

歯の健康だより  
スマイル

# Smile

No.  
61

## HELLO DENTAL WORLD



・口腔ケアグッズ  
・歯医者さんと共に働く人たち

【執筆・監修】 (一社)仙台歯科医師会



## 仙台市民への 歯科福祉医療サービス

在宅訪問  
歯科診療

診療日 月曜日～土曜日【予約診療制】

受付時間 [月～金]午前9時～午前11時30分  
[月～金]午後1時～午後4時15分  
[土] 午前9時～午前11時30分

障害者  
歯科診療

診療日 月曜日～土曜日【予約診療制】

受付時間 [月～金]午前9時～午前11時30分  
[月～金]午後1時～午後4時15分  
[土] 午前9時～午前11時30分

休日救急  
歯科診療

診療日 日曜日、祝日、年末年始、盆休み

受付時間 午前10時～12時、午後1時～4時

夜間救急  
歯科診療

診療日 土曜日、日曜日、祝日

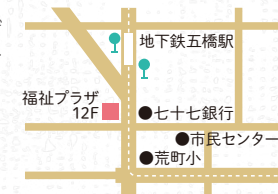
受付時間 午後7時～午後11時  
※平日の夜間は診察していません。

お問い合わせ先

(一社)仙台歯科医師会 仙台歯科福祉プラザ  
在宅訪問・障害者・休日夜間歯科診療所

TEL.022-261-7345

仙台市青葉区五橋2丁目12-2  
仙台市福祉プラザ12F



仙台歯科医師会ホームページ <http://www.s-da.or.jp>

仙台歯科医師会

検索

## Smile 第61号

平成30年3月発行

定価  
150円

発行 (一社)仙台歯科医師会・地域保健委員会  
執筆・監修 (一社)仙台歯科医師会・地域保健委員会  
平田政嗣 西原大輔 大山 治  
大内康弘 小野貴之 小林司史

企画・編集・印刷 株式会社ホクトコーポレーション  
仙台市青葉区上愛子字堀切1-13  
TEL.022-391-5661 FAX.022-391-5664

**歯磨剤に使われるフッ素の働き**  
 フッ素は歯を丈夫にすると知られており、初期むし歯を修復する「再石灰化」を促進することがわかっています。

**脱灰 VS 再石灰化**  
 食事をするとお口の中の細菌が糖分をもとに酸を作り、歯を部分的に溶かします。これを「脱灰」といいます。

食事のあと唾液が酸を洗い流し、歯の表面が中性に戻ると唾液中のカルシウムやリンが脱灰部分を埋め戻します。これが「再石灰化」です。お口の中では、脱灰と



**歯磨剤のフッ素濃度が引き上げに**  
 これまで日本では、歯磨剤中のフッ素濃度は1000ppm以下でしたが、2017年3月に、欧米なみの1500ppmを上限とした歯磨剤が認められ、従来より高濃度のフッ素を配合した歯磨剤が発売されました。1994年の世界保健機関WHOの報告によれば歯磨剤において「1000ppm以上のフッ化物濃度では、500ppm高くなる」ことに6%の効果の上昇が見られる」

再石灰化を繰り返し、これらのバランスがとれて歯の健康は保たれています。ところが、おやつをタラタラ長時間食べたりすると、脱灰の機会が増え再石灰化の機会が減り、バランスがむし歯側に傾きます。

フッ素は、この再石灰化を促進する成分です。

口腔ケアグッズ①  
**歯磨剤のフッ素濃度アップ!**



**フッ素1450ppm歯磨剤**

① クリニカアドバンテージ ハミガキ  
 ② Check-Up standard  
 ③ クリニカアドバンテージ コートジェル

※6歳未満のお子様にはご使用をお控えいただいております。

【医薬部外品】  
 効能:むし歯予防、口中浄化ほか

とされています。

**お口にフッ素を残しましょう**  
 1日に何回かフッ素配合歯磨剤を使うことに加え、すぎを少なめにする事で、お口にフッ素を残しましょう。歯みがき後は15ミリリットル程度の少なめの水(大さじ1杯)で1回だけすすぐ方法がおすすです。このような使い方をしやすいよう、香味や泡立ちを抑えたり、フッ素が残りやすいよう工夫した処方歯磨剤もあります。

\*6歳未満のお子様にはご使用をお控えいただいております。

**スマイル61号 発刊に当たって**

(一社) 仙台歯科医師会 地域保健委員会  
 委員長 平田 政嗣

ハロー!デンタルワールド! 皆さんは日々のお口のケアで色々なデンタルグッズをお使いだと思います。歯ブラシから始まり歯磨剤、デンタルフロスなどなど...ちょっとしたものでも、いろんな角度から知恵を絞って開発されています。どうすれば快適に使っていただけるか、どうすればむし歯や歯周病を予防できるか...。そんな開発者の思いを感じていただければ、さらに日々のお口のケアのモチベーションアップにつながるのではないかと思います、開発者の皆さまからコンテンツを作っていただきました。

どのような仕事でも様々な役割の人が助け合いながら働いています。歯科医療も例外ではありません。歯科医師だけでなく、歯科衛生士や歯科技工士など多数のスペシャリストが連携しながら歯と口の健康に関わっています。歯と口の健康が全身の健康と強く関連していることが分かってきた現在、我々の活動すべき場所は歯科医院だけでなくとどまりません。地域を支えている様々な職種の人たちと連携しながら活躍しているスペシャリストの紹介のコーナーもあります。技術といえばハイテクノロジーの波は歯科にも訪れています。むし歯で失われた歯の修復にもそんな技術が使われ始めていることも紹介しております。

それでは、ハロー! デンタルワールド! どうぞご覧ください!



- 2 スマイル発刊に当たって
- 3 口腔ケアグッズ  
 歯磨剤のフッ素濃度アップ!  
 もしかして知覚過敏?  
 歯ブラシの毛先の秘密  
 使ってみよう!歯間ブラシとデンタルフロス  
 口臭・ネバネバ・口腔乾燥  
 お口の中が気になりだしたら食べる楽しみをサポート
- 9 歯医者さんと共に働く人たち  
 歯科衛生士のお仕事  
 歯科技工士のお仕事
- 14 お口の健康を守るスペシャリスト  
 「歯科衛生士」になろう!
- 15 スマイルクイズ



# 口腔ケアグッズ② もしかして知覚過敏？

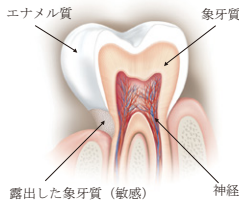


## 知覚過敏とは

飲み物や食べ物、熱いもの、冷たいものによつて歯がしみる！ことはありませんか？  
むし歯ではないその症状、それは知覚過敏かもしれません。

## 歯がしみる原因は

歯ぐき下ががる、歯の表面が摩耗するなどの原因によつて、内側にある象牙質が露出すると、刺激が歯の神経に伝わり、歯がしみる原因となります。歯の表面はエナメル質という体の中の最も硬い組織で覆われていますが、このエナメル質が失われることでも知覚過敏の原因となる場合があります。



日常生活の中で、思いあたることはありませんか？



- 歯周病により、歯ぐき下ががる
- 歯ざしり
- 歯をごしごし力強く磨く
- 酸を多く含む飲食物の摂取

## 症状を改善するために

知覚過敏の症状を改善するためには、オフィスケアとホームケア。

### ① 歯科医院での治療(オフィスケア)

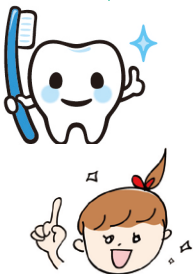
歯の神経や象牙質を保護する治療が行われます。

また、知覚過敏に対応したお口のケア習慣、正しい歯みがきの方法、頻度などのチェックを受けて下さい。

# 口腔ケアグッズ③ 歯ブラシの毛先の秘密

## はじめは毛先を丸く加工する技術から

初期の歯ブラシは牛の骨や竹でできたハンドルに、豚の毛や馬の毛を植えたものでした。サンスターには1959年に始まった50年以上の歯ブラシ加工の歴史があります。サンスターでも1990年代くらいまでは一部豚の毛の歯ブラシがあつていました。1950年代に、ハンドルの部分に合成樹脂、毛の部分には合成繊維が使われるようになり、そこから本格的に歯ブラシの製造がはじまっていきます。しかし、当時の歯ブラシは単にハンドルに毛を植えただけのもの。毛先がそろっていないので、とにかくみがきにくいんです。そこで毛先を平に切りそろえるという技術が生まれるのですが、切りっぱなしだと毛先が角張った状態です。これで見がくと、チクチクして歯ぐきが痛いという声が。そこで生まれたのが、角張った毛先をグラインダー(やすり)で削って丸くする「先丸加工」です。これが歯ブラシの毛先を加工する基本の技術となつていくわけです。さらに毛先が細いもの、毛先が複数に分かれているものな



ど、お口の症状に対応できる様々なタイプの歯ブラシが出ています。

## そもそも何のために歯みがきをするの？

むし歯・歯周病の原因は、プラーク(歯垢)に潜む細菌です。むし歯や歯周病の対策には、歯みがきによりプラークを除去してお口をケアすることがとても重要です。特に、睡眠中は唾液が出ていなくなり、細菌が繁殖しやすい環境になってしまうので、寝る前の歯みがきはとても大切です。

## 歯ブラシの選び方と交換

### ヘッドの大きさは？

ブラシの大きさは、上の前歯2本くらいのおおきさが目安です。奥歯をしつかりみがきたい方には、奥まで届くように小さいものがオススメです。

### 硬さ選びは？

歯ぐきが健康な方 → **ふつうが** オススメです。  
歯ぐきが痛んでいる方 → **やわらかめが** オススメです。



## 交換時期は？

歯ブラシは使っているうちに徐々に毛先が広がってしまったり、コシが無くなってきたりするので、1ヶ月を目安に交換しましょう。



交換時期を過ぎた歯ブラシは磨き残しが多くなり、歯垢がたまりやすくなります。



毛先が広がった歯ブラシ

新品の歯ブラシ

※サンスター調べ

SUNSTAR  
ハグキが気になりはじめた方に  
健康な歯とハグキの方に

青の超先細毛 シリクス  
歯周ポケットの奥まで届きはじめます。

緑の先細毛 シリクス  
歯とハグキの境目をしっかりと磨ける。

サンスター株式会社 電話:0120-008241 http://jp.sunstar.com

シユミテクト® 歯周病ケア

- ✓ シミるのを防ぐ
- ✓ ムシ歯予防
- ✓ 歯周病予防

知覚過敏で歯がシミるのを防ぎ、ムシ歯・歯周病\*を予防。  
歯周病予防: グリチルリチン酸モノアンモニウム(MAG)が歯ぐきの炎症を抑え、歯ぐきを健康に保ちます。ムシ歯予防: フッ素(フッ化ナトリウム)が歯質を強化し、ムシ歯の発生・進行を予防します。

https://hagashimiru.jp/

② ホームケアでの改善  
いつもの歯磨き剤を、知覚過敏用の歯磨き剤に変えてしみる症状を徐々に防ぎます。  
知覚過敏用の歯磨き剤シユミテクト®は、毎日のケアで歯がしみるのを防ぎ、歯の健康をサポートします。  
知覚過敏に対応したお口のケア習慣、正しい歯みがきの方法、頻度などについて、まずは歯科医師に相談され、シユミテクトで知覚過敏で歯がしみるのを防ぎましょう。

## 口腔ケアグッズ④ 使ってみよう！ 歯間ブラシとデンタルフロス

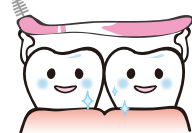
お口をきれいにすることはむし歯や歯周病の予防で重要です。特に歯と歯の間はそれら疾患の多発する場所です。歯ブラシが届きにくく、十分に磨けていません。歯の表面についた汚れを落とすには歯間ブラシが適していますが、歯と歯の間の汚れを十分に落とせません。

歯と歯の間の汚れには、歯間ブラシとデンタルフロスを使いましょう。

### 歯間ブラシ

主に歯間にある大きなすき間を磨くのに適しています。

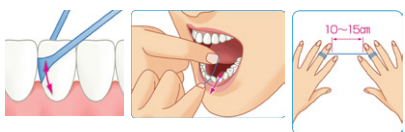
歯間の広さは場所によって異なります。歯間のサイズにあったブラシを使い分けることが大切です。定期的に歯科医師や歯科衛生士に適切なサイズを確認してもらってください。



### 使用方法が大事

歯間ブラシとデンタルフロスを使用する方は以前に比べて増加しています。薬局などで手軽に購入できるようになり、正しく使用できている方は多くありません。せっかく使用している方も、使用方法を間違えると歯や歯ぐきを傷つける可能性があります。是非正しい使い方をマスターして下さい。

**デンタルフロス**  
使い方に慣れるとさまざまな状況下で広範囲に効率よくプラークを除去できます。フロスの形態の種類は指巻き型とホルダー型（V型、D型）があります。フロスを歯間に通したら、歯の側面に沿わせながら、ゆっくりと上下させてこすり、プラークをかき取ります。



フロスはすべての方が対象

幼児	乳歯列	<input type="checkbox"/>	歯が生え始めたら歯間のむし歯予防にフロスをしてあげましょう
児童	混合歯列	<input type="checkbox"/>	大人の歯が生えたら特にむし歯予防が大切。この頃からお子さん自身でフロスが出来るよう練習をしましょう
青年 成人	永久歯列	<input type="checkbox"/>	歯間のプラーク除去には毎日のフロスカケアが！特に歯並びの悪い方、詰めものやかぶせもののある方はむし歯や歯周病のリスクが高いため、歯磨きに加えフロスでの歯間清掃をしっかりと行いましょう
中高年		<input type="checkbox"/>	歯周病のリスクが高いため、歯磨きに加え、歯間清掃をしっかりと行いましょう

○=適    ⊗=最適

### おすすめ製品！



- ① ルシェロ 歯間ブラシ（向きを選べる付け替えヘッド）
- ② ルシェロ フロス（マイクロファイバー採用）
- ③ ルシェロ フロッサー（360°回転フロスヘッド）



唾液の量が減ると、口臭が気になったり、舌の乾きや、唇がはりついて話しづらい、食べ物や飲み物などを感じるようになります。唾液は1日に約1〜1.5リットルも分泌されるといわれています。唾液の働きは、歯ぐきや舌などの粘膜を保護して傷つけないようにする。食べかすを洗い流してお口に残るのを防ぐ。お口のpHを正常に保って歯が溶けるのを防ぐ。以上によりむし歯や歯周病から歯を守ります。慢性的に「口が渇いている」場合は、口腔乾燥症（ドライマウス）という病気です。下図に挙げるサインを日常的に感じる場合は、専門医を受診することをお勧めします。

## 口腔ケアグッズ⑤ 口臭・ネバネバ・口腔乾燥 お口の中が気になり出したら



### 唾液が減少する原因

唾液腺そのものの異常、薬の副作用、シエーグレン症候群や糖尿病等の全身疾患やストレス等の心因的要因、更年期障害によるホルモンバランスの乱れ等が挙げられます。

### 不快な症状への対処方法

唾液腺マッサージにより唾液腺を刺激することで、血流を促し、組織を活性化します。また、市販の保湿剤を活用する方法もあります。保湿剤には液状のリンスタイプとジェル状のジェルタイプがあります。リンスタイプは使用頻度が多くなるので、低刺激な飽きの来ない味のものがお勧めです。ジェルタイプは口の中に長時間留まりやす

### 口腔乾燥のサイン

- 唇が乾く
- 話しづらい
- 口の中がカラカラする
- 口内炎がよくできる
- 食べ物の味を感じにくい
- 口の中がネバネバする
- 口臭が気になる
- 舌が痛い
- むし歯が増えた
- 水がないと食べ物が食べにくい

く、伸びが良い固まらない質感のものが、保湿時間の確保に繋がります。なおかつ天然由来成分なら長時間口の中に留まっても安心です。

### 清潔 保湿 口臭を防ぐ





歯医者さんと共に働く人たち

# 歯科衛生士のお仕事

歯科衛生士はどんな人？

- 1 保健指導**  
生涯を通じてお口の健康をアドバイス。
- 2 予防処置**  
むし歯や歯周病を予防する具体的な処置を行います。
- 3 診療補助**  
歯科医師の優秀なパートナーです。

歯科衛生士は口腔ケアのエキスパートです。

歯科衛生士になるためには…

歯科衛生士になるためには、養成課程のある大学や専門学校で、3年以上の歯科医学に関わる勉強をします。全国には、137の養成校と21の短大・大学があります。宮城県内には3校あります。(2015年5月現在)卒業資格と国家試験の合格が必要です。歯科医師の指示で、直接お口に触れることが国から許可されている専門職です。最近、医療連携の重要な一員として期待されていて、男性の方も増えてきました。卒業後には、様々な認定制度や学会もあり、スキルアップに取り組みます。ぜひ、チャレンジして下さい。

## 歯科衛生士の悩み…

歯科衛生士の方々にぜひお読みください。

今、様々な要望が多く、人数が不足しています。また、医療制度も地域包括ケアシステムへ向けて大きく舵を切り、私達の仕事も変化しています。現在、仕事についている方でまだ歯科衛生士会の会員でない方は、ぜひご入会をお願いいたします。また資格をお持ちで、復職をお考えの方も、まず下記アドレスまでメールをお願いいたします。

\*名前と連絡先をご記入下さい。ご返事には少しお時間がかかる時があります。予めご了承ください。

✉ (一社)宮城県歯科衛生士会アドレス : mdha@eagle.ocn.ne.jp



## 口腔ケアグッズ⑥ 食べる楽しみをサポート



口から食べることを大切に!!



高齢になったり何かの病気になるると食べる力が落ち、体力も落ちやすくなります。

食事は、見た目にもおいしそうで、盛り付けが綺麗なことも大切です。高齢者は噛む力が弱っていたり、歯を失っています。

美味しさを視覚、味覚で味わう!!

嗅覚、味覚、触覚の刺激や脳の働きを高め、何より生きる喜びに繋がります。

口から食べる楽しさを大切にすることは、その人の幸せを守ることである、ともいえます。

ていることが多く、その人に合った入れ歯でしっかりと噛めば、おいしさを感じ消化液の分泌もよくなります。

噛めないからといって噛まずに、飲み込むだけの流動食の様な食事ではなく、少し時間をかけて噛んでおいしさを味わって食べられる様な食事にする工夫が大切です。

歯科治療やインプラント手術後においても負担を掛けないような、通常の食事ではなく軟らかい物(ソフトフード)を摂ることが勧められます。

### 介護、医療用ソフト食について

普通の食事と同じ様に見た目はその料理の形を保ちながら箸で口に入れやすく

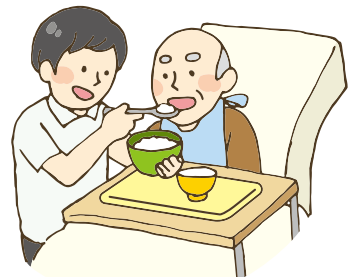


## ふわふわグルメ!



その他のメニューもございます!

販売:株式会社モリタ 販売元:日本水産株式会社  
※詳しくは取扱医院にお問い合わせ下さい。



軟らかくて咀嚼しやすく、しかも食塊としてまとまりやすく、口から喉へ移行しやすく、飲み込みやすく調理した料理となります。

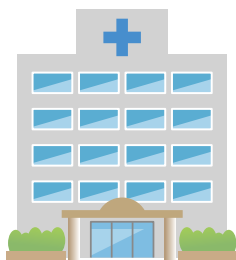
歯科医院以外でも  
歯科衛生士は  
頑張っています

## 様々な病気と口腔の関係

voice 病院歯科勤務 55才 Mさん

病院歯科ではおもに病気を抱えていらっしゃる患者さん(有病者)の歯科治療を行っています。当院での歯科衛生士の仕事は歯周病治療や口腔ケアです。とくに歯周病と全身疾患の関係は深く、患者さんに口腔衛生の重要性をわかりやすくお話しさせていただいています。また、入院患者さんには、誤嚥性肺炎予防を目的とした専門的な口腔ケアを提供するために、病棟スタッフと連携して活動しています。

全身疾患の中でも糖尿病と歯周病の関係はとても深く、糖尿病の患者さんは歯周病にかかりやすく、歯周病があると糖尿病は悪化することがあります。そのようなことから歯周病が改善すると糖尿病の改善にも役立つという報告が数多くあげられています。また歯周病菌が肺に入ると誤嚥性肺炎の原因にもなると



言われています。しかも歯周病は歯を失う恐ろしい病気ですので、半年に一度は歯科で検査を受けることをお勧めしています。歯の健康に注意して、毎日おいしく食べて元気に生活していきたいものです。

患者さんから、何でもよく噛めるよ」と笑顔でおっしゃっていただけることが一番の喜びです。これからもたくさんの笑顔に出会えるよう頑張っていきます。

## voice 介護老人保健施設勤務 40才 Mさん 高齢者の食事や コミュニケーションを支える 口腔ケア

歯科衛生士学校を卒業後、歯科医院へ就職し、一般歯科、在宅訪問歯科を経て、現在は介護老人保健施設に勤務しています。生活支援の中で口腔ケアを充実させるため、7年前から歯科衛生士が採用となり、チームの一員として利用者さんと関わっています。

「食事」は生きていく上で必要な栄養や水分を摂取する、また要介護高齢者の楽しみの上位に入っています。安全に美味しく楽しく食事をするためには、その入り口である口の環境や機能を整えることが必要となってきます。また、食物や口の中の細菌を誤嚥することで「誤嚥性肺炎」になることがあります。「コミュニケーション」においても歯の欠損や口の筋

力低下や乾燥により、言葉が伝わりにくくなります。

そのため歯科衛生士の役割として①口腔環境・機能・衛生のアセスメント②口腔ケアマネジメント③口腔や義歯の清掃と管理・口腔リハビリ④訪問歯科診療のマネジメント⑤食事の観察・介助⑥口腔ケア用品の選択と管理⑦カンファレンスを行っています。訪問歯科診療は近隣の協力歯科医療機関の先生に週に1〜4日来ていただいています。義歯の作成や調整、レントゲン撮影やむし歯治療、抜歯など歯科医院で行えるほとんどの処置が可能です。ある方は、2年間無歯顎の状態形のあるものを食べたいという思いがあ

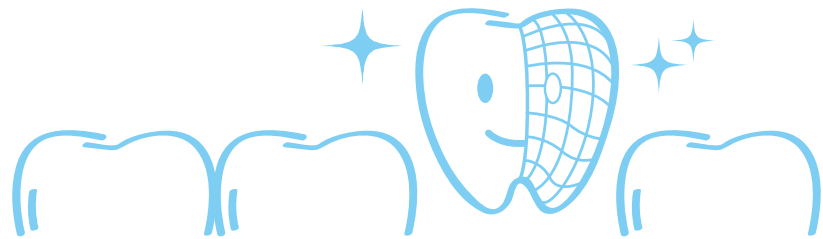
り義歯を作成し、義歯を上手く使用するためのリハビリを行いました。片麻痺があり注意しないと唾液でムせることもありですが、環境設定と本人の意識付けで軟菜食を食べられるようになり、食事が楽しみになりました。多職種で情報共有しながらそれぞれの専門知識を寄せて利用者さんの生活の質の向上に努めています。その他に地域での介護予防教室や研修の実施、衛生士学生の実習受入れを行い教育にも携わっています。

口や義歯、口腔ケアについて、利用者さんやその家族の方に声をかけていただくことが増えてきており、口腔への関心が高まってきていることを実感しています。





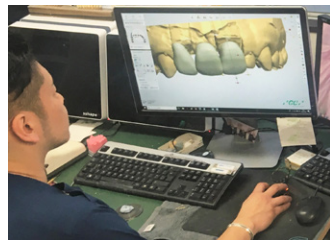
## デジタルデンティストリー



### デジタルデンティストリーとは？

精密な詰め物を作るのに、従来は全て手作業で行われており、熟練の技術やある程度の器用さが必要でした。

しかし、これからは違います！昔は手書きで文章を作っていたのが今はパソコンで作るように、歯科技工もデジタル化されつつあります。

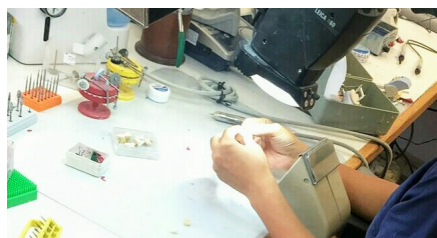


具体的には、口の中専用のカメラで削った歯を撮影し、パソコン上で詰め物の形を設計し、データを機械に送ると詰め物をセラミックブロックから削りだしたり、3Dプリントしてくれます。ここまでは手で細かい作業をする必要はまったくありません。パソコン上で歯の形や咬み合わせをシミュレートすることができますし、早ければ数時間で詰め物や被せ物を作ることができます。



### 歯科技工士になるためには？

認可された技工士学校または養成所を卒業すること(学校により在学期間が異なる)で、国家試験受験資格が取得可能になり、国家試験に合格すると歯科技工士として働くことができます。



#### …宮城県内の歯科技工士学校案内…

##### 東北歯科技工専門学校

〒982-0841 宮城県仙台市太白区向山4丁目27-8  
TEL.022-266-0237  
URL <http://www.toushigi.ac.jp>

##### 東北大学歯学部附属歯科技工士学校

〒980-8575 宮城県仙台市青葉区星陵町4番1号  
TEL.022-717-8428  
URL <http://www.dent.tohoku.ac.jp/gikoushi/>

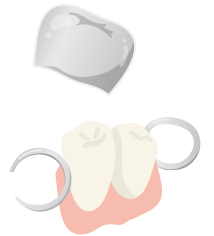
##### 仙台歯科技工士専門学校

〒984-0051 宮城県仙台市若林区新寺3丁目13-6  
TEL.022-293-1822  
URL <http://www.sengi.ac.jp>

# 歯科技工士のお仕事

### 歯科技工士とは？

歯を失ってしまった人の入れ歯を作ったり、むし歯になってしまった歯の被せ物や詰め物、あるいは歯並びを治療するための矯正装置を作るのが「歯科技工士」の仕事です。歯科医院などの歯科治療を行う場で、技工士と直接対面する機会は少ないですが、患者さん一人ひとりに合わせた入れ歯や詰め物を作る技工士がいないと歯科治療は成り立ちません。歯科技工士は、患者さんの役に立つと共に、素敵な笑顔を作る仕事でもあります。



### 歯科技工はオーダーメイド！

オーダーメイドの品というのは特別感のあるものです。皆さんはオーダーメイドの物を何か持っていますか？歯科治療を受けたことがある人は持ってますよ！お口の中に入っている詰め物や被せ物はオーダーメイドなのです。一人ひとり歯やアゴの形が違うのはもちろんのこと、むし歯の大きさや形も違います。あなたのために作った詰め物は、他の人の歯には絶対に合いません。

さらに歯科技工ではさまざまな物質を材料として扱います。アクセサリに用いられるような金・銀・プラチナをはじめ、人工ダイヤモンドの原料であるジルコニア、航空機に用いられアレルギーを起こしにくいチタンなど、患者さんがオーダーした素材を加工するエキスパートです。

また、お口の中はとても敏感です。髪の毛を噛んでしまっても分かるでしょう。細い髪の毛でも直径は60ミクロン程ですが、噛み合わせを調整する時に噛んでもらう赤い紙は半分の30ミクロンです。そのぐらいの高さの違いでも違和感を感じてしまいます。よく精度が高いことを「ミリ単位の正確さ」と表しますがその100倍ぐらい正確でないとお口の中には入れられないのです。

### 詰め物や被せ物はどうやって作るの？(銀歯の場合)

- ①歯型を取ったものに石膏を流して模型を作ります
- ②一人ひとりに合わせた詰め物や被せ物の形をロウで再現
- ③銀歯の形にしたロウを金属に置き換えます。
- ④模型上で噛み合わせや高さを微調整
- ⑤ピカピカに磨き上げて完成！



# スマイル Smileクイズ

答えを応募してプレゼントをゲットしよう!

**問題** クロスワードをといてABCDの順に並べるとどんな言葉になるでしょう?

1	2			3
				B
			4	
				A
5		6		
		C		
		7		8
				D
9				

### タテのカギ

- おもしろく、こつけいに書かれた絵。
- 刀の背の部分。
- 花で作った輪。
- 学校の歌として正式に定められたもの。
- 自分以外の人。そのことに関係のない人。
- 大気中の水蒸気が集まって小さな水滴となり、煙のように立ち込めるもの。

### ヨコのカギ

- 野菜の一種で、赤くて水分の多い実を付ける。
- 鳥や昆虫類が空を飛ぶための器官。
- 工作などに使う小さな刃物。ナイフ。
- 庭に植える木。庭に植えてある木。
- 燃え上がるほのお。

ABCDの□に入る文字をかいてみよう

答え

A	B	C	D
---	---	---	---

ヒント

食事の後の〇〇〇〇。

ABCDに入る答えと、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でお送りください。

**抽選で3名様に食事券をプレゼントいたします。**

宛先

〒989-3124 仙台市青葉区上愛子字堀切1-13  
メディアパレット スマイル61号クイズ係  
FAX.022-391-5664

■締め切りは平成30年12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。

※応募に関する個人情報は、本Smileクイズ以外では使用いたしません。

お口の健康を守るスペシャリスト

# 「歯科衛生士」 になろう!



近年、お口の中の細菌が血管を通じて全身に運ばれ、様々な病気の原因となったり、細菌の  
入った唾液を誤嚥することにより肺炎を起こす事がわかってきました。日本の総人口の4人に1  
人以上が65才以上の高齢者となった今、お口の細菌のリスクを抱える人の割合も高くなって  
います。ここで注目されているのが「口腔ケア」です。お口の中を清潔、健康に保ち、その機能を良  
好に維持する事で、全身の健康を守る為のとても大切なものです。そのスペシャリストとなるの  
が「歯科衛生士」です。歯科衛生士は3年間の専門教育修了後、国家試験に合格することによ  
りなれます。国家試験というと難しく感じるかもしれませんが、私どもの「宮城高等歯科衛生士  
学院」では54年の実績からのカリキュラムで大変高い合格率を誇っています。また当学院は  
(一社)宮城県歯科医師会の会立であるので、より実践的な内容を身につけることができます。  
「口腔ケア」の重要性から歯科衛生士の需要がより高まり、求人倍率は8~10倍と大変高い状  
態が続いています。資格は取ったものの就職先がないということはありません。また、夜間勤務  
がないことも人によっては魅力のひとつになるかもしれません。社会人を経験した方が資格を  
取得するために、入学する人もたくさんいます。新卒、既卒を問わず、これからの進路を考えて  
いる方、何か資格を持ちたいと考えている方、より詳しく知りたい方はご連絡ください。個別説  
明やオープンカレッジなども開催していますのでホームページも参照してくださいね。



一般社団法人 宮城県歯科医師会  
**宮城高等歯科衛生士学院**

〒980-0803  
仙台市青葉区国分町1-5-1  
宮城県歯科医師会館3F  
TEL.022-222-5079  
FAX.022-222-5013  
URL <http://www.miyashi.or.jp/eisei>  
E-mail [miaei@miyashi.or.jp](mailto:miaei@miyashi.or.jp)