医療も治療から予防へと意識が変遷してまいりました。確かに、ひと昔前までは「痛くなつたら歯医者さんへ行こう、痛くなければ何も不自由しないし、まあ痛くなつてからでもいいや」と思われていた方が多いと思います。

ただ、歯の痛みは殆どの人誰もが経験したことがある

と思います。が、何とも不快な痛みで、痛くて夜も眠れない、いらいらして何も手につかないという思いをされた方も大変多いと思います。

最近では、フッ素を含めてむし歯に対する予防意識が高まり、また、自分の苦い経験ともあいまってお子さんに予防処置を希望されて歯科医院を受診される方が大変増えてまいりました。

歯科医院で行う予防処置の主なものとしては、間食指導、ブラッシング指導、歯垢・歯石除去、フッ素塗布などがあります。それに加えて、予防填塞（シーラント）処置というものがあります。

予防填塞（シーラント）というのは、歯の噛む面にある溝を埋めてむし歯になり難くする処置です。もともと生えたての歯は非常にむし歯



その1 型を取る
.....印象材について

歯の治療に欠かせないもののひとつに印象材があります。これは歯の治療をしたことのある人なら必ず使ったことがあると思いますが、型を取るとき“あれ”です。

印象材の種類には大きく分けて二つの種類があり、一つはほとんどの歯科医院で使われている「寒天」と「アルギン酸」による連合印象で、非常に簡単に正確な型が取れます。これの問題点は、「寒天」は60度位で使い「アルギン酸」は冷水を使って型を取るために、型取りの時に熱かったり、冷たかったりすることがあることです。

もう一つはシリコン印象材で、水を使わず2種類のペーストを混ぜ合わせて使います。かなり精密な型取りが可能ですが、操作性に問題があり、熟練を要します。

いずれにしても、現在の歯科治療には欠かせないものであり、型取りの時は口の中がいっぱいになりますが、必要なことなのでご協力お願いいたします。

その2 銀歯をつける
.....歯科用セメントについて

型を取るとそのあと、石膏模型にしてそれをもとに銀歯（ここでは歯に入れるもの全てを総称して銀歯と記述します）を作ります。この銀歯をつけるときに使うものが歯科用セメントと呼ばれるものです。

セメントとはいいますが、工事に使うようなものや模型に使う接着剤とは全然違うものです。口の中で固まって、唾液、水分、その他の液体に溶けにくい性質のものでなければなりません。しかも、口の中という過酷な条件の中で使っていても性質が劣化しにくいというものであることも必要です。それでも長く使うと徐々に劣化して突然取れてしまうこともあります。その時はすぐに歯科医院でみてもらうようにしてください。早ければ早いほど治療が簡単になります。

これらの歯につけるセメントは日々進化しているもので、数多くの種類があります。紙面に限りがありますので興味のある方は先生に聞いてみてください。

になりやすく、なおかつ嘔む面の溝の部分には食べ物が滞留しやすく、また歯の溝の部分は石灰化度（むし歯のなりにくさ）が最も低い所なので、この最もむし歯になりやすい部位に予防填塞材で溝を埋めて食べ物が残らないようにし、また、予防填塞材に含まれるフッ素が溝の部分をもむし歯になり難く丈夫にするというのがこの予防填塞の目的になります。

処置の方法は非常に簡便で、歯を削らずに溝の部分できれいに清掃し、表面を薬で処理して予防填塞材を溝に流し込み、固めて終わりになります。歯を削らないので不快な痛みや音もなく、治療に恐怖心を持ったお子さんでも以外に協力してくれることが多い処置です。むし歯予防に役立つと共に、お子さんにとって治療に対する自信を持たせる一挙両得の処置

といえます。主に治療が可能になる頃の乳歯の奥歯や、生えだての永久歯の奥歯が適用になります。是非、試してみると良いでしょう。

ただ、この処置は歯の溝や窪みに行くもので、歯と歯の間や平らな面には適用できないので、予防填塞をしたからといって完全にむし歯が予防できるわけではありません。正しい歯磨きと定期的な歯科医院での検診を忘れずに行ってください。特にこの予防填塞は歯を削って詰めるものではないので、壊れたり、はずれたりしやすいものです。それをそのままにしておくと、かえってその部分からむし歯になってしまいます。最低、3、4カ月に1度は検診をかねて歯科医院でチェックしてもらおうことをお勧めいたします。

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>

宮城県歯科医師会
歯の相談 毎月8日（歯の日）は「お口の相談日」

4月8日（火）	矯正歯科	一般歯科
5月8日（木）	歯科口腔外科	一般歯科
6月8日（日）	小児歯科	一般歯科
7月8日（火）	歯科口腔外科	一般歯科
8月8日（金）	小児歯科	一般歯科

場所 宮城・仙台口腔保健センター内 相談室
電話・問い合わせ 222-5960 まで

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

チョット気になる 歯のコラム集

■食事を食べなくても 歯磨きは忘れずに！！

今朝は時間がなくて朝食を抜いたから歯磨きをしなくても大丈夫！今ダイエツト中でお昼は食べないから歯磨きは必要ないわ！などと思っている方が多いのではないのでしょうか？確かに何も食べなければ歯を磨

く必要がないように思えますが、それが落とし穴なのです。

口の中は非常にたくさん細菌がすみついて、むし歯や歯周病や口臭を引き起こします。食事を抜くと口の中の刺激が減り唾液の分泌量が減ります。唾液はむし歯を予防したり、口の中を浄化したりと口の中の健康に非常に大切な働きをしてくれます。食事をしなくても歯を磨く刺激で唾液の分泌が増し、口の中を清潔にすることができるといえます。痩せていくスタイルがよくなっても口臭があつてはせつかくのダイエツトも無駄になってしまいます。

食事はしなくても、歯磨きは忘れずに！！

■鼻の病気は口の中の病気を引き起こします

人は普通鼻で息をします。しかし蓄膿症や、花粉症などのアレルギー性鼻炎などの鼻の病気があると、鼻が詰まり鼻で息ができなくなり、口で息をするようになります。口で息をすると、口の中の粘膜が乾燥して歯ぐきの抵抗力が弱まり歯肉炎を起こしやすくなります。さらに、唾液の分泌量も減るために口の中の殺菌作用も低下してむし歯にもなりやすくなります。

鼻の病気で歯周病が・・・？と思われるかもしれませんが、もし自分で思い当たることがあったり、お子さんが唇を合わせず呼吸をしているようでしたら、耳鼻科を受診すると共に歯科医院で十分な口腔ケアをしてもらいましょう。

■歯を1本失うことは3本の歯を失うことと一緒にです

むし歯や歯周病で歯を1本抜くことになったら、3本の歯を無くしてしまつたと考えてください。何で？と思われる方が多いと思います。奥歯の上下の歯の噛み合わせはずれて噛んでいません。ちょうどレンガを互い違いに積むように1本の歯が2本の歯に向かい合うようにかみ合っているのです。レンガを互い違いに積むことでその強度を増すように、このような噛み合わせによって強く噛む力を生んでいるのです。

ところが歯を1本失つてしまつと噛み合う2本の歯も正常な力を発揮できなくなり、噛む力自体が激減してしまいます。1本の歯を無くすことが3本の歯を失うこ

とにつながらるのです。

1本の歯の大切さを噛みしめて日々の歯磨きと定期検診に励んでください。

■乳歯は子供の歯ですが、永久歯にとつて親のような歯なのです！！

乳歯はほんの数分で抜けて永久歯に生え変わりますが、その数年の間に非常に大切な働きをします。どうせ乳歯は抜けて永久歯に生え変わってしまうんだから・・・と考えがちですが、乳歯は永久歯が生えてくるまでの間、食べ物を噛みそして噛むことによつて飲み込むこととおぼえ、噛むことによつて顎の成長・発育を促すという大切な働きをします。また、乳歯は健全な状態で口の中に位置することで、お子さんの発音の発達に役立ち、あとから生えてくる永久歯の

ペースを確保してくれるという働きもします。

このように、乳歯はお子さんにとつて大切な歯であり、成長と共に大人の健全な歯並びへと役に立つ大切なものなのです。永久歯は顎の骨の中で作られ、乳歯を目標として伸びてきます。それを誘導して、乳歯は根っこを溶かして永久歯に後を託すように抜けていくのです。

乳歯だからといって粗末にしないでください。乳歯は永久歯にとつて親の歯なのですから・・・。



■歯ブラシを裏から見 なつたら歯ブラシの交換時期です

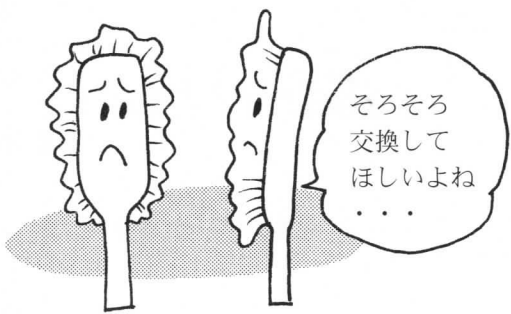
最近歯ブラシの種類も増えてどれを選んでもよいのか迷つてしまうほどです。ただ、毎日使うものではありませんが、お箸やスプーンのように1年以上も同じ歯ブラシで磨いている人がいるようです。確かに毎日使うもので愛着があるのかもしれませんが、長く使用すると歯ブラシの毛先が広がつて極端に歯垢を除去する効果が落ちてしまいます。先の広がつた筈でゴミを掃くのが大変になるのと一緒です。

どうか1カ月を目安に新しい歯ブラシに変えてください。もし1カ月たないうちに毛先が広がつて歯ブラシを裏から見ると毛が見えるようになったら力を入れず

ぎて乱暴に磨いていることになります。そのような過度の力で磨くと、歯垢を取りきれないばかりか歯肉を傷つけてしまつたり、大事な歯をすり減らしてしまうことになります。

もし、ご自分の磨き方に不安のある方は、歯科医院で適切なブラッシング法を教えてください。

そろそろ交換してほしいね...



Q 3 入れ歯の手入れ方法について教えてください。

A3 毎食後、口の中から入れ歯を外し、きちんと清掃してください。入れ歯を口の中に入れておくと、微生物が繁殖します。口の中は微生物の繁殖に非常によい条件（高温、多湿、高栄養）がそろっています。カンジダアルビカンス（カビ）は、義歯性口内炎、口角炎に大きく関わり、口臭の原因にもなります。

もっとも良い清掃法は、流水下で義歯を専用のブラシを用いてブラッシングし、その後義歯洗浄剤を入れた液体に浸漬し、きれいにすることです。

Q 4 夜寝るとき、入れ歯はどのように扱ったら良いのでしょうか。

A4 睡眠中は、口の中より取り外して下さい。そうでないと義歯床下の粘膜は、休みなく圧迫され続けることになり、そのため血の流れが悪くなり、組織を再生する能力が低下し、義歯性口内炎が生じやすくなるからです。粘膜を休ませることが必要です。

取り外した義歯はきちんと清掃して、コップなどの容器に水を入れ浸漬して下さい。義歯の材料であるアクリリックレジンには吸水性があるため、乾燥下に置くと変形する恐れがあります。

Q 5 健康な歯肉はどのように見えるのでしょうか。

A5 色はピンク色で良く引き締まっている。歯肉の表面を乾燥してよく見るとミカンの皮にみられるようなツツブ（ステップリング）がある。歯と歯の間に良い入り込んでいてくぼみが見られる。出血が認められない。

Q 6 炎症を伴った歯肉はどのように見えるのでしょうか。

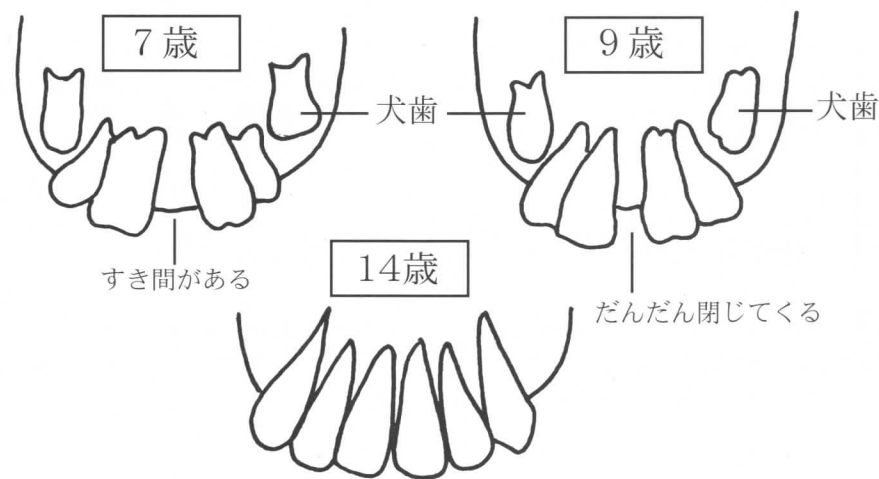
A6 色は赤い。特に歯と歯の間の歯肉は目立って赤い。歯肉表面は厚ぼったく丸みがあり、ブヨブヨと柔らかく見える光沢を伴っている。

簡単に出血する。特に歯ブラシを使用したときに起こる。触ると痛いときもある。歯肉を指で押すと膿が出てくる場合もあります。口臭もする場合もあります。

あなたの疑問に Q & A おこたえします

Q1 7歳の子どもののですが、はえかわったばかりの前歯のすき間が大きくて、気になるのですが。

A1 はえかわったばかりの永久歯の前歯にすき間があるのは正常です。犬歯が生えてくるにつれて、だんだんすき間は閉じていくはず（図参照）



Q 2 最近、前歯の間がすいてきたような気がするのですが？（40歳代）

A 2 歯周病になりかかっている可能性があります。なるべく早く、かかりつけの歯科医を受診することをお勧めします。

