

シリーズ病診連携

みんなの健康づくり

～食事・治療・歯・薬を考える～

教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その1
(☎22-6120・FAX22-1567)



よい歯で、よく噛み、健康家族

歯を大事にしましょう

「歯」という言葉からみなさんは何を連想しますか？きつと、「虫歯、痛い、削る、抜く」など治療に関するいやなイメージが頭をよぎるのではないのでしょうか？今日まで、多くのみなさんが、お口の中のことで悩んできたことは否定しませんが、でも、痛いときにしか歯の存在を自覚していないのではないのでしょうか？しかし、歯はみなさんの健康づくりや幸せづくりに影ながら一生懸命貢献しているのです。そのような歯を大事にしたいのはだれですか？決して無くっていい存在ではないはずですよ。

8020運動

平成元年から厚生労働省(当時は厚生省)と日本歯科医師会が「8020運動」

「動」を提唱しています。

8020運動は、「日本人の平均寿命である80歳まで自分の歯を頑張つて20本は保ちましょう」という歯科医師からの提案です。80歳で20本以上の自分の歯を保っている、お年寄り生活調査の結果では、みなさんたいへんお元気で、生き生きと人生を謳歌していることがわかりました。

運動能力に影響する歯

昔から美人のことを「明眸皓齒」といいます。「澄んだ瞳と白い歯」を持つ人が美人であるということです。歯は表情を明るくする役割も持っています。口元がきれいな笑顔は好感が持てますよね。

さらに、歯は摂食機能にも大きな役割を担っています。日ごろ、何気なく食事をしていますか、食べ物物を噛まずに飲み込んでしまった場合と、よく噛んで食べた場合とでは、消化・吸収に違いのある

ことがわかっていきます。歯や噛み合わせの状態は、スポーツあるいは運動能力に関係することもあることがわかりました。

そこで、次回から歯科のことを少しでも理解していただくために、みなさんのお口の健康に役立つ知識を提供していきます。また、歯に関して知りたいことがありますら、小笠掛川歯科医師会まで、郵送(〒436-0068 御所原9-2)、またはFAXでご連絡ください。お待ちしております。

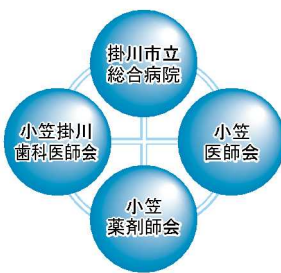


今年の虫歯予防デーより

～食事・治療・歯・薬を考える～

教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その2
(☎22-6120・FAX22-1567)



シリーズ病診連携

みんなの健康づくり



あなたは、 むし歯になりやすい人 なりにくい人ですか？

「毎日、きちんと歯磨きをしているのに、どうしてむし歯になりやすいのかな・・・」

「特別なことをしていないけど、むし歯はできないよ」

「風邪や腹痛のように、むし歯にも「なりやすい人」と「なりにくい人」がいます。」

「いったい何が「むし歯のなりやすさ」を左右しているのでしょうか。」

ストレスからもむし歯に

唾液

唾液には口の中の汚れを洗い流す作用、抗菌作用、酸を中和する作用、歯を強くする作用があります。一般的に唾液の量が多い人や、唾液の持つ作用が強い人は、むし歯になりにくいと考えられています。

ストレスと疲労

心身の不調は、全身の体力や免疫力を低下させるとともに唾液の量が少なくなりやすくなります。唾液の量が減ることによって口の中が渴きます。その結果、細菌が増えてむし歯になりやすい状態になります。

食べ物

やわらかい食べ物を好む人は、歯にかすがつきやすく、むし歯になりやすくなります。一方、固い食べ物や繊維質の多い食べ物を好む人は、噛む回数が増えることで汚れがつきにくくなります。また、唾液の量が多くなるので、むし歯になりにくくなります。

歯の質など

細菌が作る酸に対して生まれつき抵抗力がある人は、むし歯になりにくい素質を持っています。これは、妊娠中の女性の食生活にも反映されるといわれています。ま

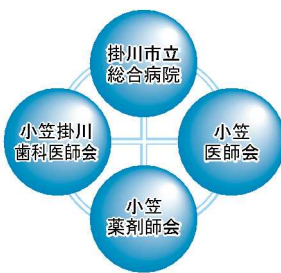
た、乳幼児期の食生活は非常に重要で、特に赤ちゃんが初めてむし歯に感染するのは、親からのスプーンや箸での口移しから始まるといわれています。

基本は毎日の歯磨き

そのほかにも理由はいくつかありますが、むし歯になりやすい、なりにくいというのは、生まれつきのもでもあります。しかし、むし歯になりやすい人がなりにくく変わるのには、決して不可能なことではありません。前述したことを参考に、健康な口腔環境づくりを心がけていきましょう。

最後に、基本は歯磨きということと覚えておいてください。磨いているから大丈夫ではなく、磨けているから大丈夫といえるよう、定期的にかかりつけ歯科医にチェックしてもらってはいかがでしょうか。





シリーズ病診連携

みんなの健康づくり

～食事・治療・歯・薬を考える～

教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その3
(☎22-6120・FAX22-1567)



虫歯の予防には歯磨きが大切

フッ素化合物で虫歯予防 フッ素ってなに

フッ素と虫歯の歴史

虫歯とフッ素の歴史は、歯のフッ素症の発現に由来します。19世紀から20世紀の初めにかけて、特定の地域に住む人たちが白いチヨークのような斑点の歯を持っていました。斑状歯と呼ばれる歯です。その人たちは、なぜか虫歯になりにくいことで知られていました。そこで、化学者による研究が進められ、その原因が飲料水に含まれるフッ素による効果であることが判明したのです。さらに、どの程度のフッ素の量で、歯を白くせずに、かつ虫歯を防ぐことができるかの研究が進められました。日ごろから飲んでい

る飲み水がきっかけで、フッ素と虫歯の歴史は始まったのです。

適量フッ素化合物が虫歯を防ぐ

フッ素はほかの元素と結合し、「フッ素化合物」として地球上に存在します。水や食品には必ず微量に含まれている有益な微量元素のひとつです。過剰に摂取すれば歯のフッ素症を起こしてしましますが、適量であれば虫歯を防ぎます。歯の最も外側、エナメル質と呼ばれる硬い部分の表面では、絶えずカルシウムを含むハイドロキシアパタイトと呼ばれるミネラルが溶けたり(脱灰)、くつついたり(再石灰化)しています。このバランスが極端に脱灰に傾いたとき、虫歯になります。フッ素は、このバランスを崩さないように手助けをします。未熟な歯を成熟させるほか、歯がすぐに溶けないよう、丈夫にすることができます。

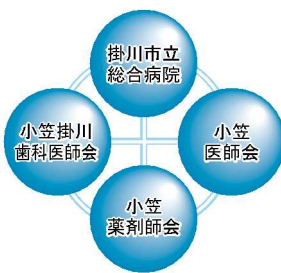
溶けにくい歯をつくる

ご飯やお菓子を食べた後は、虫歯の菌が酸をつくり出します。そして、その酸が作用し、歯は溶け出し始めるのです。唾が洗い流してくれるほか、歯磨きによってもそれを防ぐことができます。フッ素は、歯が簡単に溶けないよう、早く再石灰化するための手助けをします。

家庭では、虫歯予防にフッ素化合物配合の歯研磨剤を使うといいでしょう。また、学校などの集団では、フッ素洗口がよく行われています。フッ素化合物は、指示された量を守って使えば、虫歯予防に大変効果があります。



フッ素洗口の様子
6月5日(日)歯のチェックデー
(徳育保健センター)



シリーズ病診連携

みんなの健康づくり

～食事・治療・歯・薬を考える～

教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その4
(☎22-6120・FAX22-1567)

みなさんは、
こんな経験ありませんか



自分の口の中を
チェックしてみましょう。

- 食べ物が歯に挟まりやすくなった
- 歯磨きをすると、歯ぐきから出血している
- 朝起きたときに口の中が粘ついている
- 口臭を感じる
- 歯が浮いた感じや歯ぐきの腫れを感じる
- 硬いものが噛みにくい
- 歯ぐきが赤くなっている
- 歯が伸びたような感じがする

一つでも当てはまることがあれば要注意！
これらはどれも歯周病の症状です。

あなたは大丈夫ですか？

若いころから気をつけたい歯周病

歯周病とは

歯周病は、かつて歯槽膿漏しゅうそうのうろうと呼ばれた、歯周病菌が引き起こす細菌感染症です。ただし、歯周病菌がごくわずかでもいれば、必ず発病するというわけではありませんが、生活習慣や体の抵抗力の違いなどによって、発症・進行すると言われています。

歯周病はどのように進行するの

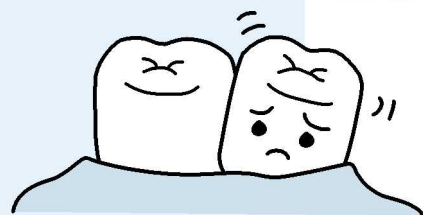
健康な人でも、歯と歯ぐきの境目に浅い溝（歯肉溝）があります。歯肉炎の原因となる菌が繁殖すると、歯ぐきに炎症を起こし、歯周ポケットと呼ばれる少し深い溝ができます。歯周病菌は、歯ブラシも入ってこない、その深い溝の中に住んでいます。しかも、細菌バイオフィームという細菌の集落を形成しているため、薬や体の免疫は働きにくいのです。

さらに進行すると、歯周ポケットはより深くなり、歯を支えている土台（歯肉・歯根膜・セメント質・歯槽骨）が破壊され、最終的に歯を失う結果となります。

歯周病を防ぐために

歯周病は、ある日突然発生する病気ではなく、若いころから徐々に始まっています。また歯周病をほうっておくと、心臓病や脳卒中、糖尿病などの全身疾患を引き起こす引き金にもなりかねません。歯周病の初期症状はほとんどなく、気づいたときにはかなり進行してしまっているケースが多くみられます。

自覚症状がない方でも、日ごころからの正しい歯磨きの実践などはもちろん、早期発見・早期治療を行うための定期的な検査を受けることが大切です。





シリーズ病診連携

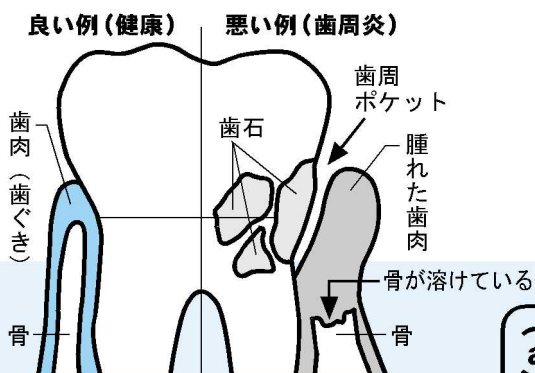
みんなの健康づくり

～食事・治療・歯・薬を考える～

教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その5
(☎22-6120・FAX22-1567)

〈歯周組織図〉



虫歯がなくとも存在する歯周病菌

まずは歯ぐきの点検を！

虫歯に関しては、受診のために歯科医院を訪れる一方で、歯周病となると歯や歯ぐきの状態が悪化しない限り、なかなか受診しないケースが多いのが現状です。あなたはどうか。お口の中を確認してみてください。

健康づくりのために歯肉(歯ぐき)の状態をチェックしてみましょう。
(a) なら問題ありません。

歯肉を見てみましょう

- あなたの歯肉の色は？
- (a) 全体的に薄いピンク色
- (b) 部分的に赤くなっているところがある
- (c) 濃い赤色または紫色

● あなたの歯と歯ぐきの間
の歯肉の形は？

- (a) 上に立ち上がったピラミッド型
- (b) 先端は丸みを帯びたところがある
- (c) 丸みを帯びたところがほとんど

● 歯肉に腫れた感じがありますか？

- (a) 引き締まっただけで腫れていない
- (b) 一部腫れているところがある
- (c) 全体的に赤く腫れている

歯肉を触ってみましょう

- 歯肉を触るとどんな感じがしますか？
- (a) 硬くて弾力に富んでいる
- (b) 一部ブヨブヨしたところがある
- (c) 全体的に弾力がなくブヨブヨしている

歯肉を押してみよう

● 人さし指で歯と歯の間の歯肉を押したときに出血しますか？

- (a) まったく出ない
- (b) 一部出血するところもある
- (c) 出血するほか一部膿が出ることもある

いかがでしたか。

歯肉の状態は、年齢的な変化や性ホルモンの影響による変化もあります。健康に対する意識や習慣が大きく影響してきます。(b)や(c)が一つでも当てはまる方は、歯科医院への受診をお勧めします。





シリーズ病診連携

みんなの健康づくり

～食事・治療・歯・薬を考える～

教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その6
(☎22-6120・FAX22-1567)

歯並びの悪さが体のトラブルの原因に きれいな歯で健康生活

不正咬合とは

自分の歯並び、お子さんの歯並びをじっくり見たことがありますか。不正咬合とは、正しく噛み合わせができない歯並びのことをいいます。その原因としては、遺伝による先天的な要素のほか、子どもころの指しゃぶりや乳歯の虫歯、口呼吸、噛み癖など、後天的な要素が挙げられます。

不正咬合の問題点

○歯磨きがしづらい
汚れが取れにくく、虫歯、歯周病の原因となります。

○噛む能力が低い

しつかり噛んでいる歯よりも、実際には使われていない歯がたくさんあります。一般的に、人には親知らずを除いて全部で28本の歯がありますが、10から15本も使っていないケースも多くあります。

噛むことは、脳の発達に重要であるといわれています。学力や運動能力の低下のほか、著しい偏食の原因にもなりかねません。

○心理的な悪影響

人前で話す、笑うということに対して、劣等感を抱くことがあります。

これらのほかに、発音や姿勢、あごの関節に悪影響を与えることもあります。

不正咬合の治療法

歯科医院で検査を受け、治療計画を立てます。歯は、全部の歯がきれいに並び、上手に噛めることが理想です。そのため、現在ある歯すべてで噛むことを第一に目指します。

治療法としては、針金などで少しずつ歯並びを矯正します。やむなく、歯の数を減らさなければならぬ場合もあります。

歯は生涯使い、生きていくために必要な体の道具です。特に、子どもにとっては、これから何十年と使うものです。一度、歯をじっくりと見て、少しでも不安な点があれば、歯科医院に相談してみよう。

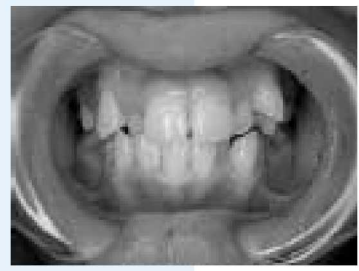
このような症状はありませんか

歯並びをチェックしてみましょう。

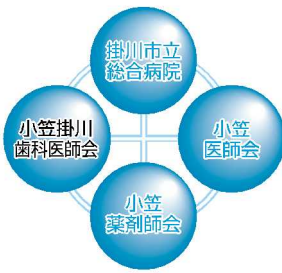
- 犬歯や八重歯がはみ出すなど、でこぼこしている
- 上の歯が、下の歯よりも前に突き出ている
- 下の歯が上の歯よりも前にあって、上下の歯の噛み合わせが逆になっている
- 噛んだときに下の前歯が見えなくなってしまうほど、上と下の前歯が前後に大きな差がある
- 奥歯を噛んでも、前歯に透き間があいている

これらは不正咬合の症状です。

いずれかに当てはまるのであれば、受診が必要です。



▲でこぼこした歯並びの例



シリーズ病診連携

みんなの健康づくり

～食事・治療・歯・薬を考える～

教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その7
(☎22-6120・FAX22-1567)



歯を失ってお悩みの方へ 歯科インプラント治療法

歯の働きがよみがえる

歯科インプラント治療法とは、むし歯や歯周病あるいは外傷などで歯を失った場合、代わりに人工の歯を植え込むことで、外見はもとより自然な噛み心地などの機能の回復を図る新たな治療法です。

年齢にあわせた治療

20歳未満の方

先天的に歯が欠損している場合や外傷、むし歯で歯を失うことがあります。しかし、まだ咬み合わせが完成していないことが多いため、お勧めできません。

20歳から39歳の方

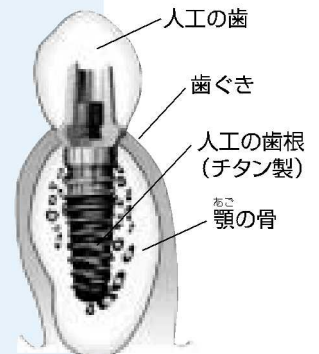
むし歯や、冠をかぶせた歯が悪くなつて抜いた場合に適応します。インプラントはむし歯にはならないため、ブリッジよりも適していることも多いと思われれます。

40歳から69歳の方

歯周病により、徐々に歯を失つていく危険度の高い年代です。歯周病の治つていない状態では、インプラントも歯周病菌に感染してしまう可能性があるため、インプラントを入れる前に全体的な治療が必要になってきます。担当医と十分に話し合うことが大切です。

70歳以上の方

この年代に限りませんが、入れ歯を使用していて上手に噛めないというような場合、入れ歯の安定のためにインプラントは有用です。ただし、心臓病や糖尿病などの全身疾患や骨の状態により手術時の危険性が高くなるほか、手術を行えないケースもありますので、事前に精密検査を行うことをお勧めします。



歯科医師とよく相談

インプラント治療はお口の健康増進に有効なものですが、安易に行えるものでもありません。治療法には、失われた歯の数、インプラントを埋め込む骨の硬さや大きさなどにより、多くの選択肢があります。治療にあたっては、かかりつけの歯科医師とよく相談してください。

しかし、自分の歯のように噛めないため、違和感を覚えてしまうなどの欠点があります。それぞれの欠点を解消することができるインプラント治療法は、欧米で一般的に行われています。

その一方、日本では健康保険のきかない自費治療になることもあり、まだまだ普及しているとはいえない状況です。



シリーズ病診連携

みんなの健康づくり

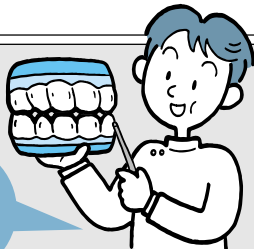
～食事・治療・歯・薬を考える～

教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その8
(☎ 22-6120・FAX22-1567)

チェック！

お口の中の義歯の状態は
いかがですか？



口の中で、義歯があちこち当たって痛い
義歯がはずれやすくなってきた
食べづらくなってきた
顎の関節あたりに違和感が出て、
口が開けづらくなった
義歯を支えている歯が揺れるようになった

当てはまる項目があるときは、
かかりつけ医へ気軽に相談してみましょう。

（義歯（入れ歯）使用の方へ） 定期チェックで快適生活

義歯と顎堤あごづえの関係

歯が無くなると、時間の経過とともに顎堤（歯が生えていた土手）が少しずつなくなっていくます。これは生理現象ですから、止めることはできません。顎堤は義歯の土台として、入れ歯に作用する力を負担すること

から、顎堤の状態は義歯の維持・安定に大きく影響します。

義歯の耐用年数

新しい義歯を入れてから、しばらくは快適に使用できていても、いつしか少し緩くなってきたと感じるようになります。その時期は人によって異なりますが、おおよそ4年ほどです。

合わなくなった義歯を、そのまま何年も口に入れたまま使われている方を見受けますが、いち早く定期検診を受け、義歯の隙間を埋める裏打ち（リライニング）や、かみ合わせの調整をしてもらうこととお勧めします。これにより、再び継続して快適に使用することができます。

個人差はありますが、義歯は8年から10年くらいをめどに、新しく作り替えた方がよいでしょう。

義歯安定剤を使用している方は、食事や話をしているときに義歯が口の中で不安定になり、安心して使えない状況にあると推察できます。義歯安定剤を短期的に使用することについては問題ありません。しかし、義歯と顎堤粘膜が明らかに合わなくなった状態で、厚く塗った義歯安定剤を長期にわたり使用することは、決して好ましいことではありません。なぜなら、義歯安定剤を入れるたびに、かみ合わせの位置が変わり、上下の義歯のかみ合う場所が安定しないからです。

このような場合、さきほど述べた裏打ち（リライニング）という方法もありますので、かかりつけ医とご相談ください。

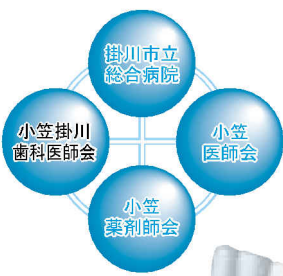
義歯安定剤の使用



～食事・治療・歯・薬を考える～

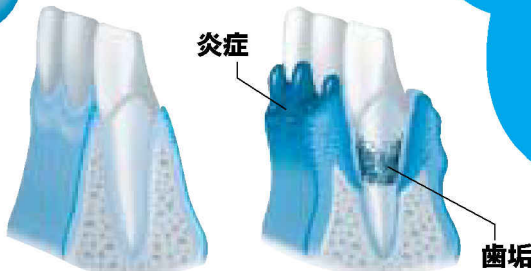
教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その9
(☎22-6120・FAX22-1567)



シリーズ病診連携

みんなの健康づくり



健康な状態

歯周病にかかった状態

体の健康管理は、まず「口」から さわやか健康“歯”族

口の中は細菌でいっぱい

私たちの歯や歯ぐきのまわりには、300種類以上の細菌が存在します。これらの細菌は、炎症を起こす物質を生み出し、むし歯や歯周病の原因となります。

さらにこれらの物質、あるいは一部の細菌は、血液を通じて全身のあらゆる器官に広がり、体の病気に大きく関わっています。

歯周病菌が引き起こす病気

◎肺炎（誤嚥性肺炎）

私たちが物を飲み込むとき、咽頭蓋という「ふた」により、気管に食物が入るのを防いでいます。しかし、年齢とともに体の反射が低下するため、気づかないうちに飲み込んだものと一緒に歯周病菌が気管から肺に流れ込み、その結果、肺炎を起こすことがあります。

※異物を誤って飲み込むこと

◎心血管系疾患

血液中に入り込んだ歯周病菌が血管壁に感染すると、体の防御反応により、動脈硬化を引き起こします。また、歯周病菌の周りに血小板がたまって小さな塊となり、血管に詰まることも考えられます。

◎細菌性心内膜炎

口の中で増えた細菌は、歯ぐきから血液中に入り、全身に広がる場合がありますが、ほとんどの場合、体の防御システムによってすぐに排除されます。しかし、心臓の弁に障害のある人や人工弁を入れている人では、弁の周りの血液の流れが滞っています。この部分では細菌が体の防御システムから逃れ、心臓の内膜に住み着いて増殖し、心内膜炎を引き起こすことがあります。

◎糖尿病

細胞には通常、インシュリンに反応して血液中の糖を取り込み、血糖値を下げる働きがあります。しかし、歯周病菌により作り出される物質が血液中に入り、それを

阻害することがあります。

◎低体重児出産

歯周病菌から作り出される毒素により体を防御する細胞を刺激することが、早産を引き起こす原因の一つと考えられています。

口の中を清潔に

これらの病気から体を守るために、歯垢を取り除くプラークコントロールがとても重要です。

歯垢は毎日の食生活で付着します。まずは、口の中の清掃を毎日十分に行うことが重要です。その上で、歯垢を除去しにくい歯と歯ぐきの間や、歯と歯の間を歯医者さんで3～6か月ごとに定期検診を受け、清掃してもらいましょう。

プラークコントロールは、口の健康を守ると共に体の器官を守り、全身の健康を生み出すことにもなります。

