

歯ぐき、トラブル

＋ 県歯科医師会編 ＋

—245—

こが疲れたりすることがあります。人によっては肩こりや頭痛を起こしたりします。強い歯ぎしりは交感神経が刺激されて興奮状態にあるために、ぐっすり眠りにつけないこともあります。

米須 敦子

米須歯科医院

歯ぎしりがひどい人は、日中も歯を噛みしめていることが多いので、上下の歯が接触しないよう（安静空間の保持）に心がけましょう。口元を締めるトレーニングをすると、睡眠中の歯ぎしりにも効果的です。最近覚醒時ブラキシズム（覚醒時の噛みしめ）が問題になってきています。眠る前に心身をリラックスさせてから眠ることも大切です。噛み合わせの調整や、マウスピースで負担を軽減することもできるのでかかりつけ歯科医に相談してみましよう。



歯がすり減ったり、欠けたり、歯にヒビが入っているときなどはありませんか？寝ている間に強い歯ぎしりをしてしている可能性があります。起きている間は脳で噛む力を抑えられますが、睡眠中は噛む力を調整できないため、強い歯ぎしりをしてしまいます。無意識下なので自分で気付くことは難しいようです。また種類として歯をすり合わせるキリキリタイプや、くいしほるタイプなどがあります。ストレスや噛み合わせの不具合などが原因とされています。歯ぎしりはストレス発散の大切な生理現象の一つでもあります。自分でコントロールできないため問題が起こることも多いようです。

強い歯ぎしりは、歯の根っこを刺激するので、食べ物を噛む時に痛みがでたり、筋肉に疲れがたまったり、筋肉痛になつたり、あ

トラブル起こす歯ぎしり



●平成24年4月5日（木曜日）

新聞 歯科コラム  琉球新報 編

●平成24年4月12日（木曜日）

歯っぴ〜ライフ

＋ 歯科医師会編

真境名 勉

まじきな歯科クリニック

—246—



高齡社会を迎えた今、在宅医療が認知されてきていますが、在宅歯科診療についてはまだまだ国民に知られていないのが現状です。

近年、口腔ケアが感染症予防に効果的であることは明らかにされてきています。また、噛み合わせが不十分で咀嚼機能が低下し、肺炎のおそれのある高齢者や障がいを持った方が歯科医院に通院できない現状があり、在宅歯科診療の重要性が増してきています。

2008年度歯科診療報酬改定で在宅療養支援歯科診療所が設けられ、在宅歯科医師も多職種との連携や患者さんの通院時に今後の治療方針について話し合う医療関係者会議（遠隔時カンファレンス）などへの参加が可能となり、病院完結型から地域完結型にシフトしてきています。厚生労働省も歯科医療を「摂食・嚥下機能等を通じ国民の生

在宅歯科診療を推進

活の基本を支えるもの」と位置付けています。

口腔機能の改善で感染症性肺炎の予防や低栄養状態からの回復、口腔清掃による口臭軽減など、健康状態がある程度回復し健康の維持増進に寄与できることは認知されています。

歯科医師会では在宅歯科診療の推進のためにさまざまな事業を展開していますが、今後、国民に広く知ってもらおうと、さらに広報に取り組んでいきます。

またケアマネジャーの方には、「口の中の環境はどうですか」「噛み合わせはどうですか」「かかりつけの歯科医師はいますか」など口腔状態の評価を取り、歯科診療へつなげていただきますようよろしくお願いいたします。



自宅で口腔ケア！

琉球新報「歯っぴ〜ライフ」

沖縄タイムス「歯の長寿学」

原稿募集について

1. 掲載内容：両紙とも歯の健康について
(分かりやすく中学生が理解できる程度で、おもしろい内容をお願いします)
2. 文字数：新 報 600字 (毎週木曜日掲載)
掲載日：タイムス 1040字 (第2、4水曜日掲載)
3. 応募方法：歯科医師会事務局 (新垣宛) FAX、メール、郵送
4. 原稿料： なし

* 誠に申し訳ありませんが原稿の採否及び掲載日については広報委員会に一任いただきたいと思います。
* 同じタイトルや同じような内容の投稿に関しては掲載されない事もあります。
* 掲載紙によって字数の違いがあります。掲載紙を指定して字数のご確認をお願い致します。
* 掲載が決まりましたら事前に校正していただく事がございます。

※今までの歯科コラムはHPにていつでもごらんいただけます。

歯っぴーライフ

＋ 県歯科医師会編

—247—

「全身の健康は口から」と言われるくらいに口腔内環境をよくすることはとても大切です。全身の入り口であるお口が痛んでいると、しっかり噛むことができずに胃腸に負担をかけてしまいます。

むし歯の治療には削って治す治療と、予防に大きく分かります。削って詰めてもまたむし歯ができたなんて話をよく聞きますが、むし歯がでなくなるとお口の中の環境をよくすることも大切な治療なのです。

むし歯の原因は三つ。プラーク、糖、歯の質の問題です。一つ目のプラーク（白い歯の塊）を減らす方法は歯みがきです。上手な歯みがきは、むし歯にならない第一歩です。二つ目は糖の問題です。糖は毎日の食事や飲み物に含まれるので、まったく摂取しないなんてことはできません。上手な食事の



の食事や飲み物に含まれるので、まったく摂取しないなんてことはできません。上手な食事の

加藤 広通

南城歯科クリニック

口腔内環境が重要

仕方が大切です。上手な食事の仕方とは「だから食べべ」をしないことです。お口の中に次々、食べものが入ってくると唾液と言った歯が溶けやすくなります。そこで、ばい菌が糖をエネルギーに酸を作り、歯をさらに溶かしてしまいます。

三つ目は歯の質です。自然界にも安定した形で多く存在するフッ素の使用などにより歯が溶けにくくなります。今ではほとんどの歯磨き粉に含まれるフッ素ですが、歯科医院での塗布や家庭でのスプレーなどいろいろなタイプがあります。フッ素の歯質強化と再石灰化作用、抗菌作用は、むし歯予防にとっても有効です。ぜひかかりつけの先生と相談してむし歯ゼロを目指しましょう。



●平成24年4月19日（木曜日）

歯っぴーライフ

＋ 県歯科医師会編

—248—

新しい学年が始まりそろそろ歯科検診が始まります。

学校における歯科検診は歯科的視点から適切な事後措置（治療勧告、保健指導、健康相談）を行う必要がある児童生徒を養ひ出し、健康の保持増進を図ることを目的としています。健康上の問題、あるいは疑いのある児童生徒を選び出す「スクリーニング」です。

検診においてC₀、G₀と耳にします。C₀（要観察歯）は「歯に白濁、着色が見られるもの」、G₀（歯周疾患要観察者）は「歯石は見られず、歯肉に軽度の炎症が見られるもの」を意味します。要観察歯および歯周疾患要観察者は適切な保健指導、予防処置により疾病への進行を予防できるので、学校における事後措置は極めて重要になってきます。



C₀の意義はすぐに歯を削り処置するのではなく、

中村 亨

なかむら歯科

検診契機に自己管理を

児童生徒にC₀への理解を深めさせ、適切な保健教育で児童生徒自身が虫歯に進行することを予防し、抑制することを図ることにあります。G₀の意義は、歯周疾患においても疾病や異常の早期発見を、という考えから炎症症状の軽度なもので、直ちに精密検査が必要となく歯口清掃の改善により健康な歯肉に回復することを図るものとしています。児童生徒自身が歯肉を観察し、興味を持つというところに重点をおいてG₀が導入されました。

学校歯科検診においてC₀、G₀を表記することにより、児童生徒が生活環境を見直すきっかけになり自己管理ができるようになってほしいと私たち歯科医師は願っています。



●平成24年4月26日（木曜日）

●平成24年5月3日（木曜日）

歯のトラブル

＋ 県歯科医師会編

－249－

歯科診療を長いこと続けていると、時折「地図状舌」なるものに遭遇することがあります。

定義としては舌表面にいろいろな大きさの円形、半円形の淡紅色斑を生じ、日によって病変の位置形態の变化するものとされています。別の言い方をすれば「舌部全舌の表面に付いている白いコケのようなもの」が地図状に對ける原因不明の病態と云った方が分かりやすいと思います。

西洋医学的には移動性舌炎とも呼ばれ、原因についてはアトピー素因によるもの、栄養障害、ビタミン欠乏、遺伝的体質説、心理的因子によるものなどの報告があります。また、心身症との結びつきも強いとも言われていますが、あまりはっきりしないのが現状です。



前述の説明で「舌炎」や「剥離」という語句を使いましたが、実際は「剥ではなし」という

対応必要な地図状舌

小場 幸夫

ユキデンタルオフィス

考えもあります。病ではないと考えるとき、治療の必要がないとされがちです。しかし、舌苔の剥がれた部分の痛みや違和感を感じる場合も多く、治療が必要な時もあります。

臨床的にはアレルギー性疾患の患者さんに多い傾向があり、ぜんそく発作時に拡大し、ステロイドホルモンによる治療で改善する症例が知られることから、ストレスに対する抵抗力の低下が影響しているのではと十分に考えられます。そのため、漢方薬類の処方で症状の改善を図ることがあります。

自覚症状のない患者さんで治療の必要がなくても、症状がある場合は「何でもないよ」という容易な説明でなく、しっかりとした説明と対応が必要でしょう。



●平成24年5月10日（木曜日）

歯のトラブル

＋ 県歯科医師会編

－250－

先日、ある患者さんから「歯科の治療なのにどうして他科の薬についてまで調べるの」という質問を受けました。その患者さんは、糖尿病と高血圧があり3種類の薬を服用しているとのことでした。

糖尿病の場合、血液中のヘモグロビンA1cが高値の方は、抜歯などの外科処置を行う際に感染のリスクが高いので注意が必要だといわれています。また高血圧患者で血圧が安定しない方は、血圧に影響のない麻酔薬の使用が必要です。抗凝固剤（ワルファリンなど）や抗血小板薬（アスピリンなど）を服用している場合、抜歯などの外科処置後、止血が困難なことがあります。



他にも心疾患患者で、外科処置前に細菌感染予防のための抗生物質投与が必要になる場合や、骨粗しょう症の薬を服用している場合、服用期間や薬剤の種類によつ

病状、服薬情報伝えて

松島 一夫

まつしま歯科医院

ては、抜歯ができないというもあります。

歯科治療は、麻酔薬の使用や出血を伴う処置の頻度が高いため、患者さんの全身状態を把握する必要があります。歯科治療の内容によっては、医師の主治医に對して、病状の照会をすることもあります。患者さんにとつて、安心して安全な歯科治療のために必要なことだからです。せっかく来院いただいたから、内服や全身状態について把握できなければ、すぐに治療ができないこともあります。ご理解のほどよろしくお願い致します。

歯科医院を受診の時には、お薬手帳を持参し、通院中の病院、病名そしてお薬などの情報を教えてください。



●平成24年5月17日（木曜日）

歯っぴーライフ

+ 歯科医師会編 +
-251-



また、就寝中には、歯の表面がカルシウムを溶かす強い酸性にな

寝る前の歯磨きをしていますか？
患者さんに「歯磨きを1日に何回しますか」と聞くと、その答えは2回が最も多く、次に3回、1回、4回と続き、まれに0回と答える患者さんもいらっしゃいます。一概には言えませんが、食後の3回と寝る前の1回の合計4回の歯磨きが理想です。
虫歯・歯周病予防に特に有効なのが、寝る前の歯磨きといわれています。睡眠中は唾液の分泌が減少し、自浄作用が低下するため細菌が繁殖しやすい状態になります。寝る前の歯磨きをすることで、夕食後に歯磨きをしてから寝る前までの間に増加した細菌を減らすことができます。寝る前の歯磨きをしなかった場合には、起床時の細菌量は夕食後の約30倍にもなることが分かっています。

寝る前の歯磨き大切

安藤 順司

のだけ歯科クリニック



り、弱アルカリ性の唾液はその回復の原動力の一つになります。
就寝中の口腔内は無防備になるため、毎食後の歯磨き3回よりも、寝る前の歯磨きの方が、大層かもしれません。
幼児は、パジャマを着て歯を磨き、最後は親の仕上げ磨き...という生活習慣の癖を付けることが大切です。大人でも夜食後に歯を磨かずに寝てしまうと、高い確率で短期間のうちに虫歯が発生します。受験勉強中の生徒に虫歯が多発するのは、これが一因だということもあります。
年齢・歯並び・歯数などで効果的な歯磨きの仕方がありますので、お近くのかかりつけ歯科医院にお尋ねください。

●平成24年5月24日（木曜日）

歯っぴーライフ

+ 歯科医師会編 +
-252-



のひもで未熟な精神がよく問題になりますが、原始感覚の希薄さが一因ではないでしょうか。

人間の心の基礎をつくる感覚は口からつくられます。思いやりやたくましさなど、人間らしい心をつかきとる脳の「前頭連合野」は発育過程で多くの刺激を通じてネットワークを上げ、10歳ごろには基礎が完成します。
幼少期からしっかりと基礎をつくるのが重要で、それに必要なのが、五感を使った体験です。見たり、聞いたりだけでなく、手で触り、匂いを嗅ぎ、舌で味わう実感がバランスのとれた心を育てます。いわゆる五感を感じることです。子どもの時にどんな感からはい上がる生命力を生み出してくれるのです。
現代の子どもの多くは膨大な視覚刺激の刺激に比べ「聴く」「嗅ぐ」「味わう」刺激が明らかに足りません。青少年のひもで未熟な精神がよく問題になりませんが、原始感覚の希薄さが一因ではないでしょうか。

口顔動かし、豊かな心育む

兼浜 政勝

ぎのわん歯科



感覚、嗅覚、味覚という3つの感覚の多くは口とも関係しており、口をよく使ってよく咀嚼すれば幼児期に必要な原始感覚が十分に育まれていくのです。
日本語は口や顔の動きが少ない母音を中心とした言語です。咀嚼は顔全体の筋肉を使うので、よく噛んでいる子どもは顔面がよく動き、表情も豊かです。大いに笑うことができると子どもは感覚が発達しており、物事に感動できる心を持っているのです。よくかめる白い歯で、よく笑う子どもたちの豊かな心を育てましょう。
むし歯予防の季節が到来しました。酸っぱい歯みがきをし、予防を心掛け、むし歯の治療に専念して、豊かな心を育てましょう。

●平成24年5月31日(木曜日)



布、細菌観察
コーナー、在宅
歯科診療相
談や歯科講話
など、地域の
皆さまと一緒に

歯科医師会では、「むし歯」だけではなく、これを機会に各世代でお口の健康に取り組んでいけたらと、6月2、3、9日には会場で「デンタルフェア」を行います。健康相談、栄養相談、歯磨き練習コーナー、フッ素塗布、細菌観察

6月4日から10日は「歯の衛生週間」です。今年も「歯みがきは丈夫なからだの第一歩」の標語のもと活動を行います。
1928年から1938年までは日本歯科医師会が「6(む)4(し)」にちなんで6月4日に「むし歯予防デー」を、1958年からは、現在の形で実施している週間です。むし歯も以前に比べると少なくなりましたが、県内の3層階のむし歯経験歯数はいまだに多く全国最下位の状況です。

歯っぴ〜ライフ

+ 県歯科医師会編 +

-253-

健康は「健口」から

米須 敦子
米須歯科医院



「お口の健康」について取り組んでいきたいと企画しています。会場により開催日、時間、内容などが異なりますので歯科医師会のホームページをご参照ください。
生涯を通して、おいしくいただくことは最大の喜びです。最近では食料本来のうまみを感しながら食事をする機会が少なくなりました。塾やお稽古など忙しい子供たちは、家庭での食事時間も家族団らんとはなかなかいかないようです。「食べる楽しみ」の大切さと喜びを通して「お口の環境」を養え、「健康＝健口」、そして復活「健康長寿沖縄」を目標に開催致します。皆さん、ぜひ会場へ足を運んでいただきたいと思っております。

琉球新報「歯っぴ〜ライフ」 沖縄タイムス「歯の長寿学」 原稿募集について

1. 掲載内容：両紙とも歯の健康について
(分かりやすく中学生が理解できる程度で、おもしろい内容をお願いします)
2. 文字数：新報 630字 (毎週木曜日掲載)
掲載日：タイムス 1040字 (第2、4水曜日掲載)
3. 応募方法：歯科医師会事務局(新垣宛) FAX、メール、郵送
4. 原稿料：なし

*誠に申し訳ありませんが原稿の採否及び掲載日については広報委員会に一任いただきたいと思います。
*同じタイトルや同じような内容の投稿に関しては掲載されない事もあります。
*掲載紙によって字数の違いがあります。掲載紙を指定して字数のご確認をお願い致します。
*掲載が決まりましたら事前に校正していただく事がございます。

※今までの歯科コラムはHPにていつでもごらんいただけます。

新聞歯科コラム 琉球新報編

歯ぴぴ〜ライプ

◆ 県歯科医師会編 ◆

ひどい歯周病や虫歯で永久歯が抜けてしまった後、そのまま放置していませんか。煩わしさから解放され、「一本だけだから」「奥歯だから目立たないし」と思いがちですが、噛み合わせや歯並びなどを残った歯にはさまざまな悪影響が生じます。

正常な歯並びでは、上の歯と下の歯が噛み合い、隣同士の歯は支え合っていて生えています。一本でも歯を失うと、その両隣の歯はスペースを埋めるように少しずつ動きます。また噛み合う歯がなくなると、上の歯が下がったり、下の歯が伸びたりします。ひどい時には抜けた歯の歯肉に当たり、痛くて噛めなくなることもあります。

また、歯を失うと残った歯に過剰な力がかかります。個人差はありますが、人の噛む力は男性は約60kg、女性は約40kg以上もあります。残った歯に本来負担する以上の力が加わります。



喜屋武 望
室川ファミリー歯科
—254—

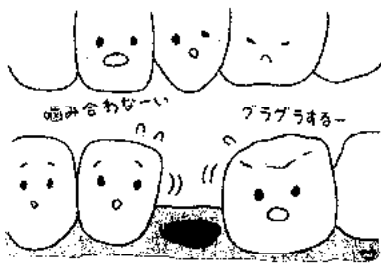
永久歯抜けたら受診を

喜屋武 望
室川ファミリー歯科
—254—

上の力が加わってしまつて歯が欠けたり、ぐらぐらするようになってくるのです。弱った歯はいずれ抜け、放置を繰り返すうちに、気付くと何本も歯を失ってしまったなんてことになりかねません。

失った歯は、自然に回復することはありませんから、新しい歯を作ります。入れ歯やブリッジ（欠損した歯の両隣の歯に橋を架けるようにして作る銀歯）、インプラント（自費）などがあります。

歯を失ってから長い年月がたつと、前述したように歯並びが崩れ、治療が困難になってしまつので早めの受診が大切です。もし歯を失ってしまったら、痛めず、歯科医院で適切な治療を受けましょう。



●平成24年6月7日（木曜日）

歯ぴぴ〜ライプ

◆ 県歯科医師会編 ◆

顎（がく）関節症は顎の関節の周りに何らかの異常が生じる病気です。「顎がだるい」「顎を動かすのが痛い」「口が開けづらい」「口を開けると音がする」といった症状があるもので若い女性に多く見られます。

顎関節症は、一般的に複数の問題が重なった時に起こると考えられています。最も一般的な原因は、睡眠中の食いしばりや噛みしりですが、噛み合わせ、歯ならび、抜歯後に欠損部分の治療をせず、長期間放置したことが原因で起こることもあります。さらにストレスや顔面の外傷が原因となつて起こることもあります。また近年、食生活や生活習慣が変わり、あまり噛まないで食べることも多くなつたため、関節、筋、顎関節の機能が低下してきただけでも原因として挙げられます。

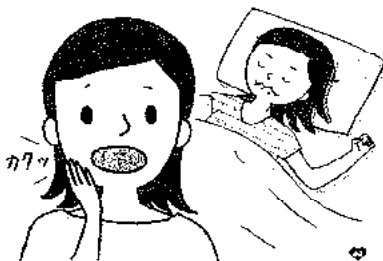


神農 悦輝
南部徳洲会病院歯科口腔外科
—255—

顎関節症 奥歯でかむ

神農 悦輝
南部徳洲会病院歯科口腔外科
—255—

せに異常がないかを診査した後、正しい噛み方を指導します。噛みしりや食いしばりがある場合は、関節への負担を軽減させる目的で、治療用のマウスピース（マウスプリント）を就寝中に装着してもらいます。さらに関節の機能を向上させるために顎運動訓練やストレッチも効果があります。顎関節症は、治療をすれば早期に症状の改善が見込まれる疾患です。そして顎関節症を予防するためには、むし歯や欠損歯を放置せず、定期的に歯科からきちんと歯科治療を行って、両側の奥歯でしっかり30回噛んで食べることが大事です。これは顎関節症の予防だけでなく、健康を維持するために非常に大切です。



●平成24年6月14日（木曜日）

歯びび、フライ

＋ 県歯科医師会編

—256—

「あなたが歯磨きしないからさー」
歯科検診を終え、むし歯治療に来た
お子さんとお母さんの会話です。昔
からよく耳にするフレーズです。果
たして子どもたちは、何歳からつま
く歯磨きできるのでしょうか。

歯磨き動作は、手の器用さと歯フ
ラシの握り方によって発達します。

2、3歳のお子さんは、歯ブラシを
わしづかみに握ることはできません。
下の奥歯のかむ面にしか歯ブラシを
当てることができません。4歳以降
で上の歯に当てることができ、6、
7歳で頬に接する歯の側面への対応
ができるようになります。11、12歳
であつた鉛筆を握るようなヘングリ
ングで歯磨きができるようになり、
口の隅々に歯ブラシを当てることが
できるようになります。



少なくとも
お子さんが一
人で完全に歯
磨きができる
ようになるこ
いわれる小学
校4、5年生

真座 孝

たかし歯科医院

大切な仕上げ磨き

「このまでは、お母さん、保護者の仕
上げ磨きは必要不可欠です。」
お子さんが自ら健康管理をする能
力を身に付けることは、とても大切
なことです。最初から全て仕上げ磨
きをするのではなく、お子さんが歯
磨きをした後に行つてことが有効だ
と思います。仕上げ磨きのポイントは

- ①2本ずつ磨く②上カ所を20回磨く
- ③磨く順番を決める④毛先の広がつた歯ブラシは使用しない④の4点です。

また仕上げ磨きをより効率的にする
ために歯垢染色液、フロスなどを
併用したり、定期的にかかりつけ歯
科医院を受診することが大切です。
お口の中から始める健康づくり始め
ませんか。



●平成24年6月21日（木曜日）

歯びび、フライ

＋ 県歯科医師会編

—257—

島田 茂

ちむわぎ歯科

老いは、「目と歯から」と言われ
ます。目はしょぼしょぼして字がぼ
やけて見えるようになり、歯はグラ
グラして食べ物がよく詰まるようにな
ります。年とともに肉体系は衰え、
歯もそうなるのも無理はありません。
歯科医院に行くこと、ぐらついた
歯は抜かれ、入れ歯を入れるものだ
と考えるのも当然でしょう。また、
歯がぐらついた年齢になって「何
とか一生自分の歯で好きな物を食べ
たい」と願うのが人です。

歯科医院では、患者に一生自分の
歯で食べてもらいたく、日々治療し
ています。しかし、現実はその白く
はありません。

残念ながら口の中のケアについて
優先順位は①の次、歯磨き以外はほ
んど無頓着という人も少なくあり
ません。「行く
くたびに悪く
なってきたよ
うだ」「治療
後の経過が思
わしくない」と
いう言葉も

放っておくと病に関係

耳にします。

確かに、歯科医療は完璧に行うの
が難しいのですが、歯科医師はで
きるだけ100%近く治せるよう努
力しています。そのためには歯磨き
など患者の努力も大切です。

むし歯といえども放っておくとひ
どい目に通いますし、死に至ること
すらあります。例えば、歯周病を放
っておくと、歯周病菌が血管を通
って全身に回り、糖尿病を悪化させま
す。最近では、心筋梗塞や脳梗塞、
肺炎などに関係することも分かっ
てきました。一方、医療機器、技術は
日進月歩の勢いで発展していること
もまた事実です。困っていることが
あれば、一度歯科医院へ行つてみて
はいかがでしょうか。



●平成24年6月28日（木曜日）

新聞歯科コラム 琉球新報編

歯びびりライフ

◆ 県歯科医師会編 ◆

—258—

この季節になっても、学校や職場での歯科検診が行われます。検診結果で「虫歯なし」と言われることもあると思います。しかし、歯科医院での定期検診を受けることをお勧めしますが、それだけでは不十分だと感じているのです。

学校検診では、直視または手鏡での検診を行っています。虫歯は目に見えない所にも発生します。歯と歯の間、銀歯や詰め物の中や歯下の虫歯は見えません。

学校検診は、体育館や保健室などで行われ、照明が十分ではありません。唾液の多い時には見落としもあるでしょう。また、検診当日歯磨きをしていない子もいます。限られた時間の中で虫歯を見つけるのは非常に困難です。



ですから、歯科医院における定期検診は、学校検診、職場検診の結果に関わらず必ず

高良 吉信

とよみ歯科クリニック

継続的な定期検診を



要です。歯科医院には専用の照明や唾液を吸い取る装置があります。何より適切な診断に必要なエックス線装置もありません。最近では、どれくらい虫歯が進行しているか測るための装置を置いている歯科医院もあります。一方、集団検診では虫歯の他に歯肉の状態、歯並び、あごの状態やその他の口腔内の疾患についても診ていきます。歯科検診を行うことで歯の大切さを確認する学習効果もあります。大切なのは、検診結果に一喜一憂することなく、継続的にかかりつけの歯科医院で定期検診を受けることです。それが、口腔内の疾患の早期発見、早期治療につながり、全身の健康にもよい影響があるでしょう。

●平成24年7月5日（木曜日）

歯びびりライフ

◆ 県歯科医師会編 ◆

—259—

歯科医院で行う歯のお掃除で、歯石除去があります。歯石除去は、定期的に行った方が良くとされていますが、なぜそれが必要なのでしょう。か。

飲食後、皆さんは歯磨きをしますね。歯磨きで、頑固なプラッシングをしていくつもりでも、完璧に歯垢（プラーク）を除去するのは難しく、少し残ってしまうことがあります。

歯垢は、時間が経過すると硬くなり、歯石に変化します。歯石はその硬さゆえ、ハブラシで除去するのが大変困難です。そこで、歯科医院で専用の器具を使用する歯石除去が必要となってきます。もし、歯石を除去せずにそのまま放置するとどうなるのでしょうか。



やがて歯石が原因で、歯の周りを支える骨などの組織が溶けていきます。これが、歯周病（歯

川満 聖子

ミント歯科

歯石除去は定期的に



槽のうみょういと言われる状態です。歯石が付着していると口臭が出てきて、歯周病の進行とも関係が深くなります。更に、骨が溶けるせいで歯がグラグラ揺れてきます。この段階で歯は、食物をかむのに苦労してしまいます。歯が動き始め、移動するケースもあります。病状が末期まで進行すると、揺れが激しすぎて自然に抜けてしまうケースもあります。日本人は、むし歯が重度に進行し抜歯を余儀なくされる患者さんよりも、歯周病の進行で歯を失う患者さんの方が多いためです。皆さんも、かかりつけの歯科医院で定期的に診てもらい、歯石除去を行うようにしましょう。

●平成24年7月12日（木曜日）

●平成24年7月19日 (木曜日)

歯っぴーっらいす

◆ 県歯科医師会編 ◆

—260—



かし、歯ブラシでは磨くことができないので、糸ようじ(デンタルフロス)を使

食事時間は、1日の中でも最も楽しいひとときですね。さて、小学校6年生ごろまでの成長発育途上の子どもを持つ保護者にとって、食後の仕上げ磨きは、とても大事で必要な習慣だと思います。
まず、食後の団らんが済んだ後に保護者の方は率先してご自身の歯を鏡の前で、5分以上の時間をかけて丁寧に磨きます。その姿勢を見たお子さんも、歯を磨くようになりまく導いてください。お子さんにもう分以上歯を磨くように指導し、その後仕上げ磨きをします。この時の仕上げ磨きは、寝かせ磨きが基本です。噛み合わせの面を多方向から磨き、次に外側の面と、内側の面は歯と歯ぐきの境目を狙って磨きます。最後に忘れがちな歯と歯の間(隣接面)です。し

食後の良い歯磨き習慣を

上原 修

あいあい歯科医院



用します。糸ようじを兩人さし指でピンと張って、指と指の間隔はできるだけ狭くし、歯と歯の間に糸を前後させながらゆっくりすり込みませてください。歯の面に沿って、かき上げてください。
歯と歯の間のお掃除をしないと、見えない虫歯(隣接面の虫歯)を作ってしまう。この見えない虫歯は、両隣の歯の本ともに虫歯の穴を作ってしまう。その結果、歯が傾いたり、歯並びにも影響してしまいます。従って、歯と歯の間のお掃除は非常に大切なことです。
最後に、家庭においては、保護者の方を手本として行動する子どもたちも、健康口な生活習慣を実践できるような、正しい指導をしてください。

●平成24年7月26日 (木曜日)

歯っぴーっらいす

◆ 県歯科医師会編 ◆

—261—



最も敏感に感 覚刺激を受け 止める器管です。よって、 手や指ばかり しちぶるので

「指しゃぶりをしますが、このまま続くと歯並びが悪くなりますか?」と赤ちゃんの時から心配する親御さんがいます。今回は歯科の立場から乳児期の指しゃぶりについてお話します。
赤ちゃんの指しゃぶりは反射的、本能的な部分が多く、成長過程の一つなので歯並びの心配はいりません。生まれてすぐの赤ちゃんは自力で手や指を口元までもっていかないで指しゃぶりはあまり見られませんが、動きが活発になる生後2〜3カ月頃には口元に触れた手や指を反射的に吸う行為が見られるようになります。
しゃぶる行為には気分を鎮静させる効果もあるので、赤ちゃん自身が手を口元に運んで指しゃぶりをすることもあります。乳児期には口が、

乳児期の指しゃぶり

加藤 真由美

くばがわ歯科医院



はぐく身の周りにあるおもちゃなども口にもっていき、なめたりしゃぶったりします。それは意味なく行っているのではなく、なめたりしゃぶったりすることで形や感触を確かめているのです。
また、手や指で口の周りに刺激を与え、吸ったりしゃぶったりする動きが出てくることで哺乳に促される反射行動がなくなり、白らの意識で食べ物を取り込んでいく動きを覚えていきます。
親御さんはなめたり、しゃぶったり吸ったりしながら成長していき、見守ってください。おもちゃは誤飲防止のためある程度大ききのあるもの、着色料などを使用していないため安全なもの、清潔なものを用意しておくといでしょう。

※今までの歯科コラムはHPにていつでもご覧いただけます。



歯ぴぴ〜ライヴ

★ 県歯科医師会編 ★

—262—

●平成24年8月2日（木曜日）



の改善法として、毎日のトレーニングが有効です。グッと噛んだ状態から力を抜

みなさんは上下の歯が常に接触している状態だと思っていませんか？ 通常、私たちの上下の歯は食事の時以外は接触していないものです。接触するとしても、時間として1日あたり5分から10分くらいです。 日中無意識に行う食いしばりや睡眠中の歯ぎしりは、歯のすり減りや知覚過敏、顎関節症などさまざまな問題を引き起こす要因となります。 食いしばりの原因として、力仕事やスポーツ、ストレス、緊張、口呼吸や口臭などがあります。スポーツなどでは、食いしばった方がより力を発揮することもありますが、種目によっては逆に、けがの原因になることもあります。歯ぎしりの原因は、昼間に蓄積されたストレスによって起きているという説が有力です。

歯ぎしり、食いしばり

新垣 秀治
あら歯科医院



いて、口の内側が全体的にリラックスした状態を実感する。その時、歯だけでなく筋肉全体が楽な姿勢や状態になっていることを認識することが大事です。また、歯ぎしりは自己暗示をして「歯ぎしりしない、食いしばりしない」と言い聞かせることも有効です。マウスピースをつけて就寝することも効果的な治療方法です。 食いしばりや歯ぎしりは常に一定のパターンで起こるわけではなく、症状が強くなったり弱くなったり、気がつくまで治っているケースもあります。しかし、歯が接触していたら、無意識に行っているということになります。まずは自分で確認することが大切。あなたはいかがですか。

歯ぴぴ〜ライヴ

★ 県歯科医師会編 ★

—263—

●平成24年8月9日（木曜日）



の影響にも注意が必要です。 また、メタボリックシンドロームを招く肥満は「食べ過ぎだけで

歯周病は、歯を失う原因の疾患としてむし歯を越えました。土台がなければ家が建たないように、歯ぐき（骨）がなければ歯は立たないのです。歯周病は、歯周病菌が歯の土台となる周りの組織を溶かして歯が抜け落ちる怖い病気です。 歯周病菌が引き起こすものは、口の中のトラブルばかりではありません。菌が作り出す毒素や炎症を引き起こす物質は血液中に入って全身を巡り、血圧やコレステロール、中性脂肪が高めの人の心臓病のリスクを高めます。血糖値が高めな人の糖尿病を悪化させるほか、妊娠中の人に対しては低体重児出産や早産のリスクを高めます。そのほか高齢の人の誤えん性肺炎のリスクも高めるほか、高齢の女性は骨粗しょう症への影響にも注意が必要です。

メタボに勝つ歯を

米須 敦子
米須歯科医院



なく、ゆっくりよくかまないで食べることに原因があります。歯周病の原因で歯が痛んだり、ぐらぐらしてよくかめない、かまないでのみ込むことは生活習慣病を招くメタボと深い関わりがあるのです。よくかむと唾液がよく分泌され、消化を助けます。ゆっくりかむと胃のセンサーが満腹サインを出し、食べ過ぎを避けられます。正しい食生活、健康な歯でメタボに勝つことが大切です。 19日正午から宮野湾市の沖縄コンベンションセンター展示棟で医療福祉17団体が合同で「県民の健康長寿」を願い「県民健康フェア2012」を開催します。各分野が一堂に会した唯一のフェアです。皆さまの参加をお待ちしております。

新聞 歯科コラム  琉球新報 編

●平成24年8月16日 (木曜日)



県歯科医師 比嘉良喬

歯のぴんくライフ

県歯科医師会編

—264—

人として、最後まで残る欲望は「食への欲望」だと言われている。

2010年度厚生労働省は介護を受けたり、病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を示した「健康寿命」を初めて算出しました。男性70・42歳(平均寿命79・55歳)、女性73・62歳(平均寿命86・88歳)です。沖縄県においては、男性70・81歳(平均寿命78・64歳)、女性74・86歳(平均寿命86・88歳)です。これによると、介護を必要としている期間は約10年あり、健康寿命を平均寿命に近づけることが必要です。

お口が健康であれば生涯を通しておいしく食べることができます。噛むことができれば楽しくいろいろな

食事ができます。お口から取る食事は最も効率のよいエネルギー補給です。

長寿は口の健康から

比嘉良喬

比嘉歯科医院



会では、口腔ケアを行うと同時に、機能を回復させ、それを維持管理できるように日々研鑽をしています。11年度からは、在宅歯科支援センターを開設し、通院困難な患者さん宅への訪問診療を支援する事業を行っています。

在宅歯科について理解を深めていただけるように、8月19日午後2時より沖縄コンベンションセンター会議棟B1にて「考える在宅歯科医療」をテーマに公開講座を開催します。

また17医療福祉団体「なごみ会」は、県民の「健康寿命」が年齢寿命とともに世界一になれるよう、すべての世代を対象に「県民健康フェア2012」を展示棟にて12時より開催します。「家族の健康を考える」1日として、多くの県民の参加をお待ちしております。



県歯科医師 上原かな

歯のぴんくライフ

県歯科医師会編

—265—

「歯にとって神経をとるのは良くないことだと言っているのに、なぜならいいといけないの？」と質問を受けることがよくあります。

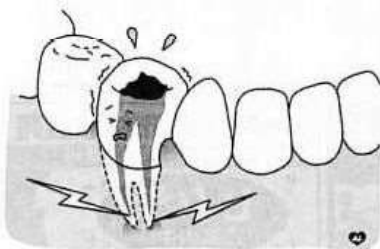
確かに神経をとった歯は、歯を作る組織が硬くなるため、弾力がなくなったり、欠けたり変色したりすることがあります。

しかし、虫歯が深くなり神経付近まで進行すると、強い痛みを感じます。痛みを我慢して駄目になった神経をそのままにすると、さらに悪化して歯が動揺したり、膿をもったり、それらが歯の周囲組織まで及んだりして、歯を残すこと自体できなくなることもあるのです。そのようなことにならないために、感染が進んでしまった歯は、神経をとって根の治療をする必要があるのです。

なぜ神経をとるの？

上原かな

上原歯科医院



にあり、外から見えないため、細菌に感染したら消毒に少し時間がかかってしまうからです。治療の際、根の周囲組織も刺激されるので少し痛みが出ることもあります。

何においても基礎となる土台は重要です。歯においても歯根はとても大切。歯の根の治療は地味ですが実はとても難しく、歯を失わないための基礎工事なのです。ですから、長い治療期間を要する時もあります。患者さんにとっては、何をしたいのか分からず疲れて嫌になってしまう、治療を中断してしまうという残念な結果になる場合があります。できるだけ定期的に、根気よく治療を続けることが大事です。

●平成24年8月23日 (木曜日)

歯ぴぴ〜ライフ

★ 県歯科医師会編 ★

—266—

歯を磨くにも、歯ブラシや歯磨き粉が多く見受けられるようになりました。音波（超音波）歯ブラシもその一つです。

音波歯ブラシは携帯電話同様、初期型は大きく重く、かつ騒々しいものでしたが、電池やモーターの省力化により、3分の1程度まで小さくなり、静音性も向上しました。当然、価格も同様です。多くの商品が出始め、市販の音波歯ブラシも店頭に並び、付属の歯ブラシも多様化しています。歯科医院でも専用の音波歯ブラシを販売しており、機能も価格もさまざまです。



以前は歯科医師も、歯ブラシを手で持って動かして磨くことを基本とし、電動歯ブラシはあくまでも、障がいのある方、もしくは補助的な道具であるという認識でした。当時は電動歯ブラシも大きく、音波歯ブラシは高価なものだった

高良 政憲
高良歯科医院

電動歯ブラシ上手に活用

たからです。

しかし現在は、安価でコンパクトになったため気軽に使用できます。普通の歯ブラシも、電動や音波歯ブラシも、磨き残しを染め出し剤で確認して、落とすことができれば言うことはないです。普通の歯ブラシより電動歯ブラシを過信して手抜きになり、かえってむし歯が増えたケースもありますので、注意が必要です。道具はきちんと使えて初めて、その価値が得られます。使い方をマスターすれば、お口の中の環境は見違えるほど良くなります。ぜひ体験していただきたい感覚です。



●平成24年8月30日（木曜日）

歯ぴぴ〜ライフ

★ 県歯科医師会編 ★

—267—

記憶力を高める方法としてのお口の役割を考えてみましょう。まず、数々の食材をしっかりと噛むという作業を行うことにより、人間の脳は大きくなり、進化を重ね、言語を獲得していったと言われていいます。噛むことは脳に多くの刺激を送っているのです。

特に、朝起きたばかりの脳は、眠っている間に疲労も回復し、脳を活性化させるカテコールアミンという神経伝達物質をたくさん蓄えています。そこで起きて、しっかりと噛んで食事をすると、朝の脳は元気に活動し、記憶力アップにつながっていくのです。

さて皆さん、ふとした所で懐かしい香りに昔を思い出したりしたことはないですか？



記憶力は視覚、聴覚、触覚、味覚、臭覚の五感を活用すると高まるようです。その中でも特

比嘉 奈津美
なつみ歯科医院

噛んで記憶力アップ!

に、臭覚は役立つと言われていきます。臭覚は、脳の特長な部分に刻まれている、自然に体が覚えているものなのです。

その臭覚を鍛える良い手段として、口の中で食物をちゃんと噛み砕き、料理の香りを味わうという方法があります。

例えば、風邪をひいて鼻がつまったりすると、食べ物の味が分からないのは、臭覚が働いていないからなのです。食物の香りを楽しむためには、しっかりと噛む必要があるのです。

記憶力アップのためには、体をよく動かすことと同様に、よく噛んで充実した食事をとり、脳をイキイキとさせることが大切なのです。



●平成24年9月6日（木曜日）

歯っぴ〜ライフ

★ 県歯科医師会編 ★

—268—

「生活習慣病」という言葉をあちこちでよく耳にします。高血圧、肥満、糖尿病、高コレステロールなど、一度は誰でも聞いたことがある病気でしょうし、現在治療中の方も多くいらっしゃると思います。

実は、生活習慣病の中にむし歯や歯周病も入ります。ただならぬ不規則に甘いものを取り過ぎたり、十分な歯磨きや不良習慣など生活習慣が原因でかかる病気なのです。

歯の治療は削って詰めたり、かぶせたり、歯の周りの掃除をしたりすることです。治ったかのように錯覚してしまいます。

しかし、病気の原因は生活習慣にあるのですから、生活の習慣が何も変わらなければ時間とともに病気が再発、進行し、同じことを繰り返すだけなのです。



分かっていることとできることは違うというのが、人故の難しさですが、誘惑

長堂 芳子

長堂歯科医院

虫歯も生活習慣病

に負けない強い自己コントロール力が必要になってきます。

歯科医院では歯の磨き癖をチェックして、磨けていないところの磨き方を指導したり、歯ブラシだけで磨けないところは、補助用具を指導したり、管理しやすい口の中の環境を整えてあげることしかできません。

医療側は、病気を治すお手伝いをするだけで、あくまでも病気を根本的に治す主体は患者さんです。

ですから、定期的に病院に行つてさえいれば、治るという考え方は改めていただきたいのです。皆さんが病気を治したいと思うなら、これまでの生活習慣を、本気で変えないとならないのです。それが病気の再発予防にも一番大切なことなのです。



●平成24年9月13日（木曜日）

歯っぴ〜ライフ

★ 県歯科医師会編 ★

—269—

「キシリトールって甘いのにむし歯にならないの？」「夜、寝る前に食べても大丈夫？」「キシリトールガムを食べていたら歯磨きはしなくていいの？」などの質問を患者さんから頂きます。

今やキシリトールは、むし歯予防に効果的だと広く知られています。

しかし、砂糖と同じくらいの甘さがあるために「甘い」むし歯の原因と不安にさせるのでしょうか。ですが、キシリトールは砂糖とは違い、むし歯菌のエサにならないので歯垢が形成されず、歯を溶かす酸も作りません。キシリトールの甘さはむし歯にならないのです。しかも、再石灰化を促すので、寝る前に食べても大丈夫です。歯磨きをしなくていいわけでは、決してありませんが、歯垢を



歯面からはがれやすくなるので、歯磨きにより効果的になります。最近、妊娠前からキシリ

国吉 綾子

みずがま歯科

キシリトールの効果

トールを利用することで、むし歯菌の母子伝播予防をし、子どもが生まれる前からむし歯予防をしようと呼びかける講演がありました。キシリトールは、1日5〜10回を3回以上に分けて噛むと効果的とのことでした。

歯科専用の100%キシリトールガムなら1日4粒以上です。数ある代替甘味料の中で、むし歯菌の減少に關わるのは、キシリトールだけだと断言されていました。永久歯のむし歯予防としては、萌出2年前（4歳ごろ）から積極的に取り入れることが効果的だそう。

むし歯菌のワクチンのものはありません。さあ皆さん、感染する前にむし歯菌を善玉にかえる発想でキシリトールを利用しましょう。



●平成24年9月20日（木曜日）

歯っぴ〜ライフ
+ 県歯科医師会編 +

—270—

皆さんは、歯科衛生士という職業をご存じでしょうか。歯および口の中の病気の予防処置を行い、歯科診療の補助、歯科保健指導を行う職業です。この三つの業務の歴史を見ていきます。

まず、1948年の歯科衛生士法制定時に、最初に認められたのが「予防処置」です。このころの就業場所は保健所歯科のみでした。

55年に同法律の改正があり、「歯科診療の補助」が認められました。これにより歯科診療所、病院歯科での勤務が可能となりました。

そして89年より「歯科保健指導」を、歯科衛生士の名称を用いてできるようにになりました。これにより県、市町村、保健センター、介護老人保健施設、障がい者医療施設などに就業の場所が一気に広がりました。



山城 正裕
山城歯科医院

歯科衛生士の業務

山城 正裕
山城歯科医院

対応能力だけでなく、在宅歯科医療はじめ、要介護者、有病者、障がい者の歯科保健・医療支援の知識も必要です。お口と全身の関わりが取り沙汰され、また、手術前後の口の管理が重要視されるなか、医科と歯科の連携、チーム医療への対応能力も必要となってきます。現代の歯科衛生士に求められるものは歯科衛生業務・科学的な思考力だけでなく、人間や生活の理解、相談援助の技能など「人間力」が必要とされています。

このようなニーズに 대응するため、教育期間も最初は1年間でしたが、現在では3年間（4年制の学校もあります）と大きく変化しました。関心のある方は、沖縄歯科衛生士学校までお問い合わせください。



●平成24年9月27日（木曜日）

琉球新報「歯っぴ〜ライフ」
沖縄タイムス「歯の長寿学」
原稿募集について

1. 掲載内容：両紙とも歯の健康について
(分かりやすく中学生が理解できる程度で、おもしろい内容をお願いします)
2. 文字数：新報 630字（毎週木曜日掲載）
掲載日：タイムス 800字（第2、4月曜日掲載 顔写真なし）
3. 応募方法：歯科医師会事務局（伊波宛）FAX、メール、郵送
4. 原稿料：なし

*誠に申し訳ありませんが原稿の採否及び掲載日については広報委員会に一任いただきたいと思います。
*同じタイトルや同じような内容の投稿に関しては掲載されない事もあります。
*掲載紙によって字数の違いがあります。掲載紙を指定して字数のご確認をお願い致します。
*掲載が決まりましたら事前に校正していただく事がございます。

※今までの歯科コラムはHPにていつでもご覧いただけます。



歯っぴ〜ライフ

★ 県歯科医師会編 ★

—271—



「不自由しないために、つい外してポケットへ」
皆さんの想像通りです。
歯をなくし

ポケモン（胸ポケットに入れられたモンブラン社製の万年筆）、ポケドル（ポケット携帯用音波歯ブラシ）がはやったことがあります。ポケモンは、10時代に手紙やはがきを書かなくなり、筆記用具が売れなくなった頃に爆発的に売れました。ポケドルは「ランチ磨き」に最適な、ポケットに入る携帯用音波歯ブラシです。携帯歯ブラシとして、診療室でも見受けられます。

「ポケットデンチャー」相談を

米須 敦子
米須歯科医院



て来院された方に「入れ歯を入れたことはありますか」と聞くと、お口の中以外から出てくるものが意外と多いものです。「調整が面倒くさい」などが使わない理由のようですが、「使わなければいけない」「使いたい」という意識は高いように感じます。調整したり、修理をしたりすれば使えることも多く、慣れが必要ですが、なぜその入れ歯が必要なのか、など話を聞いて、「リハビリ用の入れ歯」だと思っただけで使っていたら、その後、新しい入れ歯になるとスムーズに使用していただくことがほとんどです。

ためらわずに一度歯科医院でご相談ください。

●平成24年10月4日（木曜日）

歯っぴ〜ライフ

★ 県歯科医師会編 ★

—272—



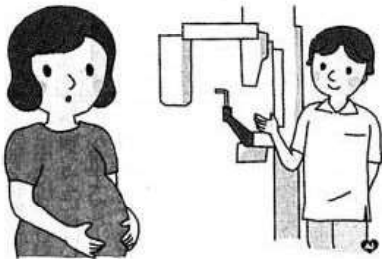
「X線による症状で皮膚が赤くなることを想定するならば、続けて4

歯科医院でレントゲン撮影を経験したことがある方は多くいらつしゃると思います。症状がある場合や、時には症状のない場合でも、歯や口の中の状態をより確実に知るといった意味でレントゲン撮影は必須です。けれど、「体に害を及ぼす危険なX線を浴びて本当に大丈夫なの？」X線を浴びると、髪の毛が抜けたり、失明したり、がんになったりしないかと不安に思っただけではありません。

歯科のX線は安全？

小場 幸夫

ユキデンタルオフィス



00回以上の撮影ということになり、歯科医院で、このようなことはありえませんが、また、撮影後に時間がたつと回復が起るので、一生のうちには400回撮影しても問題はありません。

一方、放射線を浴びるとがんになると言われていますが、浴びた放射線量に応じて、がんになる確率が高まってきます。しかし、歯科のX線撮影でがんになる確率は1000万人に1人で、個人単位では無視することのできるものと言えます。

妊娠している場合も、歯科でのX線撮影で胎児に影響の出る線量はありませんが、妊娠しているかどうか分からない場合も、歯科のX線撮影ではまず心配ありません。

●平成24年10月11日（木曜日）

歯っぴ〜ライフ

★ 県歯科医師会編 ★

—273—



最初に悪い影響を及ぼす生活習慣はないでしょうか。歯の一つ一つは大きくないでしょうか。こ

歯科の治療の一つに矯正治療があります。「歯並びの治療」です。これに対して、みなさんはどのようなイメージを持っていますか。「歯の表面に金具を付けて歯を動かす?」「痛くない?」「自費診療ですか?」「前歯の凸凹が気になるんです」という場合の歯並びの治療について考えてみましょう。凸凹は上の歯並びだけでなく、凸凹の程度はどの程度か、それから、上の顎と下の顎の大きさも比較しなければなりません。

上運天 修

上運天歯科矯正歯科

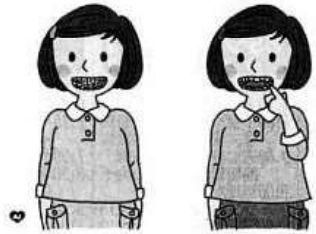
歯並び治療も個人差

これらのデータをまとめて、歯並びの治療方針を決めます。

歯の表面に金具を付けるのが、全てではありません。装置で歯を動かすと、若干の違和感が出ます。少し敏感な方は痛みます。痛みには個人差があるのです。痛みは、3日ほどで鎮静化します。矯正治療は自費診療扱いになります。

歯並びの相談に行つて、全てが矯正治療を開始するとは限りません。相談の結果、治療の必要性、期間、費用の概要が分かります。

ご自分の、あなたのお子さまの歯並びが気になったら、まずはかかりつけの歯医者さんに相談して、「歯並びの治療」の概要について知ることから始めてはいかがでしょうか。



●平成24年10月18日(木曜日)

歯っぴ〜ライフ

★ 県歯科医師会編 ★

—274—



SASは生活習慣病と密接に関連しているようで、放置すると生命の危険に及ぶこともある

今回は睡眠時無呼吸症候群(SAS)について、お話しします。SASとは睡眠時に、呼吸の停止や低呼吸になる病気のことです。目安として、睡眠中に10秒以上の呼吸停止が5回以上起こる場合とされています。また、いびきや日中の眠気、熟睡感がないため疲労感があり、起床時の頭痛などの症状もあるようです。SASには閉塞性、中枢性、混合性などの種類がありますが、閉塞性SASがほとんどです。閉塞性SASの原因は上気道(空気の通り道)が閉塞することです。閉塞の原因は、肥満や扁桃肥大、気道へ舌が落ち込む舌根沈下、鼻疾患などがあります。日本人は骨格的に下顎が小さく、気道がふさがれやすいため、やせた人のSAS患者も多いようです。

松島 一夫

まつしま歯科医院

睡眠時無呼吸と歯科医

ようです。特に、SAS特有の眠気は交通事故を起こす危険もあり、大きな事故の原因としてニュースで聞いたこともあるかと思えます。早期に適切な治療をすることが大切です。今回、SASを取り上げたのは軽症の場合の治療法に、舌根沈下を防ぐための口腔内装置が、歯科で作製されるからです。マウスピースのような装置ですが、スポーツや歯ぎしり用のマウスピースと違い、下顎を数ミリ前方に突き出してかみ合わせるように作製します。いびきの改善にも有効です。保険適応ですが、装置作製には専門医からの診断が必要になります。

SASの疑いがある場合は早めに専門医を受診することです。



●平成24年10月25日(木曜日)



歯っぴーライフ

★ 県歯科医師会編 ★

—275—

口の端のとこが何かの拍子に切れてしまうと痛くて嫌な思いをしますね。これがなかなか治らないならなおさらです。話をしたり、食事をしたり口を動かすことにより、引き裂かれるような痛みを感じるのでも不快な思いをします。

これは口角炎といい、上唇と下唇の端、いわゆる口角部が唾液により常に湿らされ、皮膚が弱くなり亀裂ができ、そこに二次的に菌に感染して起こります。



口角の皮膚が折れ込み、溝ができることで起こりやすくなります。なかなか治らないような

清潔保ち口角炎防止

上原 かな
上原歯科医院



ら、歯科医院で入れ歯のチェックを受けたほうがよいでしょう。口の中が汚れていたり、掃除がいき届いていない時も、カンジタという菌が口の中で増えてきますので、口角炎を引き起こしやすくなります。歯を磨いて、きれいに保つように入力してください。入れ歯が入っているところに汚れが付きやすいので、お口の中は常に清潔に保つことが大切です。入れ歯は、きれいに磨きネバネバ汚れを落とすようにしてください。入れ歯洗浄剤なども、時々利用したほうがよいでしょう。ほかに全身的な免疫力の低下や、全身的基础疾患から引き起こされることもあるので、健康な状態を保つよう心がけましょう。

●平成24年11月1日（木曜日）

歯っぴーライフ

★ 県歯科医師会編 ★

—276—

今日は「いい歯の日」です。毎日使っている「歯ブラシ」について考えてみましょう。古代インドで紀元前5世紀ごろ、お釈迦様が「歯木」を使ったことが、歯ブラシの始まりといわれています。古代エジプトでも紀元前1500年ごろ「チユースティック」を使用していました。また中国では、959年の歯ブラシが見つかっています。日本には仏教伝来と共に伝わり「楊枝」「房楊枝」と呼ばれて使用され、江戸時代ごろから一般庶民に普及したようです。

歯ブラシの大きさや硬さ、値段、選ぶ基準はさまざまです。しかし、ほぼ共通の目印があります。指の位置です。商品のデザインによって色で分けられたり、くぼみになったりさまざまですが、目安にすると効率



のよい位置で持つことができます。まず鉛筆を持つようにペングリップで持ってみて

歯ブラシは指の位置目安に

米須 敦子
米須歯科医院



大きい。親指、人差し指を当て、後ろから中指でやさしく支えてください。ブラシが安定すると思います。多くの方は柄の部分の後方を持ち、ぶらぶらの状態で持っています。文字を書く時も鉛筆を長く持つと不安定で、ガタガタな文字しか書けません。歯ブラシも一握りで、長く持つと、歯の表面にブラシの毛先がしっかり当たらず不安定な動きをしてしまいます。お風呂場のぬめりのような歯垢（プラーク）は落ちません。もう一つ工夫が必要です。奥歯を磨く時には少しだけ長く持つと歯ブラシが届きやすくなります。前歯では、逆に少し短く持つとあげると、より安定して細かい動きができますので試してみてください。

◇歯っぴーライフは次週より、毎週火曜日「琉流」に掲載します。

●平成24年11月8日（木曜日）



●平成24年11月13日 (火曜日)

R 歯っぴーライフ

277

◆子どもの矯正治療 症状に適した装置を



塚谷 沙織
渡口矯正歯科医院

お子さまの歯科矯正治療について、親御さんからよく聞かれることがあります。「いつごろから始めればいいですか」「やらなくても治りますか」「大人の歯が生えてきたらガタガタになったけどなぜ?」「治療しているお友達の装置と違うのはどうしてですか」などです。

かみ合わせ、歯並びが悪くなる原因はさまざまあり、症状も各個人で異なります。よく聞かれる大人の歯並びがガタガタになる原因は、大人の前歯が子どもの前歯より一般的に大きいことや、土台とな

る顎の大きさが小さいことです。その両方の要素をもっていることもあります。12人掛けの椅子に14人座らなければいけない状態と同じです。

そのほか、原因として上顎と下顎の成長のずれ、適齢期を過ぎた指しゃぶりなどの悪習慣、口周囲の筋力のアンバランス、遺伝など本当にさまざまです。

原因がさまざまな分、症状もたくさんあります。子どもの矯正装置も各種あり、効果は同様でも、形や使用形式が違うタイプもあり、その子に一番適した装置を選択してい

くこととなります。治療開始時期も症状によって違いがあります。ご相談にいらっやうて、治療が必要かどうかなど、親御さんに現在のおさまのお口の状態をわかっていただくことも重要な要素になります。

お子さんの歯並びやかみ合わせが少しでも気になる、将来の歯並びは大丈夫かなどの不安があれば、お気軽にかかりつけ歯医者さんや矯正歯科をお子さまと受診し、まずはお話を聞いてみてはいかがでしょうか?

●平成24年11月27日 (火曜日)

R 歯っぴーライフ

278

◆予備の入れ歯 破損、紛失の不便さ解消



加藤 広通
南城歯科クリニック

みなさんは入れ歯をいくつ保管されていますか。多くの患者さんは今使用している入れ歯以外は持っていないと答えられます。

いろんな職業の方がいらっやうしますが、海外に遊説で出掛けたり、人前に出る政治家さんは意外と入れ歯を2組持っていていらっやうします。入れ歯は作り物ですから、割れたりもしますし、本人が不意になくしてしまうこともあります。

みなさんが長年使って慣れている入れ歯が、何かのきっかけで割れてしまったり、テ

ィッシュに包んでいたのに、ごみと間違えて捨ててしまったなんてことがあったらどうでしょう。入れ歯がなくて食事困ってしまいますから、歯科医院に駆け込むことでしょう。

しかし、残念ながら入れ歯を新しく作ったり修理したりするには、かなりの時間が必要です。入れ歯を新しく作っている間は歯がなくて、不便な時間を過ごさなければならなくなってしまいます。

このようなことがないようにするために、予備の入れ歯をあらかじめ作製しておくこ

とも、一つの考え方です。みなさんが使い慣れている入れ歯は、新しい入れ歯を作る時の上等な見本になります。何もない状態から作るよりも、はるかに作りやすくなります。

ただし、保険適用の義歯作製には一定の基準があり、作製できない場合もあります。

ご自身の手元に予備の入れ歯がなければ、今、使用中の入れ歯が割れてしまったり、なくなったりする前に、かかりつけの先生に相談してみたいかがでしょうか。

R 歯っぴーライフ

279


 与那覇 朝路
 よなは歯科クリニック

 ◆歯科用CT導入
 立体画像で治療に広がり

近年、歯科医院の医療機器の向上のなかで、歯科用コンピューター断層撮影（CT）機器の導入が増加しています。通常のレントゲンは平面的（二次元）な画像ですが、CTは撮影部を垂直、水平、斜めと自由に表示でき、立体的（三次元）な画像診断が可能になり、より多くの情報が得られます。

従来は総合病院などに依頼し、医科用のCTを使用していたのですが、歯科用CTの院内導入により、迅速かつ口腔領域に特化した診査がで

き、軽減された放射線量で撮影を行うことが可能となりました。

主な特徴として骨の厚み、顎の内部構造、周囲の組織などの形態、位置関係など大きさの情報が得られます。病巣の位置、大きさ、診査、診断は、今まで院内のレントゲンでは困難とされていた部分に大きく寄与してきています。

また、骨の形態、神経、血管の周組織の位置関係が術前に把握できることで、困難とされてきた親知らずなどの抜歯や歯周外科処置がより安全、

正確に行いやすくなります。

特に、最近インプラント埋入が増加し、事故やトラブルの報告が増えてきているなか、インプラント埋入の術前に骨の形態、周囲組織との位置関係の正確な情報は、安全で正確な手術の大きな役割を果たす機器となっています。

歯科用CTなどの最新の機器の導入によって、口腔領域の広い分野で多くの情報が得られ、病態の早期発見、正確な診査診断、そして安全で予知性の高い治療が可能になってくるといえるでしょう。

●平成24年12月4日（火曜日）

 琉球新報「歯っぴーライフ」
 沖縄タイムス「歯の長寿学」
 原稿募集について

1. 掲載内容：両紙とも歯の健康について
 （分かりやすく中学生が理解できる程度で、おもしろい内容をお願いします）
2. 文字数：新報 630字（毎週木曜日掲載）
 掲載日：タイムス 800字（第2、4月曜日掲載 顔写真なし）
3. 応募方法：歯科医師会事務局（伊波宛）FAX、メール、郵送
4. 原稿料：なし

- * 誠に申し訳ありませんが原稿の採否及び掲載日については広報委員会に一任いただきたいと思います。
- * 同じタイトルや同じような内容の投稿に関しては掲載されない事もあります。
- * 掲載紙によって字数の違いがあります。掲載紙を指定して字数のご確認をお願い致します。
- * 掲載が決まりましたら事前に校正していただく事がございます。

※今までの歯科コラムはHPにていつでもご覧いただけます。



●平成24年12月11日（火曜日）

R 歯っぴーライフ

280



兼浜 政勝
ぎのわん歯科医院

◆誤嚥なぜ起こる？ 舌の動き不足が原因

哺乳動物とは「やがて咀嚼に発展する吸啜装置をもって生まれる動物」である。吸啜と咀嚼運動がすべて呼吸内臓平滑筋に由来する横紋筋で行われ、哺乳動物は呼吸内臓筋肉を使って呼吸しながら、同時に咀嚼し、咀嚼運動しながら同時に呼吸しているという。

哺乳動物の中で高度に進化した人類は約600万年前から気管と鼻腔のつながりがなくなり、鼻腔と口腔のつながりができて口呼吸が可能となり、その結果「おしゃべり」の

能力を獲得した。

呼吸することと食物を摂取することの二つは、生物として最も重要な生命線なのにもかかわらず、人類だけは空気と食物の通り道が咽頭部で一緒になってしまった。他の哺乳動物はすべて、口呼吸はできないし、食物と空気の通り道は別々になっている。だから、人類が起こしているような誤嚥は絶対でない。

人は、物を咀嚼（口をむすんで口腔内を陰圧に）すれば自ら食べ物から口腔内から咽頭部の方に流れる前に、喉の奥に

ある口蓋垂（のどちんこ）のセンサーが食道の方に食べ物が出るように方向付けをする。

さらに口唇を強く閉じ、歯を噛み合わせることで、嚥下運動が始まり、息を止めて一瞬の間を作り（嚥下と呼吸は同時にできない）嚥下する瞬間だけ喉頭蓋で気道を閉じ、舌骨を上下運動（つまり舌運動）をさせて嚥下する。

この舌運動がうまくできなければ誤嚥してしまう。これが呼吸の閉塞となり、誤嚥性肺炎など、その他の死に至る病気を起こしてしまう。

●平成24年12月18日（火曜日）

R 歯っぴーライフ

281



国吉 綾子

みずがま歯科

◆アンチエイジングと唾液 分泌量増やす食・生活を

アンチエイジング（若返り）が注目されている昨今ですが、生まれた時から常に口の中を潤している唾液がアンチエイジングに関わることをご存じでしょうか？

唾液腺から出るパロチンという成分が、アンチエイジングホルモンとして働いています。パロチンは成長ホルモン的一种で、筋肉や骨、内臓などの成長促進に関わり、抗加齢作用が期待される物質です。

毎日24時間、当たり前のように口の中で分泌される唾液が、減ってしまわないよう未

然に対策を取ることが大切です。そのために、水分の代謝量のチェックをしてみましょう。1日の尿量は1500㍓、摂取すべき総水分量は食事も含めて2000㍓だといわれています。

知っているつもりでも水分を十分に取られていない方が意外に多いのが現実のようです。利尿作用の強いコーヒーを数杯飲むだけの場合は、水分不足になってしまうようですから要注意です。口を潤すための水分補給には、まずはお水が一番いいようです。

また、唾液の分泌を促すた

めには自然のままの食材、加工を最小限にした食品、歯ごたえのある食品、水分が少ない食品、皮をむかないリンゴなどの食品の種類や硬さと咀嚼回数、それと食事環境に考慮することや、食事前の唾液腺マッサージが推奨されています。

唾液量が減少する原因はさまざまですが、一番は加齢。一部の抗うつ剤や降圧利尿剤など、他の薬剤やストレス、更年期障害などの影響が関わっています。唾液分泌量を増やす食・生活習慣を見直しましょう。



●平成25年1月8日(火曜日)

R

歯っぴーライフ

282



米須 敦子
米須歯科医院

◆歯周病の治療 力のバランス整える

歯ブラシの選び方にも地域性があり、ある調査によると沖縄ではむし歯予防のために歯ブラシを選ぶ傾向があり、歯周病予防のために大きさと硬さなどを基準にすることは少ないようです。一方、首都圏では逆の現象があるようです。

「沖縄では歯周病が少ないのか？」というところではありません。むし歯で歯をなくすよりも歯周病でなくす方が多いのです。「歯周病は治療できないもの、どうせ治らないから」と思っていないですか？

歯周病の治療は、これまで通り皆さん自身が毎日やっている歯ブラシやフロス、歯間ブラシなどを使って「汚れをしっかりと落とす」ことが大切ですが、歯科医院にて「自分で取り切れない汚れを落とすこと」に加え、「かみ合わせの調整をする、などお口の中の力のバランスを整えてもらうことが最も大切なことです。

バランスを崩す原因は生活の中に隠れています。うつぶせ寝、頬づえ、腕枕、片側かみ、食いしばり、パソコン類づえ、長時間の編み物、夢中になって行う細仕事など、お

仕事や趣味などでバランスを崩すこともあります。癖は自分では気づきにくいものです。

歯のくびれた部分の露出や、むし歯、歯茎の退縮、歯を支える歯槽骨が失われている状態など、骨の形や歯の位置、傾きなど、お顔の周りの筋肉の状態などから有害な力を推測することができます。その力をできるだけ少なくすることで歯を失うリスクを減らすことができます。

ぜひ、かかりつけの歯科医院を見つけ、相談することをお勧めします。

R

歯っぴーライフ

283



川満 聖子
ミント歯科

◆乳児のお口管理 就寝前の清掃大切

乳児の歯と飲食物についてお話します。むし歯の発生はまず、糖が関係します。糖には多くの種類があり、その中でもショ糖（一般的に砂糖）が深く関わります。あとは母乳や人工ミルクに含まれる乳糖などです。飲食により歯垢（プラーク）が歯に付着した時、そこで糖とむし歯菌が反応してしまい酸を産生します。酸は歯を溶かす。これがむし歯です。

さてここで母乳について説明します。母乳は乳児の成長において非常に重要です。以前は母乳を止めることを断乳

といい、強引なイメージがありました。最近では卒乳といい、乳児がほしがる間は無理に止めなくてよいのではないかとこの考え方に変わってきました。

ただ、歯のためには注意しましょう。母乳は乳児の上唇と前歯の隙間に、溜まりやすくなります。離乳食が始まるとショ糖などを取るため、歯にむし歯菌が付着しむし歯へ近づきます。母乳、人工ミルクに含まれる乳糖は、ショ糖と比べると酸の生産能力は高くありません。それでも授乳後や離乳食の食事の後はお口

全体を清掃しましょう。

歯ブラシ使用が早い時期だとしても、歯が生えたらまず、清潔なぬれガーゼで優しく歯と口の中全体を拭く必要があります。寝ている間にむし歯になりやすいため特に就寝前が大切です。授乳しながらでないと寝られない場合は、食後にガーゼで清掃してから授乳、就寝させましょう。

つまり、母乳だけの月齢は、むし歯になる確率は低いのですが、離乳食開始の月齢から、むし歯のリスクが高くなるのです。

●平成25年1月15日(火曜日)



●平成25年1月22日（火曜日）

R

歯っぴーライフ

284

◆在宅歯科支援 口腔ケアで生活向上

県歯科医師会は2010年度から、在宅歯科支援事業の研修を積んでいます。歯科診療所への通院が困難な患者さんや、食べることや飲みこむことが困難な患者さんへの支援として、県歯科医師会の会員、歯科衛生士や県歯科衛生士会の会員を対象に、県内外から専門の講師を招いての講義や実習を行っています。

歯科医師会館内に在宅歯科支援センターを開設しました。患者さんの居住地に近い在宅歯科支援協力診療所の紹介を行っています。

しかし、残念ながらパンフ

レットの配布や各診療所での案内では県民への周知が不十分なようで、患者さんやそのご家族や関係者への要望に対応できていないようです。

昨年から全国で広がった、ノロウイルスによる感染性胃腸炎の集団発生で、6人の方が亡くなったニュースは記憶に新しいと思います。残念なことに高齢者の方が亡くなりました。

死因は全て、吐いたものなどが肺に入って起こる誤嚥性肺炎だったことが分かっています。口の中を清潔に保てば、そのリスクを減らすこと

ができた、予防において、口腔ケアの重要性がうたわれています。

施設も含む在宅において、生きる根元である「食すること」のために、口の機能の改善、安定を図り、さらに専門的な口腔ケアを受けることで、生活の質の向上にとって欠かすことのできない日常のケアも充実させたいと思っています。

健康の入り口は口から始まります。たかが歯ブラシ、されど歯ブラシです。幸福は「口福」からと確信しています。



比嘉 良喬
比嘉歯科医院

●平成25年1月29日（火曜日）

R

歯っぴーライフ

285

◆餅で詰め物が外れる 定期健診で予防を

お正月休みが明けると「お餅を食べたら歯が取れた」と来院される方がいます。沖縄では昔から旧暦行事が盛んで年中さまざまな行事があり「沖縄の文化と餅」は切り離せません。しかし、入れ歯や差し歯などをお餅と一緒に飲み込んでしまった患者さまもいます。どんな種類の詰め物が外れやすいのか紹介します。

入れ歯は自分で容易に取り外せ、清掃性、衛生面に優れています。入れ歯の金属のばねが緩むと外れやすくなります。粘着物を食べた時は、

引っ張られる方向に外れやすくなります。高齢者で入れ歯が小さなものほど、その頻度が多いようです。ばねが緩んだりしたら自分で調整しないで、最寄りの歯科医院に調整してもらおうとよいでしょう。

銀歯や差し歯などが外れやすい主な原因はむし歯、歯ぎしりなどによる歯のすり減り、セメントの劣化などです。原因が重なり外れることもあります。定期健診をしていれば、銀歯や差し歯が外れるようなことは、ある程度予防することができます。外れた銀歯の下にむし歯や隙間が

なければ、そのまま新しいセメントで付けることも可能です。

もし、外れた銀歯を飲み込んでも、口の中に使う金属なので、すぐに溶けたり有害な物質を出すことはありません。数日間で排出されるので、様子を見ます。しかし気管に落ちた場合は、すぐに病院で検査が必要です。特に、ばねが付いている場合は、必ず病院で検査をしましょう。

快適な生活が送れるよう普段からかかりつけの歯科医院での定期健診や入れ歯の調整をお勧めします。



栗国 弘啓
こちんだ歯科クリニック



R

歯っぴーライフ

286



眞喜屋 睦子
オアシス歯科医院

◆歯磨きの自立年齢は 10歳ごろまで不完全

診療室で時折交わされる会話です。初めての来院の時、4歳の患者さんがお母さんと入室して来ました。「うちの子いっぱいむし歯があるんです」「本当ですね、歯磨きはどうですか?」「ほら!いつも歯磨きしなさいって言っているのにやらないから」…。

さて、自立磨きができるのは何歳からだと思いませんか? 普段何気なく行っている歯磨き行動ですが、実は認知・運動・情意の3領域が関係しあっています。一つでも欠けると成立しにくいものなのです。

認知とは「歯磨き」という言葉が理解できるか、歯ブラシの使い方は理解されているか、上下左右などの空間認知はあるか、模倣能力はあるか、きれい・汚いの認識はあるか、ということです。

運動とは歯ブラシを目で捉え、スムーズに手を伸ばせるか、指先で歯ブラシをつまみ上げ握ることができるか、歯ブラシをスムーズに口までもっていけるか、磨く部位により腕や手首の角度、握り方を変えることができるか、ということです。

情意とは一定時間座り、人の言うことを聞くことができるか、課題に取り組む集中力はあるか、歯磨きに対する意志や意欲はあるか、ということです。

また、清潔の概念が形成されるのが8歳ごろとされています。よって歯磨きの自立が可能な年齢は10歳以降と言われています。ですので、声掛けだけでなく、小学校高学年までは歯磨き後のチェックや仕上げ磨きなどを行い、歯磨き習慣の自立を促していただきたいと思います。

●平成25年2月5日(火曜日)

琉球新報「歯っぴーライフ」 沖縄タイムス「歯の長寿学」 原稿募集について

1. 掲載内容：両紙とも歯の健康について
(分かりやすく中学生が理解できる程度で、おもしろい内容をお願いします)
2. 文字数：新報 630字 (毎週火曜日掲載)
掲載日：タイムス 800字 (第2、4月曜日掲載 顔写真なし)
3. 応募方法：歯科医師会事務局 (伊波宛) FAX、メール、郵送
4. 原稿料：なし

*誠に申し訳ありませんが原稿の採否及び掲載日については広報委員会に一任いただきたいと思います。

*同じタイトルや同じような内容の投稿に関しては掲載されない事もあります。

*掲載紙によって字数の違いがあります。掲載紙を指定して字数のご確認をお願い致します。

*掲載が決まりましたら事前に校正していただく事がございます。



●平成25年3月5日（火曜日）

R 歯っぴーライフ

288

◆むし歯と時間 食べ続けは再石灰化阻む



熊谷 徹
くまがい歯科クリニック

問題です。「三つのあめをもらいました。お行儀のよいリュウちゃんは、一つずつ最後までゆっくりなめました。欲張りなオキくんは一気に三つとも頬張ってしまいました。むし歯ができるやすいのはどちらでしょうか？」

診療室で小さなお子さんをお持ちのお母さんによく質問を受けます。「うちの子は毎日しっかり歯磨きしているのにどうしてむし歯が多いのでしょうか?」。問題の答えが、その理由の一つになります。

むし歯ができる原因は甘い

もの(砂糖)と歯垢(歯磨き)ですが、実は時間も大きく影響しているのです。お口の中に入った甘いものが、磨き残しの歯垢に取り込まれると強い酸を出します。これが歯の表面を溶かしていくわけですが、歯はやられっぱなしではありません。

お口の中にはちゃんと抵抗する力があるのです。酸性になった歯垢を緩衝して元に戻し、溶け始めた歯を修復する能力(再石灰化)が唾液の中にあります。ただし、効果が出るまで20分ほどかかってしまいます。

甘いものを食べてから再石灰化が始まる前にさらに甘いものを食べると、歯は修復されることなく溶け続けていきます。つまり再石灰化する時間がなくなってしまうのです。

これは毎日の生活習慣に大きく左右されます。間食の多い人、何かしながら食べることの多い人はむし歯が多い傾向にあります。

当然、問題の答えはお行儀のよいリュウちゃんです。むし歯を作りたくない人は食べる時間と食べない時間の区別をはっきりさせましょう。

●平成25年3月12日（火曜日）

R 歯っぴーライフ

289

◆歯のクリーニング 健康保ち輝かせる



勝連 義之
那覇まかび歯科

みなさんは、どんな時に歯科医院を訪れますか? 歯や歯肉が痛い時、詰め物がとれた時などでしょうか?

歯科医院は治療する所というイメージが強いのですが、お口の状態をチェックした上で、プラーク(歯の表面についた白っぽいネバネバした、むし歯や歯周病を引き起こす細菌の塊、歯垢)や歯石(プラークが石灰化したもの)を除去し、タバコのヤニなどの歯の着色や汚れを取り除くことができます。

歯の健康を保つためには、

自分自身にあった毎日のブラッシング(正しい歯ブラシの選択、歯磨きを行う頻度、時間、テクニック)をしっかりと行うことと定期ケアが欠かせません。歯石の除去、ステイン(着色汚れ)落とし、こびりついたバイオフィルム(むし歯菌や歯周病菌の集合体)の破壊と除去、歯ブラシの毛先が入りにくい歯周ポケットのクリーニングは、口臭やむし歯、歯周病予防に効果的で、かつ本来の自然な白く輝く歯を取り戻します。

クリーニング後は歯がツル

ツルに磨かれているので気持ちよさを実感でき、着色や汚れ、歯垢がつきにくい状態となります。しかし、飲食や喫煙など生活習慣による汚れが歯磨きの届かない部分に残り、3~4カ月経過すると歯石の蓄積、再着色が起きます。

お口のきれいを保つことは、口腔内の環境や健康を守ることです。毎日のセルフケアと、歯科医院での定期的なクリーニングで、お口のきれいさと健康を維持してみませんか?



●平成25年3月19日（火曜日）

R 歯っぴーライフ

290

◆取り戻そう長寿県 口の健康は命をつなぐ



古堅 謙
ふるげん歯科医院

沖縄県の女性の平均寿命が、ついに全国トップから陥落し、男性は中位以下となりました。非常に残念な事実です。

ところが、不気味な事実、さらにあります。現在、日本の平均寿命は、男性が79歳、女性が86歳位ですが、健康寿命はというと、男性70歳、女性73歳程度でしかないのです。単純に考えても、人生の晩年において、男性が約9年、女性は10年以上もの長きにおいて、病気に苦しんでいることとなります。

認知症に限っていえば、沖縄県の認知症の高齢者は3万人以上に達し、65歳以上の人口だと17%にも及んでいます。しかし、認知症や寝たきり高齢者の受け入れ施設は十分とはいえません。

「模合をしている人は元気で健康」だそうです。模合での楽しい会話とおいしい料理、きっとそれらが健康を作り出しているのでしょう。当然ながら、食べたり、しゃべったりするには、口は不可欠です。

「お口の健康は命をつなぐ」と、私は考えています。

お口をきれいにしておけば、感染症にも非感染症（生活習慣病）にも有効です。歯周病の治療はメタボリック症候群の発症を減少させますし、歯がたくさん残っている人は認知症にもなりにくい。

最後に、むし歯や歯周病は生活習慣やその他のさまざまな因子が絡む感染症です。むし歯や歯肉炎ができれば生活習慣を疑い、しっかりした生活習慣や健康意識を確立してください。健康は貴重な資源です。健康寿命を延ばしましょう。

●平成25年3月26日（火曜日）

R 歯っぴーライフ

291

◆自閉症児・者の口の健康管理 歯科医院に慣れさせて



戸井 尚子
口腔衛生センター歯科診療所

多くの自閉症児・者は、未知なことへの不安から、医療行為を頑固に拒否する場合があります。例えば、日常的な歯磨きを嫌がったり、歯科に強く抵抗したり、というものです。

自閉症児・者の口腔内所見には、特徴的な歯の形態や構造も、かみ合わせや歯並びの異常もありません。しかし、感覚過敏が強く、口の周囲や中に対して不快感が多いとされています。そのため、歯磨きを嫌がったり、偏食からむし歯や歯肉炎になったりしてしまうことが多いです。

また、過去の記憶が、突然昨日のことのように思い出される『フラッシュバック』という現象を起こしやすい、という特徴もあります。もしもむし歯になってしまった場合、フラッシュバックにつながる怖い記憶をつくらぬよう、歯科治療には細心の注意を払う必要があります。これは自閉症児・者への将来的・継続的な歯科治療の可否を考える上で、重要になってきます。なかには歯科治療が全身麻酔で行われる場合も少なくありません。

むし歯をつくってしまっ

からではなく、つくらぬために。お口の健康を維持するポイントは、歯磨きの習慣化です。歯磨きは、療育の種々の問題の中では小さなことに思えますが、そのまま放置してしまうと、後々大きな問題となることがあります。嫌がるからできない、ではなく、毎日小さい頃から髪の手洗いや体を洗うのと同じように、歯磨きを習慣化させましょう。また、むし歯がなくても、歯科医院で健診や歯磨き指導を受け、歯科医院の環境に慣れさせておきましょう。（おわり）