

# 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

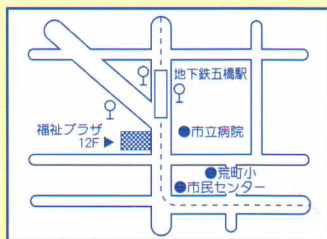
寝たきりなどで歯科診療所に  
通院できない方の診療を行っ  
ております。

## ■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。

歯の健康だより スマイル 監修/社 仙台歯科医師会 発行/南仙台プロデュース

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



## 歯周疾患検診特集号

- チョット気になる歯のコラム集
- 読者の声
- 仙台市民の口腔衛生の状況
- プレゼントが当たる「smileクイズ」



80歳で20本の歯を残そう



## スマイル48号発刊にあたって

仙台歯科医師会 地域保健委員会 村上 正博

仙台歯科医師会は、平成12年度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とした「歯周疾患検診事業」をおこなっております。さらに今年度から新成人を対象とする「20歳のデンタルケア事業」を実施することになりました。こういった年齢に応じた歯科健康診査を受け、お口の中の状態を知り、必要なケアの方法を学ぶことは、皆さんの歯と口の健康づくりにつながります。歯と口の健康を永く保つことは、皆さんの快適な食生活と充実した毎日を送る基本となります。

今号は、検診受診後に歯医者さんから渡される検診結果票の内容について、もっと分かりやすく説明し、またこれからどのように気をつけていけばいいか、を特集してみました。

また、これまで歯科検診を受けたことがない方でも、かかりつけの歯医者さんで定期健診を受けることの大切さがご理解いただけることと思います。

この小冊子「スマイル」は、皆さんがご自分のお口の健康を守り、生涯をとおして“自分の歯で食べる”ことができるよう、応援しています。

## Smile No.48

## CONTENTS

- 1 ----- 発刊にあたって
- 2 ----- 「歯周疾患検診結果のお知らせ」の見方
- 12 ----- 検診を無駄にしない9ヶ条
- 15 ----- 仙台市民の口腔衛生の状況
- 17 ----- チョット気になる歯のコラム集
- 21 ----- 読者の声
- 22 ----- クイズ

## 「歯周疾患検診結果のお知らせ」の見方

歯科医院では市の節目検診を受けられた20歳の方、40歳・50歳の方に、検診後“歯周疾患検診結果のお知らせ”というものをお渡しします。そこには検診の結果を総合的に判断して、皆さんの口の中が今どの様な状態であるのか、そして、皆さんがご自分の口の中の健康を維持・改善するには今後どのようにしたら良いかが箇条書きに示されています。

ただ渡されたというだけでなく、その検診結果を理解するための見方を説明していきます。まず、上の部分の「今回の検診結果は以下のとおりです」というところをみてください。1、2、3のどれかに○がついています。その部分の解説が右側にあります。

## 歯周疾患検診結果のお知らせ

診査日 平成 年 月 日

様

今回の検診結果は以下のとおりです。

1. お口の中は良好な状態です。  
→これからも定期健診を受けながら、お口の健康を保っていくよう心がけてください。
2. 軽い歯肉の炎症が認められます。  
→歯のみがき方等の指導を受け、状態の改善を図りましょう。
3. さらに詳しい診査や治療が必要な状態です。
  - a. 歯石除去等について
  - b. 歯周疾患の治療について
  - c. 歯の治療について
  - d. 義歯やブリッジについて
  - e. その他 ( )

今回の検診結果は以下のとおりです

1. お口の中は良好な状態です。  
→これからも定期検診を受けながらお口の健康を保っていくよう心がけてください。
2. 軽い歯肉の炎症が認められます。  
→歯のみがき方等の指導を受け、状態の改善を図りましょう。
3. さらに詳しい診査や治療が必要な状態です。

a 歯石除去等について

解説

4～6カ月に1回、歯科医院で定期検診を受けて下さい。

炎症とは、歯肉が赤くなったり、腫れたり、出血したりすることです。歯肉炎と呼びますが、この段階で歯の周りの組織から細菌とその産物からなる歯垢をきちんと取り除くと健康な状態に治すことができます。

歯石は、ハブラシでのブラッシングのみでは、除去できません。歯石があると、そのまわりの歯垢を除去することがむずかしく、歯の周りの組織を健康状態にすることがむずかしいのです。歯石は、歯科医院で機械的に除去してもらいましょう。その上できちんとハブラシをしましょう。

b 歯周疾患の治療について

歯と歯肉のすき間が4mm以上ある人は歯周病になっていると判定されます。

- ・個人毎に対応した専門家によるブラッシング指導
- ・歯石除去
- ・歯周ポケットソウハ
- ・歯周外科手術
- ・メンテナンス

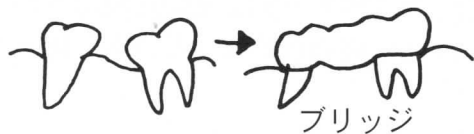
上記歯周治療法により、歯と歯肉のすき間をできる限り3mm以内に浅くなるようにすることが治療法となります。そして歯とそのまわりの組織をクリーンな環境に戻してやりそれを維持するようにすることが大切です。

c 歯の治療について

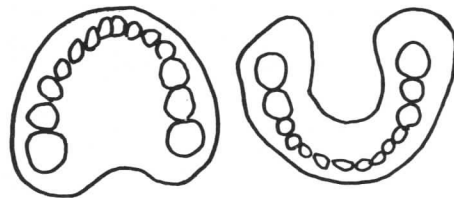
未処置のむし歯があります。早期治療をおすすめいたします。

d 義歯やブリッジについて

歯を失った場合、歯を補う方法として義歯やブリッジがあります。ブリッジとは、歯を失った数が少ない場合に残っている歯を利用してバネをかけて歯を補う方法です。



部分入れ歯



総入れ歯

e その他 ( )

その他の所見があった場合に記入されます。楔状欠損とは歯肉に近い歯の一部が、不適切なブラッシングなどにより、くさびのように減ってしまっている状態です。

## コラム

### 歯垢、歯石とは？

歯に付着する「食べかす」と誤解されている方が多いのですが、実際には80%が微生物と、残りがマトリックスと呼ばれる微生物の代謝産物などでできています。歯垢1グラムあたり、10の11乗個の微生物（一千億個のばい菌）が棲んでいるそうです。

歯垢のマトリックスの部分にカルシウムが沈着（石灰化）したのが歯石です。ほとんどがばい菌であることは歯垢と変わりません。むし歯や歯周病の原因は、この歯垢や歯石の微生物（ばい菌）によるものです。



さらに下の方に目をやると“診査の記録”という欄があります。ここには、さらに詳しい皆さんの口の中の状態が示されています。

### 【診査の記録】

現在歯・喪失歯の状況 (喪失歯のうち、補綴処置の不要な歯には×を記入)																	
8	7	6	5	4	3	2	1		1	2	3	4	5	6	7	8	
右									左								
8	7	6	5	4	3	2	1		1	2	3	4	5	6	7	8	
健全歯数(✓)			未処置歯数(C)			処置歯数(O)			現在歯数②③④の合計			要補綴歯数(Δ)			欠損補綴歯数(⊙)		

歯肉の状況 (C P I)		C P I の判定基準		口腔清掃状態	
17 または 16	11	26 または 27	0:健全 1:歯肉出血あり 2:歯石あり 3:ポケット4~5mm 4:ポケット6mm~ X:対象歯なし	良好・普通・不良	
右		左		その他の所見 あり・なし	
47 または 46		31	36 または 37	歯 (楔状欠損等) ・歯列咬合・ 顎関節・粘膜	
C P I の最大値 (0~4)					

あまり、なじみのない数字やことばが記してあります。せっかく受けた検診ですから、その結果を十分理解して、今現在の自中の状態を知っておくことはとても大切なことです。

少しでも皆さんが、ご自分の口の中の状態を知り、口の中の健康管理に役立てられるように、ここでその“診査の記録”の見方を細かく説明したいと思います。

それでは上から順に拡大して説明していきます。

### 現在歯・喪失歯の状況 (喪失歯のうち、補綴処置の不要な歯には×を記入)

現在歯・喪失歯の状況 (喪失歯のうち、補綴処置の不要な歯には×を記入)																	
8	7	6	5	4	3	2	1		1	2	3	4	5	6	7	8	
右									左								
8	7	6	5	4	3	2	1		1	2	3	4	5	6	7	8	
健全歯数(✓)			未処置歯数(C)			処置歯数(O)			現在歯数②③④の合計			要補綴歯数(Δ)			欠損補綴歯数(⊙)		

現在歯とは・・・今現在口の中に生えている歯のことをいいます。  
歯がすっかり生えきっていなくても、その一部分が頭を出している場合もこれに含まれます。

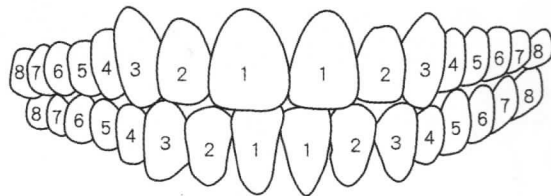
喪失歯とは・・・むし歯・歯槽膿漏・外傷などで失ってしまった歯のことをいいます。もともと生えてこなかった歯や、矯正治療で歯並びをよくするために抜いた歯もこれに含まれます。

補綴処置とは・・・歯を失った所に取り外しの義歯や固定式のブリッジもしくは人工の根を顎に埋めるインプラント等の処置のことをいいます。

ここで補綴処置が不要な場合というのは、

- ・親知らずのように噛み合わせに関係ない場合
- ・歯を早期に喪失して、隣の歯が寄って、スペースが埋められた場合
- ・矯正治療で便宜的に歯を抜いた場合などが考えられます

上下左右8マスずつの図は、正面を向いた人の歯の並びを模式化したものです。1の歯が正中から一番前の前歯で、8の歯が一番奥の親知らずになります。

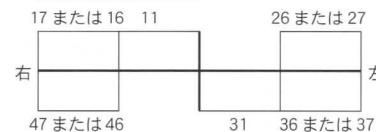


それぞれのマスには、その歯の状態が記号で記され、この模式図のすぐ下の6マスの枠の中にそれぞれの歯の数が記されています。左から説明していきます。

1. 健全歯数・・・むし歯になっていない、治療もされていない歯の数  
(/) であらわされます。
2. 未処置歯数・・・むし歯になっていて、治療が必要な歯の数  
(C) であらわされます。
3. 処置歯数・・・歯に詰め物や被せ物がしてある、治療済みの歯の数  
(O) であらわされます。
4. 現在歯数・・・今、お口の中に生えている歯の数ですから、上記1. と2. と3. の合計の数になります。
5. 要補綴歯数・・・歯のないところに義歯やブリッジやインプラントなどの処置が必要な歯の数。  
(△) であらわされます。
6. 欠損補綴歯数・・・歯のないところにすでに義歯やブリッジやインプラントなどの処置が施されている歯の数。  
(⊖) であらわされます。

続いて次の欄の説明をします。

### 歯肉の状況



### CP I の判定基準

- 0 : 健全
- 1 : 歯肉出血あり
- 2 : 歯石あり
- 3 : ポケット4~5mm
- 4 : ポケット6mm~
- × : 対象歯なし

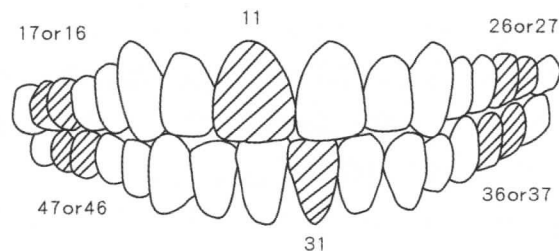
口腔清掃状態 良好・普通・不良

その他の所見 あり・なし

歯 (楔状欠損等) ・歯列咬合・  
顎関節・粘膜

CP I の最大値  
(0~4)

この検診ではすべての歯肉を検診するのではなく、WHOにより世界で標準化、簡略化された方法で行っています。下の模式図のように、正面を向いた人の歯の並びを六つに分け、その中の代表の歯の歯肉の状況を数値で表したもの(CPI)を各マスの中に記してあります。



- ・ 11 のマス・・・右上の一番前の歯
  - ・ 31 のマス・・・左下の一番前の歯
  - ・ 17 または 16 のマス・・・右上の前から 7 番目か 6 番目の奥歯
  - ・ 27 または 26 のマス・・・左上の "
  - ・ 37 または 36 のマス・・・左下の "
  - ・ 47 または 46 のマス・・・右下の "
- をあらわしています。

それぞれのマスに記してある数値の内容がすぐ右の欄記載されています。

- 0：健全・・・異常が認められない状態
- 1：歯肉出血・・・器具を使った検査で健常な状態では見られない歯肉からの出血があった状態  
→歯肉に軽度の炎症が認められる
- 2：歯石・・・歯に歯石（細菌の固まりである歯垢が石灰化して石のように固まったもの）がついている状態

→歯周病が進行する引き金

3：浅いポケット・・・ポケット（歯と歯肉の間の溝）が比較的浅く（4～5mm）歯を支える骨がある程度溶けた状態  
→歯周病が中程度まで進んだ状態

4：深いポケット・・・ポケット（歯と歯肉の間の溝）が深く（6mm以上）歯を支える骨がかなり溶けた状態  
→歯周病が重度な状態

×：診査対象外・・・対象となる歯がない場合

以上、歯肉の状態を口の中を6つに分けて診査した結果、それら6つの数値の中で最も大きい値を“CPIの最大値”として下部の四角の中に記してあります。

この“CPIの最大値”が歯肉の状況をあらわす指数となり、歯周病の程度と治療の必要性が示されます。

続いてその右側に移ります。

口腔清掃状態                      良好・普通・不良

- 良好・・・歯にほとんど歯垢がついていない状態
- 普通・・・歯に歯垢がついているが歯の面の1/3以内の場合
- 不良・・・歯に歯の面の1/3以上の歯垢がついている場合

その他の所見                      なし・あり

歯（楔状欠損など）・歯列咬合・顎関節・粘膜

今までの診査項目以外にさらに詳しい診査や治療が必要な所見または訴えがあった場合“あり”ということでその事柄がここにされます。

- ・楔状欠損・・・乱暴な歯磨きなどで歯肉が下がって、歯のくびの部分が露出してそこがクサビ状に削れてしまっている状態
- ・歯列咬合・・・噛み合わせや歯並びが悪い状態
- ・顎関節・・・口が開きにくかったり、顎が鳴ったり、顎が傷む状態
- ・粘膜・・・口の中の粘膜に異常が認められる状態

以上はあくまでも一例に過ぎません。他にも口の中の病気は多種にわたります。もし、わからないことが書いてあったらかかりつけの歯医者さんに聞いてみましょう。

## コラム

### 歯周ポケットとは？

健康な歯肉では、歯の首の部分と歯肉がくっついていて、歯と歯肉の間の溝の深さは約0.5～2mmくらいです。歯肉が炎症を起こすと（歯周病になると）、歯と歯肉の付着が失われて溝が深くなります。これを歯周ポケットまたは単にポケットといいます。

ポケットの深さは歯周病の程度を表すバロメーターなので、検診でポケットを測定しているわけです。



## 検診を無駄にしない9ヶ条

1. 少なくとも1日1回は時間をかけて丁寧に歯を磨きましょう。  
歯周病の原因は細菌の塊の歯垢・歯石です。このことを頭においてしっかりと磨き残しがないように歯磨きをしましょう。
2. 自分にあった歯磨きの方法を習得しましょう。  
人の口の中は千差万別です。自分の歯並びにあった有効な歯の磨き方を習得しましょう。そのためには、歯医者さんや歯科衛生士さんに教えてもらうのが一番です。

3. デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的清掃用具を積極的に利用しましょう。  
一般的な歯ブラシではよほど上手に磨けない限り限界があります。特に、歯と歯の間などはデンタルフロスや歯間ブラシなどを使いましょう。



4. 歯磨き剤や洗口液を過信しないようにしましょう。  
よく、歯磨き剤をたっぷりつけてチョッとゴシゴシしただけで「あーすっきりした」で終わっていませんか？「今日は歯を磨くのが面倒だから、洗口剤でうがいをしただけでいい

や」などと手を抜いていませんか？丁寧な歯磨き意外に歯垢を取ることはできません。

5. 日頃から自分の歯ぐきの状態をよく観察しておきましょう。

歯周病は症状の出る時期と出ない時期を繰り返して進むので、症状の出る時期の歯肉の出血・腫れ・痛み要充分注意しましょう。



6. 禁煙しましょう。

歯周病を悪化させる最も危険な因子として喫煙があげられます。自分の意志でやめられる悪習慣は早めにやめましょう。

7. 最低6ヶ月に1回は定期検診を受けましょう。

自覚症状がなくても歯周病は進行しているということを認識して、専門の定期検診を受けましょう。

8. 最低6ヶ月に1回は歯医者さんで専門的なクリーニングを受けましょう。

歯周病が進んで歯周ポケットが深くなると歯磨きだけでは奥の汚れを取ることが難しいので、歯医者さんで専門的なクリーニングをしてもらいましょう。

9. かかりつけの歯医者さんを持ちましょう。

あなたの口の中を把握して、どこをどの様に磨けば良いのか、どの様なところに注意したら良いのかを指導してもらうことはとても大事なことです。そこで、自覚症状のあるときにはなんでも相談できるまた定期的にチェックを受けられる“かかりつけの歯医者さん”を持つようにしましょう。

## コラム

### 喫煙と歯周病

現在、喫煙は歯周病の最大の危険因子とされています。歯周病は歯の汚れ（歯垢・歯石）が原因なのに、タバコが何で歯周病に関係あるの？と思われる方が多いと思います。タバコを吸っている人は吸わない人に比べて、ニコチンなどの作用で血液の流れが悪くなり、細菌と戦う働きが弱まって歯周病になりやすくなります。

歯周病への抵抗力が弱まることから、喫煙者の歯周病の特徴としては

1. 非喫煙者よりも若い時期から歯周病になりやすい。
2. 歯周病の進み方が早い。
3. 治療しても治りにくい。
4. 自覚症状がでにくい。

ということがわかっています。現在、喫煙が原因で死亡する人は、自分が吸ったタバコで年間8.5万人、他人が吸ったタバコで年間2.5万人の計11万人といわれています。

健康のために禁煙することは、歯周病の予防にもつながることなのです。





## 仙台市民の口腔衛生の状況

### ○一人あたりの治療が必要なむし歯の数

20歳代では・・・2.1本（全国平均1.4本）＜20歳で全国平均の1.5倍

40歳では・・・2.1本（1.3本）

50歳では・・・1.6本（1.5本）＜50歳でむし歯が減るのは、全体の  
本数が減るためです

### ○治療が必要なむし歯がある人の割合

20歳代では・・・57.9%（全国では45.5%）

40歳では・・・55.4%（47.5%）

50歳では・・・50.8%（51.7%）＜歯が失くなるため、みかけ上むし  
歯がある人も減ります

### ○歯肉が健康な仙台市民の割合

20歳代では・・・35.1% ＜20歳でも健康なのは3人に1人

40歳では・・・9.6%

50歳では・・・7.6%

### ○歯石、歯肉炎がある人の割合

20歳代では・・・50.3% ＜20歳の2人に1人は歯肉炎になっています

40歳では・・・35.0%

50歳では・・・28.9%

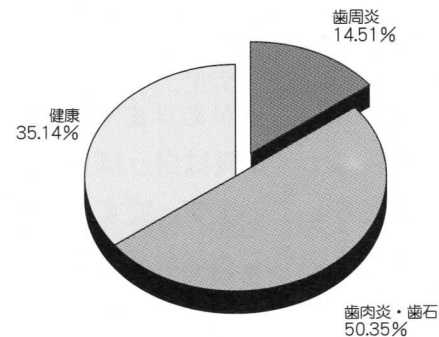
### ○進行した歯周炎がある人の割合

20歳代では・・・14.5%

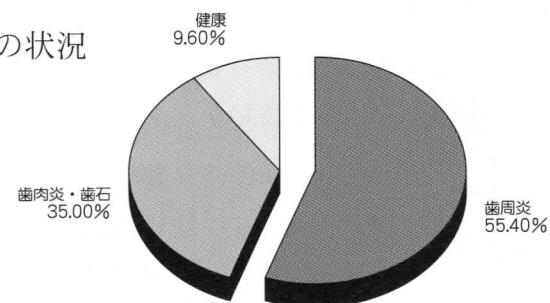
40歳では・・・55.4%

50歳では・・・63.5% ＜歯を失う原因のほとんどが歯周炎です

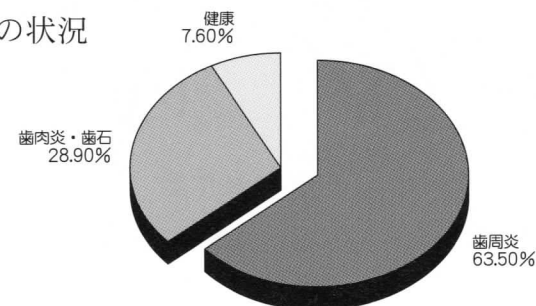
## 20歳代の歯肉の状況



## 40歳の歯肉の状況



## 50歳の歯肉の状況



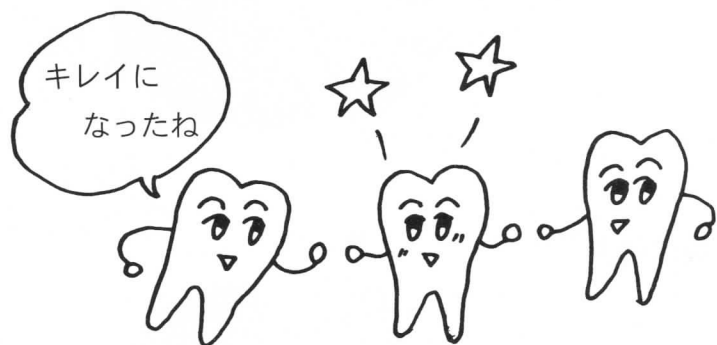
仙台市の20歳代は、平成11年歯科保健実態調査、  
40歳50歳は、平成14年歯周疾患検診の結果。  
全国は、平成11年歯科疾患実態調査（厚生省）より。

### 歯の色について

歯をよく見ると表面は少し透明感があります。歯の表面をおおっているエナメル質がそれです。エナメル質は白っぽい半透明体です。その下にある象牙質はクリーム色をしています。ですから健康な歯の色はつやのあるアイボリーホワイトということになります。

しかし中には歯が黒ずんでいたり、茶色がかったりする人がいます。これにはいろいろなことが考えられます。

歯の色を変えるにはその症状によっていろいろな方法があります。市販のものでも、きれいになることはありますが、必ずしも正しい方法とは限りません。歯科医院にご相談下さい。



### 歯並びについて

#### 異常歯列

乳歯にむし歯があると、乳歯から永久歯に生え替わるとき、永久歯の位置がずれることがあります。また、いったん生え替わった歯はその位置にはとどまらず、かみ方やくせによって移動します。さらに歯が抜けたり欠けたりした場合、歯は空いたところにどんどん傾きます。このように歯並びが悪いとさらに歯並びを悪くしていきます。

1. 乱杭歯・・・歯がバラバラに並ぶ
2. すき歯・・・歯と歯の間にすき間がある
3. 欠損歯・・・生まれつきまたは後天的に一部分だけ歯がない
4. 埋伏歯・・・歯がきちんと生えてこなくて、歯肉の中に埋もれている

#### 不正咬合

歯並びが悪いとかみ合わせの不都合が生じます。これを不正咬合といいます。不正咬合は歯やあごに負担をかけ、顎関節症を引き起こします。

#### 顎関節症には

1. あご周辺の筋肉痛
2. あご関節の痛み、不快感
3. 口を開けるときにコキッと音がして、耳あたりまで痛くなる
4. あごが痛くて口を開けないなどの症状のほか、首や手足にまで痛みをとまなうことがあります。



### 歯列矯正について

異常歯列・不正咬合がある場合、歯周病の原因になったり、むし歯の原因になったりすることが非常に多くなります。そのためにも健診などで異常を指摘された場合には早めに歯科医師に相談することが必要です。

歯列矯正は何歳でも治療することができます。特に年齢制限はありませんので思い切って相談してください。歯並び一つで印象ががらっと変わります。いま流行の、美容整形よりも効果はありますし、一生そのまま使うことができます。期間が長くなるのが欠点です。

## 口臭について

### 口臭の原因

口臭がある人はその人の健康状態が必ずしも良好でないと思われます。まず原因としてあげられるのが酒やたばこです。また年配の方に多いのが口の中の洗浄力が落ちて口臭が発生するケースです。ほかにも胃が悪かったり（胃炎、胃潰瘍、胃がんなど）肺や気管支を患っていたり、様々な要因が考えられます。

しかし、口臭の原因の80%以上が口の中の疾患なのです。むし歯や歯周病が原因で歯ぐきが膿をもち、その膿が口の中に出てきます。この膿においてはとても不快であり、口臭の一番の原因です。また、口の中にたまった歯垢や食べ物の残りカス、舌の上にたまりやすい細菌が原因になることもあります。

口臭は市販の口腔洗浄剤では一時的に消すことができても、根本的には治りません。人によっては内科的な治療も必要ですが、気になる方は歯科医院にご相談ください。

### セルフケアとプロフェッショナルケア

歯周病・むし歯を予防するためには、自己管理と定期検診を受けることがもっとも重要であると考えられています。セルフケアは毎日の歯ブラシはもちろんのこと、食事などにも気を配り生活することが大切です。自分のお口の中の状態をきちんと把握し、おいしく食事をとることができれば生活習慣病は防ぐことができます。・・・自分の口の中を毎日鏡で見えていますか？

それでも、自分では見えないところや、汚れの落とせないところが出てきます。それをかかりつけの歯科医院できれいにしてもらおうのです。歯科医院では磨き残しのチェックをしたり、PMTC（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）を行います。併せてむし歯のチェックや歯周病の検査も行います。歯の着色や、隠れた細菌の巣も

きれいに除去することができます。・・・あなたの歯の状態をわかってくれている歯医者さんはいますか？

### PMTCで歯を守りましょう

PMTCとは歯科医院で行う歯のクリーニングのことです。プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニングの略で専用のペーストをつけて歯の表面を研磨します。また、ふつう歯ブラシでは届かないようなところも磨くことができますので、口の中がすっきりします。これにより歯垢や歯石がつきにくくなったり、細菌が作る目には見えない膜も破壊しますので、歯周病・むし歯予防に効果を発揮します。

PMTCは3カ月～半年に1回行うと効果があります。お気軽にご相談ください。

### 治療より予防

一般的に今までの歯科医院のかかり方としては、痛みがでたり、穴があいてから治療に取りかかるといったことが多かったと思います。けれども、そういった状態から治療を始めるのでは治りが悪くなってしまうのは当然ともいえます。歯の痛みがでるといことはむし歯がかなり深くまで進行している状態です。そこで考え方を変えていかなければなりません。

かかりつけの歯科医院を持ち、定期健診でお口の状態をチェックし、むし歯や歯周病にならないように必要な予防処置を受けたり、普段のセルフケア方法の確認をしてもらう。「治療より予防」このことこそが今までなかなかできなかったことなのですが、一番重要なことなのです。



# 読者の声



スマイル47号には100通を超える皆様からのお便りが寄せられました。その中から何通かをご紹介します。

●コラム「歯医者さんの道具」はとてもおもしろかったです。なんとなく気になっていてもお医者さまに聞くのも・・・ですから・・・ね。

●初めて子どもを歯科医院に連れて行ったときに、待合室に置いてあったので読んでみました。子どもは初期むし歯でシーラントをすることになったのですが、治療を受ける前にシーラントの記事を読んでいたのであらかじめ知識を得ることができ、不安なく治療することができました。

●表紙の「80才で20本の歯を残そう！」というのが極めて印象的であった。また、P9の「食事を食べなくても歯磨きを忘れずに！」も印象的であったので、スマイルNo.47を子どもへ郵送するつもりです。小生、年1回の定期検診により60才の今でも義歯や差し歯が1本もありません。

●自覚症状がないままに進行する歯周病・・・他人事と思っていたら我が身にふりかかってしまいました。「歯を1本失うことは3本を失うこと」コラムの文字はさらにショック！！ブラッシングを肝に銘じ、少しでも長く自分の歯で過ごしたいと痛感します。

●市からいただいた「歯周疾患検診の通知」を機に歯医者さんに行きました。この際と思いむし歯はないか歯を全部調べていただき、初期治療、歯のおそうじと数回に分けてやっていただきました。口の中がきれいだと気持ちがいいですね。子どもの頃、むし歯で歯医者さんに何度となく通い、歯医者嫌いの私でしたが、今後自分の歯でおいしい物を食べたいと思い思い切って行ってよかったです。今は定期的におそうじに通っています。

# 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

歯科医院で行う歯のクリーニングのことを○○○○とい  
います。歯垢や歯石がつきにくくなり歯周病・むし歯  
予防に効果を発揮します。

1. PMTC    2. PCTM    3. TMCP

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16年2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48号クイズ係

※スマイル47号クイズ当選者 太白区 伊藤様 太白区 吉田様  
青葉区 瀧澤様

# Smile 第48号

平成15年10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・地域保健委員会

発行人 / 武田 英俊

村上 正博 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