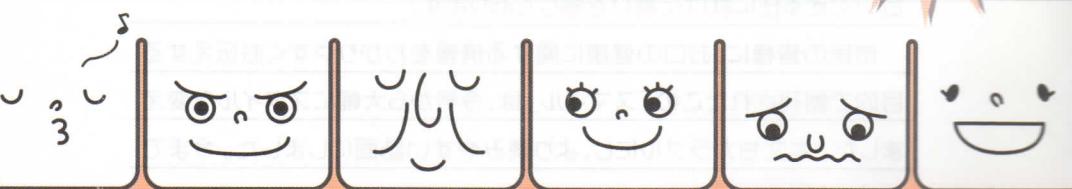


歯の健康だより スマイル

# Smile

執筆・監修  
(社)仙台歯科医師会

No. 51



## イタイツの正体を知ろう!

アフタ、ペリオ(歯周病)など  
守れ!ニッコリきれいな歯!!

歯を守るヒーローたち マウスガード、シーラントなど

悩みに答える  
治療法&治療薬 インプラント、レーザー治療など

Smileリニューアル記念特集!!

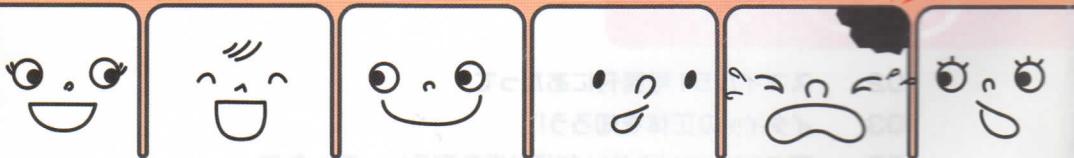
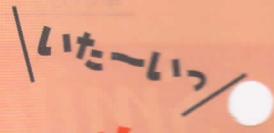
## 歯科用語集

カタカナ編

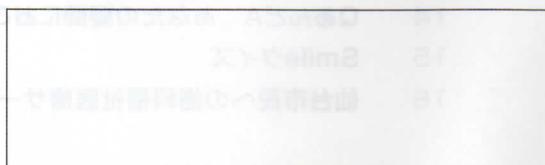
あなたの悩みにおこたえします

Q あんとA

プレゼントが当たる  
「Smileクイズ」



KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80  
80  
20



## 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。

### 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 19時～23時  
休日の昼間 10時～16時

平日の夜間は診療しておりません。



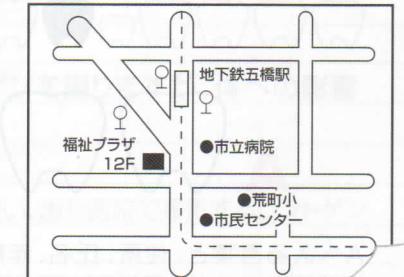
### 障害者歯科診療

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。)

### お問い合わせ先

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  
**TEL 022-261-7345**



**Smile 第51号** 平成19年2月末日発行

定価150円

発行 (社)仙台歯科医師会・地域保健委員会  
執筆・監修 (社)仙台歯科医師会・地域保健委員会

企画・編集 小菅 玲 大内 康弘 大山 治 梁川 誠郎 山崎 尚哉 村上 正博

AMC アクティブ・マザーズ・コミュニティ(有)

仙台市宮城野区栄4丁目12-12 サンハイツXIII-1 TEL 022-388-8011

印刷所 須田製版 イラスト 奥村 由佳里

# 歯科用語集

## ～カタカナ編～

「イタイツ」の原因は1つではありません。  
ひとりひとり、症状や原因も違います。  
自分の「イタイツ」の原因は?  
その症状は?  
まずは知ることから始めましょう!

### イタイツ アフタ

口腔内粘膜にできる小潰瘍です。再発しやすいため、再発性アフタ、習慣性アフタ、慢性アフタ性口内炎、慢性再発性アフタなどと呼ばれています。

原因は不明で、強い接触痛がありますが1~2週間で自然治癒します。  
治療は、潰瘍面を保護するための軟膏塗布など対症療法が主になります。

### イタイツの 正体を 知ろう!

### イタイツ カリエス

むし歯のことをカリエスといいます。

硬組織(骨、歯など)が何らかの原因によって蝕まれることを総称します。

### イタイツ カリエスリスク

甘いものと同じように食べても、むし歯にかかりやすい人とかかりにくい人がいます。  
ひとりの人の口中でも、むし歯になってしまふ歯とならない歯があります。

歯には、人により歯の部位によってむし歯に対するかかりやすさに違いがあり、これをむし歯に対する感受性カリエスリスクといいます。



## スマイル51号発刊にあたって

仙台歯科医師会 地域保健委員会委員長 小菅 玲

平成18年4月より(社)仙台歯科医師会 地域保健委員会委員長を拝命しました小菅 玲です。よろしくお願ひします。地域保健委員会は、歯の衛生週間行事「市民のつどい」の開催、市民の皆様へ向けた講演会の開催、歯科健診事業の実施、そしてこの歯科保健啓発冊子「スマイル」の発行等々、多岐にわたる活動をしております。

責任の重さに身の引き締まる思いとともに、皆様と近くお付き合いできる任に就けた喜びを感じております。

市民の皆様に、お口の健康に関する情報をわかりやすくお伝えする目的で創刊されたこの「スマイル」は、今号から大幅にスタイルを変えました。本文もカラフルにし、より読みやすい誌面にしました。今まで以上にご愛読いただければと存じます。

今号の特集は歯科用語(カタカナ編)です。最近、様々な健康情報番組、雑誌等で使われることの多い、でも一寸難しい専門用語をわかりやすく解説しました。お口の健康にさらに关心を持ち、ご活用いただければ幸いです。



## CONTENTS

- 02 スマイル51号発刊にあたって
- 03 イタイツの正体を知ろう!
- 08 守れ!ニッコリきれいな歯!!歯を守るヒーローたち
- 11 悩みに答える 治療法&治療薬
- 14 QあんどA あなたの疑問におこたえします
- 15 Smileクイズ
- 16 仙台市民への歯科福祉医療サービス



## イタイツ 金属アレルギー

金属そのものは生体に対して抗原性(アレルギー性)を示しませんが、溶出してイオンとなり、体の中の蛋白質と結合すると完全抗原となってアレルギー反応を引き起こすことがあります。これが金属アレルギーと言われるものです。

金属アレルギーは主にIV型アレルギーに分類され、一般に遅延型アレルギーといわれるものです。



同じようにアレルギーと言われる喘息やアトピー性皮膚炎はI型に分類される即時型アレルギーの一つで、金属アレルギーとは異なるものです。

## イタイツ ミュータンス菌

人間の口の中には、300～400種、約600億個の細菌がいるといわれています。

その中で、むし歯の原因になる細菌の親玉とされているのが、このミュータンス菌です。ミュータンス菌は約1μmくらいの球状の菌で、鎖のようにつながっています。

口の中で食べ物、飲み物の糖分を分解してベタベタした水に溶けない“不溶性グルカン”というものを作り、このベタベタ成分が歯にくっついて歯垢をつくりあげます。

そして歯垢の中に強力な酸を作り出し

て歯を溶かし、むし歯を進行させます。

しかしこのミュータンス菌は、産まれた時には赤ちゃんの口には存在せず、乳歯の奥歯が生える頃に周りの大人の唾液をとおして感染してしまうことがわかっています。

ミュータンス菌以外にもむし歯の原因になる菌はありますが、もしあなたがミュータンス菌をたくさんもっていると、離乳食を与える際などに唾液をとおして感染し、むし歯になりやすい子どもになってしまいます。子どものためにもお母さん達の口の健康が一番なのです。

## イタイツ ピロリ菌

数本のしっぽがある細菌で、しっぽをヘリコプターのように回転させて移動することから、ヘリコバクター・ピロリと名付けられました。

胃の中はpH1～2と非常に酸性が強く、生物が生きていけるような環境ではありませんが、胃酸を中和し自分の周囲のpHを変化させて、生存できる環境を作り上げています。

この菌は様々な酵素や毒素を持っており、それぞれが複雑にからみ合って病気の発生や進行に関係するといわれています。胃炎、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃がんなど胃を中心としたいろいろな病気の発生や進行に関係があるようです。

## イタイツ バイオフィルム

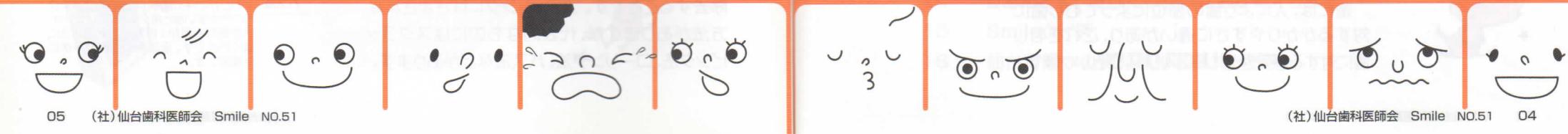
バイオフィルムとは微生物が排泄するヌバヌバした物質で囲まれた微生物の集合体です。歯の上に付いた歯垢、川の石の上のヌルヌル、台所の三角コーナーのヌルヌルなどもバイオフィルムです。

バイオフィルムの中では、異なる微生物がお互いに助け合って生活しています。相互に食糧を利用し合い、抗生物質に抵抗しています。バイオフィルムの中の細菌は浮遊細菌よりも消毒剤や抗生物質への抵抗性が数倍から数千倍高いと報告されています。

## イタイツ ドライマウス

口腔乾燥症のことです。唾液分泌量の減少によって口腔が高度に乾燥する状態で、原因としては唾液腺の炎症や腫瘍、唾液管の通過障害、分泌に関与する神経系の疾患、全身疾患、薬物の副作用などさまざまな要因があります。治療は原因の除去のほか、対症療法として唾液分泌の刺激、人工唾液の使用、薬物治療などがあります。

また、唾液による自浄作用が低下して、むし歯や歯周病に罹りやすくなるので積極的な口腔清掃が必要です。



## 歯並びの乱れ

歯ブラシが十分行き届かなくなると、  
プラーク(歯垢)がつきやすくなります。

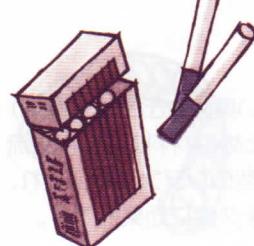
歯周病を予防するには、早期発見、  
早期治療が重要です。かかりつけの  
歯科医院に少なくとも半年に一度  
受診されることをお勧めします。

## 女性の思春期 妊娠、更年期

女性ホルモンの影響  
で歯肉が炎症をおこし  
やすくなります。

## 喫煙

タバコにより血流が悪くなり、  
歯周病が進みやすく、いったん  
炎症がおきてしまうとなおり  
にくく、プラーク(歯垢)もつき  
やすくなり、歯肉の色も黒ずん  
できます。



## 口呼吸

口での呼吸は、口の中が  
乾燥しやすくなり、炎症を  
おこしやすくなります。

## 食生活

やわらかくて甘いものを  
多く摂取するとプラーク(歯  
垢)ができやすくなり、偏食  
をすると栄養摂取が不十分  
になり身体の抵抗力が低下  
します。



## 糖尿病

身体の抵抗力が低下し、  
歯周病も急速に悪化し  
ます。



## ストレス

ストレスによる歯軋り、  
身体の抵抗力の低下  
などにより炎症をおこし  
やすくなります。



## ペリオの その他の 因子

# ペリオってなに?に

## お答えします!



### イタイイ ペリオ (歯周病)



**ペリオ**とは歯周病の略称です。

歯周病は大きく分けて、歯肉炎と歯周炎に分けられます。

歯周病は自覚症状がほとんど感じられないまま進行する  
病気で、気づかないうちに歯の支えがボロボロになり、重症にな  
っている場合も少なくありません。

歯周病の直接的な原因はプラーク(歯垢)で、そのなかの  
歯周病菌がひきおこす病気です。

そしてさらに、その他のさまざまな因子がかかわっています。

### プラークって?

**プラーク**とは歯垢のことです。組成の80%は水分で  
20%が有機成分で、有機成分の70%が細菌です。歯垢  
中の細菌がむし歯、歯周病の原因になります。歯垢が石  
灰化したものが歯石です。

歯や歯肉に付着したプラークを除去し、口腔内を常に  
清潔な状態に保つ方法を**プラークコントロール**と  
言います。主に歯ブラシ等を使った器械的 методによりま  
すが、抗菌剤などの薬剤による化学的方法を併用する  
場合もあります。

※歯石は表面がざらざらしているので、さらにプラーク(歯垢)がついてどんどん増  
加します。歯ブラシではとれないで、歯科医院で除去してもらう必要があります。

**スクラッピング法** 歯ブラシの毛先を歯の面に垂直に当て、  
6~9ミリ幅で小刻みに動かす方法。毛  
先を強めに押し当て、小刻みな振動を  
与えると、毛先が歯と歯の隙間まで十  
分に行き届きます。



### ブラッシングから 始めましょう!

**ローリング法** 毛の脇腹を歯グギに押し当て、歯ブラ  
シに圧力を加えながら回転させるブ  
ラッシング法。歯肉へのマッサージに効果  
的です。

**バス法** やわらかい毛先の歯ブラシで、プラーク  
のつきやすい歯と歯グギの境目、ポケット  
内を細かく細かく振動を与えるように  
磨く方法です。歯周病の治療や予防に  
効果的です。

**ブラッシング**とは歯ブラシによりプラークを  
除去することです。ブラッシングにはさまざま  
な方法がありますが、代表的なものにはスクラッ  
ピング法、ローリング法、バス法などがあります。



## 1.天然の素材の甘味料

キシリトールは自然界に存在する天然の5炭糖の糖アルコールです。多くの果実や野菜の中に含まれ、また人体でも作られます。工業的には樺の木やその他の櫻木のキシラン・ヘミセルロースを原料として作られます。

キシリトールはすべての糖アルコールの中で最も甘く、砂糖と同等の甘味度です。

## 2.冷涼感のある甘味質

キシリトールは溶解時に吸熱反応が起こり、口の中でたいへん爽やかな冷涼感が得られます。ミントフレーバーと併用した場合特に顕著にその効果が現れます。



## マウスガード

スポーツにケガはつきものです。

「マウスガード」を口の中に装着することによって衝撃を吸収し、歯やあごが折れたり、唇や口の中を切るケガを最小限に防ぐことができます。いわば歯のシートベルトのようなものです。また、装着することで首の筋肉の働きが強まり、脳しんとうを起こしにくくすることがわかっています。

そして最近ではケガの予防だけではなく、装着することによってしっかりと食いしばることができ、スポーツ能力向上の面でも期待が高まっています。

既成のものと歯科医院で型を取って作るものとがありますが、既成のものは外れやすかったり、咬み合わせが悪くあごの関節を痛めるなど、かえって危険なことがあります。

歯科医院で型をとり、自分の口に合ったものを作ると良いでしょう。



# 歯科用語集

～カタカナ編～



## 3.血糖値に影響を与えません

キシリトールはインシュリンに関係なく代謝されるので糖尿病患者も安心して摂取できます。

## 4.エネルギー

キシリトールのエネルギーは砂糖の75%(3kcal/g)です。

## 5.安全性

キシリトールはアメリカ、カナダ、EC諸国など世界38カ国以上の国々で食品、医療品用途で認可されており、FAO/WHO合同食品規格委員会より『一日の許容摂取量(ADI)を特定せず』という最も安全性の高いカテゴリーとして評価されています。



う蝕予防に用いられるフッ化物は従来「フッ素」といわれてきました。しかし、「フッ素」は元素名であると定義されており、さらに、水や食品中の無機のフッ素は「フッ化物」と定義されています。う蝕予防で作用するのはフッ化物イオンですから、「フッ素」というよりも「フッ化物」と呼ぶのが適切です。フッ化ナトリウム(NaF)なども「フッ化物」です。

むし歯は、歯垢中の細菌が産生する酸によって歯の表面が溶かされることによって生じますが、「フッ化物」は歯質が酸に溶けにくくなるように歯質を強化して、むし歯になりにくい状態にします。



歯石を除去することです。スケーラーという器械を使って歯と歯肉の間にこびりついた歯石を取り除きます。歯石はその大部分が細菌のかたまりで歯周病の主要な原因ですから、スケーリングは歯周病の予防、治療の一歩です。



守れ!ニッコリきれいな歯!!

# 歯を守るヒーローたち

痛くなる前に予防する!  
歯を守る9つの方法お教えします



## サホライド

フッ化ジアミン銀という薬品の商品名で、銀のたんぱく質凝固作用とフッ素の歯質強化作用によりう蝕進行の抑制が期待できます。銀の沈着により歯が黒くなる欠点があるため、治療困難な乳幼児や通院困難な高齢者などにその使用は限定されます。

むし歯になりやすい奥歯のぎざぎざ(裂溝)を予防的にうめるための材料です。主に流动性の高い光重合型のレジンが用いられ、特に萌出したての永久歯に効果的です。

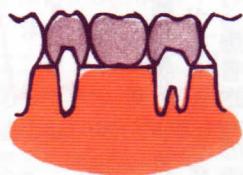


# 歯科用語集



## ブリッジ

歯が欠損した場合に用います。



は「歯の喪失によつて生じた  
義歯のことです。専門的に

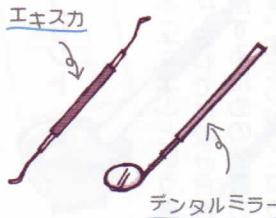


で作られた、歯冠を被覆的に修復するものです。

## セラミッククラウン

口腔の形態的、機能的な  
改善する人工装置です。一般  
的な「入れ歯」の他に、架工  
義歯(ブリッジ)も含まれます。

## 歯科医の道具たち①



悩みに答える

# 治療法 & 治療薬

もう手遅れ…なんて考へるのはまだ早い!  
歯科医に相談してみよう!!

しかし、作る場合複雑な工程と、特殊な装置が必要なため、コストがかかるのが難点といえます。

金属(メタル)で作った金属冠の表面にセラミック(陶材)を焼き付けて作ったものです。金属の強度・適合性とセラミック独特の恒久的な透明感のある美しさを併せ持ち、前歯にも奥歯にも使うことのできるとても適用範囲の広い治療法です。

## メタルボンド

## マスティック

## プロバイオティクス

プロバイオティクスとは、体に良い影響をもたらす生きた微生物のことです。抗生素(アンチバイオティクス)に対比される言葉として使用されます。

代表的なものはヨーグルトや飲料に含まれる乳酸菌やビフィズス菌で、おもに腸内細菌のバランスを

改善する働きがあります。

強い胃酸の中でも活性化する乳酸菌にLG21株があり、胃粘膜に付着したピロリ菌をはがして炎症を改善させるといわれています。

乳酸菌LS1株は、歯周病としてもっとも病原性が高いジンジバリス菌などに対して強い殺菌力を示すといわれています。

しっかり予防して  
みんなでいい笑顔になろう!

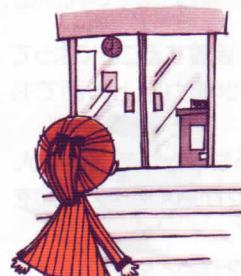


## インプラント

インプラントとは、歯を失ってしまった時、あごの骨の中にねじの様な人工の歯根を入れ、その歯根の上に歯を作る治療方法です。



## メインテナンス



治療が終ったばかりの一番良い口の状態を維持するために行なう定期健診・予防処置のことをメインテナンスといいます。

専門家による歯の清掃やフッ化物塗布などを行い、新たにむし歯になつたり歯周病が再発、悪化しないようにします。

一般的には3ヶ月毎に行ないますが、それぞれの口の中の状態や歯磨きの状態によってはその間隔が短くなります。

せっかくの治療を無駄にしないためにも、最も大切な歯科治療といえます。

## ホワイトニング

歯の「ホワイトニング」とは、歯を削らずに薬を使って歯を漂白(脱色)する治療です。

歯科医院で歯に薬を塗ってレーザーや特殊な光をあてて短期間で白くする方法と、自分の歯型で作ったマウスピースを使って自宅で手軽に行う方法があります。

白くなったからといって恒久的なものではなく後戻りもあり、歯がしみるようになることもありますので、歯科医師の管理の下に行いましょう。

また、歯の表面に着いた汚れをクリーニングするだけで望む白さになる場合もありますし、変色の程度によっては効果が望めない場合もありますので、歯科医院を受診して相談してください。

樹脂であるレジンの他にフィラーと呼ばれるガラスやラミックなどの微粒子をぜてあるため、複合(コンポジット)レジンと呼ばれます。歯の色調に合わせたさまざまな製品があり、主に前歯に使用されます。レジンを硬化させる触媒により化学を前

「ラミネートベニア」とは、歯の表面を薄く削りそごへ薄いセラミック(陶材)のシェル(付けっけツメのようなもの)を強力な接着剤で、貼り付ける治療法です。

歯と歯の間に隙間がある

ラミネート  
ベニア

すきつ歯や、歯が生まれつき小さく気になる時や、ホワイトニングでは白くならない歯や、色と一緒に形も整えたい場合が治療の対象になり、冠をかぶせる治療に比べ歯を削る量がわずかで、治療期間も比較的短くてすみます。主に見た目の気になる前歯やそのまま奥の小白歯に行ないます。

コンポジット  
レジン

## プロービング

歯周病の診断や治療中に、プローブ(ポケット探針)という器械で歯周ポケットの深さや歯根面の状態を探ります。プローブで探るのでプロービングといいます。

歯周ポケットの深さは2mm以下が正常で、4mmを超えると歯周病はかなり進行している状態です。6mm以上になると大変シビアな状態で、その歯を保存することは困難になります。

重合型と光重合型の2種類に分けられます。

## 歯科医の道具たち③



## レーザー治療

レーザーと聞くと何か怖いイメージがあるかもしれません。電磁波などと違い影響が生体の表面に限られた安全なものです。副作用もほとんど無く、妊娠中の方や、高血圧の方、心臓疾患の方、人工透析されている方でも、レーザー治療を受けることができます。

レーザーを歯にあてるによって歯が丈夫になりむし歯になりにくくなるほか、初期のむし歯ならレーザー治療で進行を止めたり、除去することもできます。

歯周病の治療でも、歯と歯ぐきの間の溝にレーザーをあてることで、歯周病の原因となっている細菌が急激に減り、治りを早くします。メラニンという色素により歯グキが黒くなることがあります。こんな時もレーザーで除去することができます。

口の中や唇にできる口内炎の痛みもレーザーで緩和され、治りも早くなります。また入れ歯があたってできてしまった傷の治療にも効果があります。

このほか歯を白くするなどの特別な処置にも使われます。

歯科では接着する材料をセメントといいます。その種類や用途はさまざまですが、主に金属製の修復物を歯に接着する際に用いられます。

歯の色調の濃淡のことです。シェイドガイドという色見本があり、患者さんの歯に合った自然な色合いのものを選びます。

咬み合わせの検査です。上あごに対する下あごの位置を決めるために行います。患者さんによつてはその咬み癖により、非常に困難な場合もあります。

副木(そえ木)という意味ですが、歯科では咬み合わせを治療するための装置のことです。主にレジン(プラスチック)製で口腔内に装着し、歯ぎしりや顎関節症などの治療に用いられます。

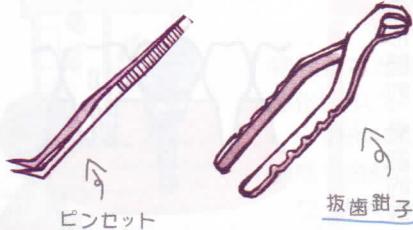
セメント

シェイド

チェック  
バイト

スプリント

## 歯科医の道具たち②





# Smileクイズ

クイズの答えの に入る文字でどんな言葉ができるかな?

Q 白い歯になりた~い!! そんなあなたは?



Q スポーツ選手の味方!! 歯のシートベルトといえば?



Q むし歯菌の親玉! 歯垢をつくる細菌は?



Q 微生物が排泄するネバネバした物質で囲まれた微生物の集合体は?



Aへ入る言葉と、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、本誌の感想を下記宛先へハガキ又はFAXでお送り下さい。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20年1月末日必着)

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

宛先

〒983-0011

仙台市宮城野区栄4丁目12-12 サンハイツVIII-1

アクティブ・マザーズ・コミュニティ(有) スマイル51号クイズ係  
FAX.022-388-8012

Q あんど A

あなたの疑問におこたえします

Q 痛くないのにむし歯になっていることはありますか?

A 痛みを感じなくとも、むし歯になっていることがあります。

歯の場合、痛みなどの症状が出たときには手遅れになっているケースが多いので、定期健診でむし歯が無いかどうか調べてもらいましょう。

Q むし歯を治したのに、その後歯がしみるのはなぜですか?

A むし歯を削り取ったことによる一過性の知覚過敏によるものです。しかし、深いむし歯を治した時にはなかなか知覚過敏が落ちかないことがあります。

どうしても改善しない時には、歯の神経を取らなくてはならなります。

Q 歯科医院で何度もレントゲンを撮りますが、体への影響は大丈夫でしょうか?

A 全身を撮影するレントゲンと違い、歯科医院で撮影するレントゲンの放射線量はごく微量です。また、歯科の治療にはレントゲンが必要不可欠なものです。念のため放射線防御用のエプロンをつけて撮影していますのでそれほど心配することはありません。

