

新聞歯科コラム 沖縄タイムス 編

●平成24年4月11日（水曜日）

臨床歯科医師 寺西 真

歯の健康



寺西 真

<113>

子供のむし歯

子供さんのむし歯の数は沖縄県は残念ながら全国1位です。これを克服するためには皆さんもご存じのように、正しい歯ブラッシングが一番大事なことですが、しかし、それだけでは不十分で、砂糖の摂取量を減らすことも必要です。むし歯は大人の高血圧や糖尿病と同じで生活習慣病なのです。私たちが普段、治療をしていて感じるのは、むし歯の多い子供さんは砂糖の摂取量が多いということです。子供さんの周りにジュース



糖分控えて食習慣改善を

スやお菓子が絶えず目につく場所に置かれていないですか？ あれば必ず子供さんはそれを口にします。絶対にダメと言うのではなく、家族で遊びに行ったときに染しむのは可ら問題はありません。家族が水代わりにジュースを飲んでいる様だと子供さんのむし歯の発生を抑えるのは不可能です。スポーツ飲料は健康に良さそうに見えるイメージですが、かなりの糖分を含んでいます。激しい運動をした時や熱発時には有効ですが、日常に飲むものではありません。最も悪い影響があるのはコーラで、むし歯をつくるだけでなく、酸性が強いため直接歯の表面を溶かします。これはコーラだけでなく程度の差はありますが、清涼飲料全体に言えることです。子供さんのお口の健康のためには、まずお父さんお母さんの歯ブラシ

ラシ習慣はもちろんのこととして、食生活を変えてあげてください。これは歯に対してだけでなく、全身の健康にも言えることです。かつての健康沖縄は今や幻想となり、当県は日本トップクラスのメタボ県となっています。（那覇市役所健康推進課のホームページで健康新聞ヘルストリビューンをご覧ください）世の中、アルコール中毒、ニコチン中毒、薬物中毒等たくさんありますが、脂分や糖分を欲しがるのも一種の中毒です。小学生になる前にその味を覚えてしまうと、一生それを欲します。業界の経営戦略の一つには、まず子供向けのサービスをして、子供にその食生活の習慣をつけさせるということがあるそうです。そうすればその子供はその商品を求め続けます。どこかでその悪習

根を断ち切らなければなりません。口で言うほど簡単ではありませんが親が変わらなければ子供は同じ道をたどりません。沖縄も復帰40年がたちました。忘れてはいけない過去はあります。しかし、悪い食生活はどこかで決別しなければなりません。次の世代を担う子供たちのために、まず、私たち大人が変わらなければなりません。（寺西歯科医院）

原田歯科医師会コラム

歯の長寿学



比嘉 民子

<114>

学校歯科健診

今回は学校歯科健康診断についてお話しします。4～5月に各学校の歯科校医によって行われる集団検診(スクリーニング)ですので決められた評価に基づいて診断されます。各児童のお口中、歯、歯肉、歯列、顎の診断結果は、歯・口腔の健康診断結果のお知らせカードにして保護者に配られます。治療の必要な場合は、かかりつけ歯科医院で精査の上治療をして、終了後カードの別面の治療報告書に結果を記入してもらって学校に提出することになっていきます。

学校は、この流れの仕組みを円

●平成24年4月25日(水曜日)



歯磨きが高める健康意識

冊に行うことで、子供たちのむし歯、歯肉炎、歯列不正、顎の異常などの早期発見、早期治療につながり、健康管理をより充実させることができるのです。そしてその成果は年々子供たちの調査のむし歯の割合の減少に現れています。次に保護者から質問が多く聞かれる診断評価のCとCO、GとGOについて説明します。

C(シー)むし歯Ⅱ黒っぽい穴
G(ジー)むし歯Ⅲ黒い穴

CO(シーオー)要観察歯Ⅱ麻茶色の着色や白っぽい変色あり、穴はあいていないCOは、むし歯の数には入らないがむし歯の可能性があり要注意の歯。

G(ジー)歯肉炎Ⅰ歯肉の付着があり歯肉が赤紫色で腫れている。歯みがきで出血する。精査、治療が必要な者。

GO(ジーオー)軽い歯肉炎Ⅱ歯肉疾患要観察者。軽度の炎症で歯垢の付着あり、生活習慣の改善

歯みがきという手段でむし歯や歯肉炎から予防することを学ぶのです。そして、それが自分の健康は自分でという将来を思慮えた「生きる力」をはぐくむ教育プログラムにつながるのです。もちろん保護者の協力、連携がその達成の重要な力ギになるのですが。

私も小学校の校医として、歯科健診のたびに痛感するのは「もったいない」の一言。はえたての白い永久歯が、頑固つて治療した歯

と歯みがきで改善する。

以上のように行われる歯科健康診断ですが、これは小中学校と2回繰り返されることになりましたが、その意義は何だと思えますか。そうです、子供たちの健康教育のプログラムになっているのです。健診後の治療、歯みがき指導、保健活動により子供たちは自分の歯、口の健康意識を高めていき、

がブランク(歯垢)にまみれているのを見るにつけ、「ちゃんとみがこうよ」と心の中で叫びながら健診するのは本当「しんどい」です。ですから、ご家庭での健康教育(しつけ)は歯みがきの強化から始められることを切に希望します。「たかが歯みがき」「されど歯みがき」「おそるべし歯みがき」をめぐして。

(ホルト歯科医院)

●平成24年5月9日（水曜日）

歯の長寿亭
歯科医師会コラム



島田 茂

「フロス・オー・ケア」。このシゲルだが衝撃的なキヤッチフレーズが、10年ほど前にアメリカ歯科医師会を通じて発信された。大変過激な表現だが、歯磨きやデンタルフロスを用いて徹底的に歯をケアしますか。それとも歯周病になり、それが原因で命を落とすような別の病気にかかって寿命を縮めますか。という意味である。まさかと思うかもしれないが、歯のケアを怠って歯周病になるとそのツケは全身に回る。歯周病が多くの疾患に影響を与え、リスク因子となりうることは

フロスケア

<115>



全身に及ぶ歯周病の怖さ

大規模な疫学的研究・介入研究によって示されている。①早期低体重児出生、早産。アメリカで妊婦124人に歯周組織検査を実施したその後早期低体重児出生であったか否かを評価した。その結果、歯周病に罹患した妊婦では早産が多く、低体重児出生の確率が健康者の2・5倍であった。さらに、初産では2・9倍と高い危険率を示した。

②虚血性心疾患。疫学的研究の相対危険度の値はあまり高くないものの、その関連性を示唆するいくつかの理由がある。一つは、虚血性心疾患を含む動脈硬化疾患は、炎症病変として考えられるようになった。炎症を引き起こす因子として、ヘルペスなどのウイルスと歯周病性細菌によって引き起こされる歯周病に注目されるようになった。さらに、粥状動脈硬化病変部より歯周病原菌のDNAが検出された。

③糖尿病患者が歯周病に罹患しやすいことは古くから知られていた。特に2型糖尿病と歯周病の関連性については健常者と比較して2・6倍高く歯周病を発症することがわかった。日本においては福岡県久山町で行われた「ピチヤマスタディー」において歯周病が糖尿病に及ぼす影響が示唆されている。歯周病は炎症疾患であり、治

療されていない歯周病は糖尿病そのものに悪影響を及ぼす可能性がある。④脂質異常症。約1万人を対象とした疫学的調査によると、歯周病が進行している値が高い者ほど総コレステロール値やLDLコレステロール値が有意に高い値を示した。歯周病が何らかの経路で脂質代謝に影響を及ぼしているのか、脂質代謝異常あるいはそれに関連した状態が歯周病を悪化させ

ているのかまた不明な点が多い。いずれにしても、自分の身体は自分で守る事が大切です。人間ドックを年に1回は行い、口腔ケアに関しては1度歯周病にかかった方は再発する可能性がありますので個人差はありますが、3カ月から半年に1度のメンテナンスを行うのが良いでしょう。

(ちむわぎ歯科)

奥歯科医師会コラム

歯の長寿学



長堂 芳子

大分から移住した衛生士が縁あって沖縄の男性と結婚することになりました。シーミーにも参加したり彼の実家にも遊びに行ったりすることが増え沖縄の一般的な家庭の日常を垣間見るようになる。大分とは違う風土習慣性「何で？」と思うことが度々あり、その一つが次のようなことでした。
「沖縄の方って皆で同じ食器やお箸を使うじゃあないですか。そこが不思議なんですよ」。彼女の大分の実家や周りでは食器やお箸は個人が気に入った物をそろえる

●平成24年5月23日（水曜日）

口の中の病気

<116>



マイ食器で原因菌を予防

のが習慣で、家族の箸それぞれが使う物を使います。だから沖縄式の同じ食器やお箸がたくさんあって、皆でその食器やお箸を使い回しするのはちよつと抵抗がありません。そう言われて「なるほど」と考えさせられました。私たちは、日ごろ口の中の病気は感染能たど口を酸っぱくして言っています。むし歯も歯周炎も細菌が原因でおこります。むし歯や歯周炎という病

気そのものが移るわけではなく、その原因菌が簡単に移っていくのです。例えば、赤ちゃんの離乳食期に、お母さんが自分も食べながら同じお箸やスプーンでご飯を与えていると、お母さんの口の中の細菌が赤ちゃんにそのまま移っていきます。身近な人の口の中の菌を赤ちゃんは受け取ってしまうのです。ですから、生まれてきた赤ちゃんをむし歯のない子に育てようと思ったら、お箸やスプーンは

きます。ただ特殊なウイルスなどオートクレーブだけでは滅菌できないものもあり、これらは洗剤で洗った後に特別な消毒液に漬けおきした後で滅菌します。
厳密に感染に注意するならば、皆さんはご家族で食事した後の食器やお箸は、次にその食器を使う人のために圧力鍋に入れて滅菌しなければなりません。これは毎回大変なことですが、もしその人専用の食器なら、感染の心配もし

別にする事、できるだけお母さんや身近な人がまず自分の口の中の治療をきちんとしきれいにする。こと、私たちはそう指導してきました。

歯科医院や病院では使った器具類はオートクレーブという機械で滅菌します。皆さんのご家庭にある圧力鍋のようなものです。2気圧で120℃ほどの高温高圧処理で、これだけで菌は退治でき

まずはお気入りで、「ご家庭でのマイ食器マイお箸」を考えてみませんか。身近な感染予防は、そういう足元から始めないとならないかとあらためて考えさせられました。（長堂歯科医院）

●平成24年6月13日(水曜日)

県歯科医師会コラム

歯の長寿学



米須 敦子

歯がすり減ったり、欠けたり、歯にヒビが入っているという事はありませんか。かみしめたときにほおの筋肉や、頭の横の筋肉を押ししたときに痛みを感じることはありませんか。寝ている間に強い歯ぎしりや食いしばりをしていて、歯の間に隙ができてくる可能性があります。起きている間は脳でかむ力を抑えたり調整できますが、寝ている間はかむ力を調整できないため、強い歯ぎしりやくいしばりをしてしまいます。無意識下なので自分で気づくことはむずかしいようです。ストレスや

歯ぎしり・くいしばり

<117>



みあわせの不具合などが原因とされています。先日、執筆で任詰め状態になった患者さんの歯が2本割れました。2本はさらに腐らなくなってしまいました。21年間のおつきあいですが今までおつきあいしてからは1本の歯もなくしたことはありませんでした。3カ月の間におこりました。片頭痛も始まりました。ストレスがこのように顕著に口腔

マウスピース使用相談を

内に現れ抜歯やかみあわせの調整などでしぎながら無事に出版までこぎ着けました。歯ぎしり、食いしばりは、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ること多くなります。歯をこすり合わせるギリギリのイブや、くいしばるタイプなどがあります。強い歯ぎしりは歯の根

っこを刺激するため、食べ物をかむ時に痛みがでたり、筋肉に疲れがたまり筋肉痛になったりあごが疲れることがあります。人によっては肩こりや頭痛を起したりします。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。歯ぎしり予防用のマウスピースを使用した患者さんが、「ぐっすりの眠れるってこういう事ですね」と話されていました。しかし

中にはなかなかなじめず苦労される方もいます。マウスピースは厚みや硬さなどに種類がありますので、一度ご相談されるといいと思います。歯ぎしりがひどい人は、日中も歯をか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に心がけましょう。体の中には「ゆとり」緊張していない状態が誰にでもあります。上下の歯の間にも

2〜5mmほどの空隙、安静空隙があります。最近覚醒時ブラキシズム(昼間のかみしめ)が問題になってきています。また、口元を緩めるトレーニングをする、睡眠中の歯ぎしりにも効果的です。眠る前に心身をリラックスさせて眠ることを続けることも大切です。かみあわせの調整や、マウスピースで負担を軽くさせることもできるのでかかりつけ歯科医に相談してみよう。(米須歯科医院)

●平成24年6月27日(水曜日)

歯科医師会コラム

歯の長寿学



高嶺 明彦

「先生、奇跡が起きました。〇さんが、自分から口を開けて食事を摂るようになりました。肺炎もなくなりました」。私が依頼を受けて訪問歯科診療を行っている介護老人福祉施設の施設長さんの驚嘆の声でした。わが国は、未曽有の超高齢社会に突入しています。その中で、ご自分のお口から食べられない高齢者は、栄養状態が悪化すること、認知症や寝たきりになる危険性が高いことなどが科学的に明らかになってきています。

また、噛む動作には、あごや唇、

訪問歯科診療

<118>



通院困難者を自宅に診察

ほお、舌の絶妙な協動作業と、脳のコントロール機能などが深くかわっています。人間は、食べ物の硬さや大きさ等に応じて舌や口の動きを驚くほど適切に変えて、噛む、飲み込むという動作を行っています。しかし、加齢のほか、脳血管障害や認知症などにより、この機能に障がいが起きたり、必要な筋肉が衰えたりしてしまうことがあります。

食べる機能が落ちることで増えるのが、誤嚥性肺炎です。誤嚥とは、食べ物や飲み物、唾液などが誤って気管に入ることです。唾液や食べ物などの細菌が肺にまで入ることで肺炎になってしまいます。肺炎は、何らかの障がいのある高齢者の死亡原因の第1位なのです。口を動かし、食べる機能を維持するのも、私たち歯科医師の重要な仕事です。適切な訓練によ

が現状です。訪問歯科診療は、そのような現状を打開し、高齢者を元気にするために行われています。私は、「すべての人が、その最後のみどりの時まで、人としての尊厳を守り生涯自分の口から食べられるように」することが、私たち歯科医師の責務だと考えています。経営栄養で命をつなぐことはできません。生活を「つなぐ」ことはできません。

り、一度衰えた機能を取り戻すことは、前述の患者さんのように可能なのです。ところが、脳梗塞の後遺症等により、どうしても歯科医院に通えずに、悩んでいる高齢者が激増しています。河野正司新潟大学教授らの研究によると、要介護者の74・2%が、何らかの歯科治療が必要であるにもかかわらず、実際に歯科治療を受診できた者は、わずかに26・9%にすぎないというの

ほとんどすべての歯科医院が歯科医師一人であるために、訪問歯科診療を行うことは容易ではありません。しかしながら、私たち歯科医師は、社会の要請に応え、歯科医師としての使命を果たすために努力しています。歯科診療を受けたいけれども、何らかの理由により通院できない場合には、お近くの歯科医院か沖縄県歯科医師会にご相談ください。

(たかみね歯科クリニック)

新聞歯科コラム  沖縄タイムス編

●平成24年7月23日（月曜日）

いい顔と人生贈ろう

県歯科医師会コラム

歯の長寿学



新城 美由紀

<119>

てみますと、乳歯の根の先のほうに将来生えてくる永久歯がびっしりと並んで出番を待っています。永久歯は前から後ろへ順序良く生えるのではなく、それぞれに生え変わりの時期があるのです。

したがって乳歯がむし歯などで早く抜けたときはその後の永久歯の生える順序が狂い、歯並びが悪くなってしまうます。また乳歯がひどいむし歯で根っこに膿をもっているとか食べものを十分に噛むことができません、偏食の原因にもなります。

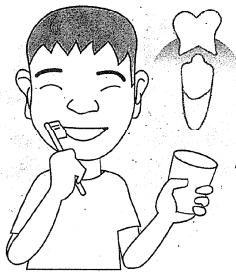
に生えてくる永久歯（後続永久歯といいますが）は、膿をかぶりながらあごの骨の中で出番を待つわけですから、生えてくるときにはすでにインディを背負って歯茎から顔を出すわけです。むし歯が多く、硬いものが噛めずやわらかいものだけを食べていますと、あごの骨の成長にも影響し歯並びが悪くなるものになります。

スマイルラインのきれいな歯並びは知的で、引き締まったすてきな笑顔をつくります。いい歯、いい顔をつくるためにはお母さんが妊娠中から子供にむし歯を絶対作らないという決心と正しい知識、生まれた子への愛情が必要です。

「明眸皓齒」という言葉があります。中国から伝わった言葉ですが、「きれいな瞳と白い歯は美男美女の条件」なのだそうです。今も昔も美しきの基準は変わらないようです。

各学校では、歯の健診も終わったころでしょうか。いま一度ご自分のお子さんのお口の中をのぞいてみて下さい。手遅れにならないうちに歯医者さんにみてもらい、いい歯、いい顔をつくり、すばらしい人生をプレゼントしてあげましょう。（たから歯科）

乳歯のむし歯なぜケア？



新1年生の笑顔、よく見ると前歯が抜けている子や永久歯が少しだけ顔を出している子もいます。歯はいつごろ生えるのでしょうか。実は、乳歯も永久歯もお母さんのおなかの中にいるときに作られていて、永久歯でも胎生20週目ころから作り始められます。

「乳歯は生え変わるのだから、むし歯になってもかまわない」と考える保護者の方はいないでしょうが、学校健診をしていますと、「この子の将来はどうなのだろう」と考えさせられる子どもも時々見受けられます。

乳歯のむし歯を放置していると将来いろいろな不具合が出てきます。小学1年生のお口の様子をレントゲン写真で見

※沖縄タイムス「歯の長寿学」は7月23日（月）119回目より紙面レイアウトの変更により顔写真の掲載なしに変更になりました。

新聞歯科コラム 沖縄タイムス 編

楽しんで健康学べる

歯の長寿学

真境名 勉

<120>

「健康長寿」は水増しのテーマです。医療の質の向上は、生活の質の向上につながります。

来る8月19日(日)に宜野湾市真志喜の沖縄コンベンションセンター展示棟で県内の医療・保健関係団体で構成する沖縄県医療保健連合(なごみ会)主催による「第2回県民健康フェア2012」が開催されます。

第1回のフェアは2010年に会場を同じコンベンションセンターで開催し、1,000人余りの来場者があり、好評だったことから、今回は財団法人沖縄県保健医療福祉事業団の全面支援を得て開催の運びとなりました。

19日に県民健康フェア



医療、福祉、健康に関する権利物を、県内医療福祉7団体が

健康・シニア

●平成24年8月13日(月曜日)

から健康について学べるイベントとなつていきます。

少子高齢化を迎えている中、他県に比べれば出生率も高く若年層も多く、また長寿県といわれる本県ですが、女性の平均寿命は幸うじて全国第1位ですが男性の平均寿命は全国第25位です。現在、平均寿命と健康寿命の差は約10歳程度です。

つまり、生涯を終える最後の約10年間は介護などのお世話を受ける人生を送ることになります。誰もが人生を送ることに望みます。

また、本県の肥満度は男女とも全国上位にあります。このように県民が抱える健康の問題について県民健康フェアでは各医療の専門分野から県民の皆さまに健康について情報提供いたします。

県歯科医師会では、口腔ケア、在宅歯科、生涯支社歯科などの相談や、咬合方測定、歯磨剤作りなどの体験を行います。

当日は正午から開催します。県民健康フェアに多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしています。

(まじき歯科クリニック)

歯の寿命管理で伸張

歯の長寿学

平良 民子

<121>

日本の寿命は2009年度厚労省発表の男約80歳、女86歳で世界1位です。さて歯の寿命はどうか。

歯の抜ける原因にはいろいろありますが、おむねむし歯、歯周病です。沖縄では歯科医師の少ない時代、睡くなければ治療を受けず、経済的事情(復帰前の健康保険制度の不備)もあり、歯を抜く選択をする人が多かったと聞いています。

私の母も40代でむし歯を抜いて総義歯になったと言っていますが、子育てに忙しい歯医者に通う時間がなかったというのが理由です。決して歯を残せなかった訳ではないのです。

現在、歯科医院は増加し待ち時間も少なく治療もスムーズに行えるようになり、歯科的健康度は向上していますが、残念ながら県民の歯の喪失はまだ全国1位です。

さてもっとも攻撃にさらされるのは6歳前後に生え始める6歳臼歯です。防衛に失敗して大きなむし歯になり神経を抜くなどの状況になると歯の寿命は短くなります。

もっとも歯は体の中でもっとも硬く外側はエナメル質と

最初の1本最後の1本



いう石みたいなのです。従的に歯の強い方はあの世まで歯を持っていく事ができますのでその方にとつては命より歯の寿命が長いのです。

しかしいろいろな要因で体の防衛機能が弱まりむし歯を作り、歯周病になり歯の寿命は命より短くなってしまうのです。

攻撃にさらされ持ちこたえられず早く寿命を迎えるのは12歳ごろに生えてくる第二臼歯で平均53年でさよならです。

最も寿命が長いのが大歯で約60年です。(親知らずは除く。統計的には人間としての寿命より歯はかなり短い事が分かりますね。数字は平均的なものでですから個人を見るときは必ずしもこの順番ではありません。

本年度発表の8020運動の調査結果を見てください。05年度の8020達成者は24.1%で11年度は38.3%です。歯のある人が増えていきます。歯の寿命は口腔の管理がよくなれば伸びていくのです。

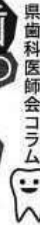
さあ怖がらずに歯科医院の扉を開けてみてください。

(たいり歯科医院)

●平成24年8月27日(月曜日)

再植の成功率上げる

歯の長寿学



石渡 八澄

〈122〉

皆さんは歯の保存液というものがあつたのを聞いたことがあつたでしょうか？
歯が外傷を受けた際、歯が折れたり、脱臼（歯そのものの位置がずれたり、脱落してしまうこと）したりする場合があります。歯が折れた場合、歯が折れた場合は、その程度により、詰め物をしたり、歯の神経の処置をしたりします。次に、歯の脱臼は不完全脱臼と完全脱臼があつて、不完全脱臼とは、歯が動揺しているもの、抜け落ちてはいないこと、完全脱臼とは、歯が口から完全に抜け落ちてしまつたことをいいます。

歯の保存液



再植（歯を元の位置に戻し、定着させること）できる可能性があつたります。
完全脱臼の際の再植の成功率を上げるためには、①歯の損傷の歯の乾燥②歯の汚染をなるべく抑えることが大事です。その時に大きな助けとなるのが「歯の保存液」です。

完全脱臼した後、歯科医院まで少しでも早く行くことは大事ですが、その際の歯の保存液には、残念ながら、水道水や生理食塩水は適さず、一般に入手でできるものとしては、牛乳が最適です。
その他、完全脱臼歯の取り扱いで注意することがあります。①歯の根の部分に触らないこと。②歯の根の部分には、歯槽膿瘍を起す大きな組織があります。ですから歯の根の部分のみを持つように気をつけてください。③歯の根の部分（なげれば牛乳）に入れ、歯科医院に持参すること。水道水にて水洗したり、歯の根の部分にフラッシュ等ですすたりすると、歯根組織が壊れるダメージを受けてしまいます。
学校歯科医の連携のもと、学校の教員、養護教諭、部活動の顧問などが正しい知識を持って学校内に、また大規模運動施設の救護担当者が施設内に歯の保存液を準備すること、歯の再植の成功率は、格段に向上すると思われまふ。

（そへ歯科クリニック）

●平成24年9月10日（月曜日）

親と歯科医の協力で

歯の長寿学



加藤 真由美

〈123〉

子どものむし歯予防



子どもがゼロ歳から一歳のころにむし歯を心配する親はほとんどいません。普通は3歳くらいからむし歯になって歯科医院に來ます。しかし、3歳になつてから急にむし歯がでるわけではありません。1、2歳ごろから弱つていふ歯が3歳ごろに崩れてきて穴があいてくるのです。むし歯になつてから予防するのは大変です。赤ちゃんのころから始めてむし歯の予防に乗りかかるといいです。

「赤ちゃんのむし歯をつくらなためポイント」
①離乳食や幼児食の後は湯冷ましか、お茶をのませておきましょう。お茶やお水を与えるなら果物や自然の甘みのあるものにしなす。上の歯と同じお菓子を

あげない、また甘い歯磨きもしないでおきましょう。
「赤ちゃんのころから中学生のころまで注意したい予防のポイント」
①1歳前後 上の前歯のむし歯に注意。特に母乳が長引いている子は早めに小児歯科にみてもらいましょう。
②2歳すぎ 一番奥の乳歯が生えてくるころで、かみ歯のむし歯に注意。長時間歯磨きができないので、新しく生えた歯から磨く。一度にすべての歯を磨こうとせず、数回に分けて磨くのもいいでしょう。
③3〜4歳ごろ 奥歯の歯と歯の間のむし歯に注意。糸ようじで磨く。
④5〜6歳ごろ 奥歯の歯と歯の間のむし歯に注意。糸ようじで磨く。
⑤7〜10歳ごろ 第一大臼歯の歯の間のむし歯に注意。糸ようじの使用も大切です。
⑥11〜13歳ごろ 第一大臼歯の後さげをさぐる「第二大臼歯」のむし歯に注意。この時期は親と子どもの口の中を見てあげるといいので、かかりつけ歯科医で定期健診を受けましょう。

子どものむし歯予防は、子どももかぜ、歯科探ませ、親もかぜにするのではなく、家庭と歯科医がお互いに協力しあつてこそできるものです。また、親とかかりつけ歯科医との、それぞれの信頼関係が効果をあげることに繋がります。お子さんでいるお母さん、諦めないでください。お母さんたちが「子どもの歯をきれいにしあげたい」と考える時からむし歯予防は始まります。

（くはがわ歯科医院）

●平成24年9月24日（月曜日）



就寝前ガーゼで清掃

県歯科医師会コラム

歯の長寿学



＜124＞

川満 聖子

乳児にとって、「食べかす口話す」といったお口を働かせる行動は、身体発育や精神発達に非常に大切な欠かせないものです。今回は、そのお口の健康についてお話しします。

むし歯の発生については、まず、飲食物に含まれる糖が関係します。糖は様々な種類が有り、その中でも「シロ糖」一般的に砂糖、かかろ糖やかわり糖です。そして果糖糖は含まれる果糖。あと母乳や人工ミルクに含まれる乳糖です。飲食により歯垢(プラーク)が歯に付着した時、そこに糖(むし歯菌)が反応してしめい酸を産生します。酸は歯を溶かして、これがむし歯です。

離乳食時のケア



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事を断乳と言いましたが、最近はず乳と言ひ、乳児が飲める間は無理に止めなくても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、少し注意してほしいのです。乳首から吸われた母乳は、上唇と前歯のすき間にたまり易くなり、また、そのころ、離乳食が始まるとシロ糖などを摂るために歯にむし歯菌が付着しむし歯(むし歯)に近づいてしまっています。母乳や人工ミルクに含まれる乳糖は、シロ糖などに比べると酸の産生能力は高くありません。それでも授乳

後、食後はお口全体を清掃しましょう。

歯が生えたら、まず、清潔なぬれガーゼで優しく歯と口の全体をふきましょ。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。とはいえず乳児にとって就寝前の授乳は精神の安定を求める意味合いも大きく授乳しながら寝るのをなかなかやめられませぬ。その場合はガーゼで清掃してから授乳へ。母乳以外の飲み物については、お口の清掃後、糖を含まない水やほ、OJです。が、それ以外は茶を、スポーツドリンク、乳酸菌飲料などは成分にシロ糖、果糖などが含まれていれむし歯になります。また、飲ませ方も工夫を。母乳には、歳半ころに卒業しましょう。同じ成分の飲み物で、母乳に似た上唇と前歯の間に飲み物たまりやすいため、コップで飲むむし歯になりにやういかなす。はじめに言いましたが、母乳は素晴らしいですが、母乳やミルクだけあげている時期はし歯になる危険性は高くなりませぬ。が、母乳や、母乳を飲める時期、正しい方法でお口のケアが必要になつてくるので。

(3)下歯根

ツボで免疫向上

県歯科医師会コラム

歯の長寿学



＜125＞

城間 孝

歯老歯博(歯と額をつなぐ骨)が衰え病を起す歯周病は中高生が多い病です。歯周病を防ぐうえで大切なのは、口の中を清潔に保つことと、歯で定期的に歯垢(プラーク)を、歯石を除去してやることです。歯周病の再発を繰り返している人は免疫力の低下が疑われます。歯周病の発症や再発を防ぐには、全身の血流をよくして免疫力を強化する必要があります。その方法として東洋医学におけるツボ刺激です。

ツボは過度な刺激を加えると白血球、免疫力に悪影響する血液成分が増加します。ツボへの針や灸による刺激によって免疫力を担う体内物質やリンパ球(白血球の中で免疫を担う細胞)

歯周病予防



さらに抗炎症作用のある副腎皮質ホルモン(コルチゾール)が増加する事も分かっています。では、歯周病の症状別に最も効果的なツボを紹介しましょう。①合谷(歯の腫れ、痛み、歯ぐき、手の甲側で親指と人さし指の骨のつけ根です)②平関のツボは、頬の腫れを緩和するのに役立ちます。ツボの位置はほお骨の下縁を指したところのツボです。ほお骨の下縁をあてながら、口をあけると下あごの骨が盛り上がり、口を閉じるとほお骨の下の骨が柔らかく、ほお骨の下縁にあてると、こう下関は歯肉腫れや歯ぐき腫れを改善する効果にも使われます。

られます。

③大迎のツボは下あごの腫痛に効果的です。ツボの位置は唇の両側の斜め下で下あごの骨のくぼみにあります。歯ぐきや三叉神経痛などの改善にも効果を増強します④頤のツボは歯茎が腫れて歯のグラついた感じがしたり、歯がうすいたりしたときに刺激してみましょ。ツボの位置は下あごの出っ張り(いわゆるエラ)から指幅一本分上ず、口をあけたときに耳たぶの下にくぼみがある部分です。頤車は三叉神経痛、顔面まひ、顎関節症にも有効です。

⑤颧風のツボは歯と歯茎の知覚過敏によく聞きます。ツボの位置は、左右の耳たぶの後ろ、耳のつけ根と出っ張った骨(乳様突起)の間にあてほおぎます。中耳炎、耳鳴り、めまい、片頭痛、三叉神経痛、顔面まひです⑥内関のツボは唾液の分泌量を増やしたりして口臭や口内炎を抑えます。ツボの位置は手のひら側の手首のシワの中央から、ひじに向かって指幅三分分のところ。二本の太い腱の間にあり押ししめると痛みを感じます。内関は動悸や息切れ、助間神経痛など歯の症状のほかに坐骨神経痛にも効果的です。

(4)める歯根

●平成24年10月8日(月曜日)

●平成24年10月22日(月曜日)



口内清掃で防げる

歯の長寿学

国吉 綾子

<126>

歯を失えば歯を失い、入れ歯になるものと思っている方がいらっしゃると思います。その方々の大半が加齢と共に歯周病になり、歯を失うものなど思っているものです。確かに50代で歯周病になる割合は80%を占めており、年齢と共に歯周病になる危険性が高まるのは事実です。しかし、歯周病は避けられない病気ではありません。

歯周病と年齢の関わり



補助道具で手に取り除くことが重要になります。口の中の清掃が行き届かず、常に清潔を保たれているならば歯周病は避けられる可能性があります。歯を重なるように自然に歯周病になり、進行していくわけではありませ

ん。しかし、加齢と共に全身状態が変化し、歯の周りの組織の能力が弱まり、抵抗力が低くなることも確かです。ですから、口内清掃のほかに栄養状態の低下や疲れすぎ、ストレスや禁煙、節煙に気を配り、歯科医院での定期検診を受けることも大切になります。再発防止のために、歯周病の治療は一度治ってから定期検診を繰り返します。その間隔は、状態により異なりますが、3か月か半年ごとに行われます。

歯を重ねても健康な歯を保つためには、歯科医院で早めの検査を受けましょう。

(みずがま歯科医院)

唾液の能力も関係

歯の長寿学

伊計 真智子

<127>

「自分から歯フラスシをしない友人の方にむし歯がないのはどうしてですか、と聞かれることがあります。最近では高校の歯科健診でも、永久歯がむし歯になつたことがない子供たちが多い事に感動します。彼らはバランスの良い食事をとり、歯フラスシを頑張っていると思えます。では、歯フラスシ以外に、どんな人がむし歯になりにくいのでしょうか? 以下が考えられます。

むし歯にならない人は?



唾液の能力の高い人。普段口の中は、むし歯になりにくい中性に近い状態ですが、食べたり、飲んだりすると酸性になります。この状態からむし歯にな

りにくい、その状態に戻す能力(緩衝能)が唾液にはあります。この能力は個人差があり、能力の高い人はむし歯のリスクが低いといえます。この能力は検査できます。

食事の回数。食事時間・回数の少ない人は、多く人よりむし歯になりやすいです。例えば、個のあめ玉を、時間をかけて口の中で溶かして食べる人より、効果的な歯フラスシ。回数多く、なんどなく歯フラスシをするよりも、寝る前に磨き残しのない歯フラスシをする事が、むし歯予防の効果は大きいです。

歯の質が強い人。よく言われるのが、水道水にフッ素が入っている地域の人の歯は、むし歯に強いといわれます。自分で歯の質を強くするには、フッ素が入っているだけでなく、フッ素濃度が有効な歯磨き剤を使用すること。有効な濃度のフッ素液でふくぶくがいを続けるなどは効果も期待できます。

(伊計歯科)

●平成24年11月12日 (月曜日)

●平成24年11月12日 (月曜日)

新聞歯科コラム



沖縄タイムス 編

中期なら問題なし



加藤 広通

〈128〉

妊娠中の身体の変化は口の中にも著しく現れることがあります。ホルモンの変化や生活の質化などが口の環境を悪くし、次のような症状がみられます。

①虫歯
妊娠中は、つわりなどのため口腔清掃が不十分になりやすく、食事や間食の回数が増えるなど、口腔内が不衛生になりがちです。

②歯肉炎・歯周炎
妊娠中は女性ホルモンの分泌が7倍も盛んになり、この影響で歯肉が腫れやすく歯肉炎が起きやすくなります。出血するからといって臆かずに放置すると歯周炎に進行するので注意が必要です。

妊娠中の歯科治療



③口内炎
ビタミンB摂取不足やホルモンバランスの変化などで口の中の粘膜がたれたり口内炎、唇の端が荒れたり口角炎、舌の裏に赤い点状の潰瘍がみられることがあります。栄養のバランスに注意し、必要に応じてビタミンB製の服用や口内炎用軟膏の塗布で対処します。

妊娠中の歯科治療は胎に影響があるため長くない、思っている方がおられますが、基本的に一般的な歯科治療としてはいけない時期はなく、時期によってはほとんどの方が問題なくできます。

妊娠初期、後期は応急処置のみを行います。

●平成24年12月24日（月曜日）

特に初期は流産しやすいため、過度の緊張や長期間にわたる治療は避け、いったん急処置にため、安定期に治療を行います。虫歯や歯周病のため、痛くて夜眠れない、食事ができない、イライラしてしまうなどの症状が続けば胎教にもよくないため必要があれば安定期に治療をしたほうがよいです。胎児の安全をより考えて必要な場合は防護エプロンを着用し、腹部を遮蔽して行います。

歯科の場合は直接おなかにX線があたるのではなく、最近多くみられるデジタルレントゲンのある診療所では、通常の十分の一程度の線量で撮影ができます。虫歯が大きくなって神経をとるような場合は麻酔も行います。そして妊娠中や授乳中は原則として治療はしませんが、痛みがひどい場合はやはり胎教にもよくないため治療することもあります。産婦人科の先生と相談し、影響の少ないものを選び最小限にとめます。

出産後は育児に追われたりで自身の歯科治療は後回しになってしまい、放置し症状が悪化させてしまうケースがよく見られるため、できれば分娩までに治療を済ませておくことも大切です。（南城歯科クリニック）

心表す大事な役割



米須 敦子

〈129〉

ヒトの「食」を考える

ト下は丸から進化したといわれています。原生生物の中でト下にも似たようなのがサトウ、鼻先極端に前に出ず、左右に平らな片指の多い5本指の手足があり、ものをつかむことができる。関節の動きに柔軟性があり、他のほ乳類に比べて脳が大きく学習能力が高く、また、社会性も高いなどの共通する特徴があります。

ヒトの最も大きな進化は、足歩行を獲得し、脳の著しい発達が見られたことです。そして言語も獲得しました。その結果、からだの中で一番重い脳を納めた頭蓋の部分が踵に逆らってかたの一番上に集まっているような形になりました。

頭蓋の一部の「口」は一見外



からは小さく見えますが、重要な役割を担っています。生命を維持するため栄養素を摂取するための消化器言の大切な入り口であり、吐き物やからだに害を及ぼす毒や異物など危険なものを出す出口でもあります。そして言語を発するための大切な器官です。

「食べる」時の「口」は、内部分と外界との境界にあつて、取り入れるか排除するかあるいは一時とどめるといった役割を担っているのです。「嚥下」は反射的なものと思われがちですが摂食障害のように、なかは意図的に行われる摂食が拒否された接触障害とも考えられ、大切な

●平成25年1月14日（月曜日）



上坊さんは、日本歯科医師会PRキャラクターです。歯の大切さをみんなに伝えるためにやってきました坊さんです。仲間はずしやまたがって、歯の健康を詳しくは日本歯科医師会ホームページをご覧ください。

栄養摂取を起す精神面との関わりが大きな問題となつていきます。

また、食事は、人間関係を円滑にし、食を介したコミュニケーションでも有効で、さらに他の文化を理解するために重要で、食生活（テーブル・フォード）は心理的な問題を食でいじるいわれています。

勤務先や取引先の会食を拒否する者が増えていると聞きます。職種、性別に問わず社会現象として起つていようです。「食する」とは、ビビッドして進化して獲得した大切な機能です。大事にしたいものです。楽しく「食する」事をいま一度考えようと思ふ。

（米須敦子 提供）



噛んであげ育てる

歯の長寿学

〈130〉

木村 智弘

子供の歯が生え換わる時期は下の前歯で5歳半から6歳上の前歯では7歳くらいです。この時期にある程度、永久歯がきれいに並ぶかどうかが分かります。お子さんの歯並びをチェックしてみてください。乳歯の歯並びでは、歯と歯の間にすき間があることが多いです。

これを発音空隙や歯長空隙といい、乳歯から永久歯に生え換わる際の歯の大きさの違いを補うもので、この空隙があると永久歯がきれいに並びやすくなります。もし空隙がなければ、歯に比べてあごの大きさが小さく歯が並びず重なってしまいう可能性があります。この状態を叢生といいい、日本人の約20%がこの歯並びです。

こどもの歯並びと食事



歯がきれいに並ぶには、それに見合ったあごの大きさが必要で、重なってしまうのは、あごの成長が遅れていることになりま。よって、この成長を促進させてあげる必要があります。それには「よく噛む」が一番です。噛む外力がなければあごは成長しません。

基本は口の中の食事の配慮になります。(場合によっては矯正の力を使いスペースをつくることもあります。食事は栄養のためには必要ですが、あごの骨を育成するためには大切な役割をはたしているのです。

骨をしっかり成長させる食事のポイント。噛む回数を増やすことです。そのためには①食材を大きく切る②食材の歯した

えを残す③食材の組み合わせを考慮する、になります。

食材を大きく切ることにより、前歯が足りつき噛み切り、奥歯ですりつぶす必要が出ます。最初の歯たえを残すと、野菜などの繊維を断ち切らない方向にカットすることです。食材の組み合わせでは、サラダにナッツを混ぜたり、ハンバーグにレンコンやゴボウを入れるなどです。これにより咀嚼回数が増え、格段に上がります。

この毎日の食事の差で噛む回数、力、運動量が2倍、3倍にも変わり、きれいな永久歯を創ることにつながります。日常の食生活は、子供の歯並びにとって重要な役割を果たしているのです。(うつけん歯科医院)



よ坊さんは、日本歯科医師会PRキャラクターです。歯の大切さをみんなに伝えるために、つて来た坊さんです。沖縄版は「よ坊」にまたがっています。詳しくは日本歯科医師会ホームページをご覧ください。

●平成25年1月28日(月曜日)

「口腔ケア」で支援

歯の長寿学

〈131〉

真境名 勉

日本人の死因のトップは、81年以降「がん」がその地位を占めていて全国で毎約10万人の方が、がん治療を受けています。

がん治療は手術療法、抗がん剤などの化学療法、放射線療法などがありますが、口腔ケアを含めた歯科治療が、がん治療の支援療法として重要であることが認知されています。

東京の国立がん研究センターは2008年に「口腔ケアと歯科治療をがん治療の一環として取り入れる」ことを日本歯科医師会の共同のもとに医科歯科連携事業を開始しました。

この事業の目的は口腔ケアをがん治療に導入することで、がん治療中の口腔内合併症を予防・軽減し、またたとえ手術前

がんの医科・歯科連携



あらかじめお口の中を良い状態に整えておくことで、誤嚥性肺炎の予防や術後なるべく早くお口からの食事を再開でき患者の早期回復に役立ちます。

化学療法では口腔内合併症に口腔粘膜炎が発症し強い痛みのため場合によっては治療の中断も余儀なくされることもあるそうです。

一方でがん患者の視点から歯科をみると、がん治療中の患者は歯の治療を受けようと思っ

も地元の開業医で対応ができません。歯の痛みを抱えたままがん治療を行っている「がん患者の歯科治療難」といってき問題が起っています。

関東5都県で実施されてきたがん患者の医科歯科連携事業が12年から全国47都府県の歯科医師会と地域のがん診療拠点病院の連携により、この事業が全国展開されることになり、本県でも県歯科医師会では琉球大学医学部付属病院とがん患者歯科連携事業を推進するために準備委員会を立ち上げたそうです。

がん患者が安全・安心して歯科治療・口腔ケアを受けられるように歯科医師会会員診療所を対象に研修会を実施し、がん患者歯科治療受け入れ協力歯科医師を養成しているところで

県民の皆さまには本連携事業の推進への協力をお力をよろしくお願い申し上げます。

(まじきな歯科クリニック)



よ坊さんは、日本歯科医師会PRキャラクターです。歯の大切さをみんなに伝えるために、つて来た坊さんです。沖縄版は「よ坊」にまたがっています。詳しくは日本歯科医師会ホームページをご覧ください。

●平成25年2月11日(月曜日)



多くが治療に誤解

歯の長寿学

山内 昌浩

〈132〉

数年前の「歯並びと矯正治療の県民公開講座」(参加366人)での県民の歯並びおよび歯科矯正治療に対する意識アンケート(男15人、女136人)の主な結果は次の通りでした。

歯並びが気になる対象者は圧倒的に小学生が多く、続いて中学生、高校生、専業主婦、保育園児、高校主、大学生、幼稚園児、専門学校生、アルバイト、教職員の順で多い結果が出ました。

気になるとは、圧倒的に「見た目がよく、綺麗で」「良く噛めない」「発音しづらい」「アゴが痛い」「反対咬合」「きれいに歯磨きができずむし歯になりやすいか心配」「歯医「衛生」「出血する」「睡眠中に口を開けてしまう」の順で多い結果が出ています。

歯並びと矯正アンケートから



アンケートに協力いただいた約85%が矯正治療の未経験者であったが、その内、約60%が矯正治療を受けたいと思ったことがあると回答していました。

しかし、矯正治療を躊躇させる理由は、圧倒的に、「日常生活に支障がある気がする」が多く、続いて、「治療費が高い」「よい矯正歯科医院を知らない」「矯正治療を受けて良いかわからない」「治療期間が長い」「矯正治療の情報が不足している」「装置を付けるのが恥ずかしい」「きりかへがつかぬない」「周りに治療経験者がいない」も

矯正歯科治療には遅いと思う。一周間の目が気にならぬ。今はまだ治療の時期ではないと思う。この順に多い結果が出ました。

以上の結果から、小学生の歯並びに対する関心が高く、「見た目の満足」を多くの方が気にされていることがわかりました。また、矯正治療に踏み切るにはハードルがあることも明確になりました。

一方、矯正治療は日常生活にはほとんど支障がなく、また、歯や歯肉や骨の状態が悪くなければ矯正治療には年齢制限がなくなつてきており、いまだに多くの方が矯正治療を躊躇されておられることもわかりました。

気になるとは、圧倒的に「見た目がよく、綺麗で」「良く噛めない」「発音しづらい」「アゴが痛い」「反対咬合」「きれいに歯磨きができずむし歯になりやすいか心配」「歯医「衛生」「出血する」「睡眠中に口を開けてしまう」の順で多い結果が出ています。

(山内矯正歯科クリニック)



●平成25年2月25日(月曜日)

歯周炎の症状悪化

歯の長寿学

平良 浩

〈133〉

春がもう少しでやってくる季節となり、卒業入學準備などの時間を過ごしています。

卒業といえば、先学生時代の友人たちと夕々に集まる機会があり楽しい昔話の語りあがりを見せたい友人たちから、私の周りを見回すと、昔は歯を吸っていた友人たちが、3人を除いてほとんどの人が吸ってないことに気が付きました。

そこで、友人たちになぜやめたのか尋ねてみると、歯周炎という自分の健康のためにやめた、みんな自分の体について考える年齢に達したのかなどある意味寂しさを感じながら友人たちの変貌に驚きを見ました。

それから「たばこの害」についての話題となり、各自いろいろ

喫煙について



ろな話が出てきました。まず、ここに挙げてみますと肺がんになりやすい、心臓に悪い影響を与える、高血圧、動脈硬化、脳卒中、妊娠婦などには低体重児出産などの危険性が高くなどなどいろいろな悪い影響を及ぼすことが出てきました。

みんなよく知っているなど感心していましたが、私の専門分野である口の中の影響について出てきていません。そこで友人たちに尋ねてみると返事が返ってきませんでした。さてこれから私の出席した話を集めて

「たばこの口の中への害」という話が始まりました。口の中の歯茎の病気になる歯周炎などの症状の悪化が起り、治療を始めてもなかなか症状の改善がみられない。

また口の中の舌や歯茎のがんの発生にも危険な因子として挙げられます。その他にも唾液腺の分泌が悪くなり、口の中が乾燥状態となり引き起こし、むし歯になりやすさ、口臭が感じられたりしてきます。そこから食事なども飲み込みにくい状態などが起り肺がんの肺を起しやすくなるなどから次々へと歯の連鎖が壊れると告げると皆一筆でなすき、吸っていない人は安堵の表情を浮かべ、吸っている人はなかなかやめられないと嘆いていました。

現在は、いろいろな禁煙法があり、まずはチャレンジしてみようという励みながら数年後の再発を恐しみに家路に就きました。

(平良 浩 歯科医院)



●平成25年3月11日(月曜日)



生涯通して検診を

県歯科医師会コラム

歯の長寿学

米須 敦子

<134>

沖縄の女性の平均寿命87・02歳が3位、男性79・40歳は30位、また、健康寿命(日常的に生活が必要としないで自立した生活ができる期間は女性74・86歳、男性70・81歳で、平均寿命との差は男性で約9年、女性で約12年あります。「健康寿命」と「平均寿命」の差が小さいほど寝たきりや介護が必要な期間が短いと言われます。

咀嚼能力と健康長寿



していた、また、善歯を入れることによりその後の転倒の頻度が低下した、専門的口腔ケアを行うことで咽頭細菌数が減少、肺炎発症率が下がった、誤嚥性肺炎発症低下が見られたなどの報告があります。

口の中は変わらないものと思つていらっしゃる方が多いようです。年齢の老化で、むし歯や歯周病、歯科治療、歯ぎしりや食いしばり、酸性の食事や飲食の習慣による酸しぐれ、かみ癖などさまざまな理由により生涯を通してお口の中は変化しています。心臓と同じように、お口は休むことなく24時間機能しています。免疫力の高い唾液に保たれる中で一番強いエナメル質に覆われた歯牙を持つているにもかかわらず悪臭している環境にさらされているからです。



よ坊さん

妊婦歯科検診から始まり、定期検診が重要です。生涯を通してお口の健康状態を保つことが健康寿命を延ばす大きな役割をします。ぜひ家族全員が健康で長生きできるようにかかりつけ歯科医を持ちましょう。

(米須歯科医院)

●平成25年3月2日(月曜日)

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：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(伊波苑) 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。