



●平成23年7月7日(木曜日)

# 歯っぴーライフ

● 県歯科医師会編 ●

206

福島の原発事故以降、日常生活において放射線についての話題が上ることもなくありません。歯のエックス線(放射線の一種)撮影を行っているとき、患者さんから質問を受けることが増えてきたときにも感じます。

一例として「間にも歯のエックス線撮影をしているけど、今日も乗って大丈夫?」や「たくさん撮影するとがんにならない?」などがあります。話を聞いてみるとエックス線撮影(放射線を浴びる)ががんになると

## エックス線撮影は安全

大城 正一郎

おおしろ 正一 中央クリニック



の誤解があるようです。原発事故と比較すると一般的に医療行為によって浴びる放射線は、必要最小限の範囲、必要最小限の放射線量しか浴びませんので、誤解があるようです。

原発事故と比較すると一般的に医療行為によって浴びる放射線は、必要最小限の範囲、必要最小限の放射線量しか浴びませんので、誤解があるようです。

また、数年にわたっての放射線撮影したとしても症状は現れません。通常の歯科治療で一度にそんなに撮影するとはほないため、安心して撮影を受けてください。

放射線は見えませんが、レントゲン撮影のときも放射線が当たります。レントゲン撮影のときも放射線が当たります。レントゲン撮影のときも放射線が当たります。



●平成23年7月14日(木曜日)

# 歯っぴーライフ

● 県歯科医師会編 ●

207

妊娠中は女性ホルモンが増え、口の中も同様に増加します。この時期を狙って、女性ホルモンを大好物とする細菌が繁殖し、歯肉炎や歯周病といった歯ぐきを腫らす病気にかかりやすくなります。

進行すると歯を揺らしている歯を落とし、歯をクランクつさけ、抜歯に至る場合もあります。さらに怖いことに、細菌が出す毒素が子宮内に入り込み、その結果早産や未熟児出生を招き得る場合があります。説明されています。

## 赤ちゃん守るためにも

清水 建

うらま 中央歯科医院



また、つわりなどで磨きにくい、甘いものなどをだらだら食べてしまうなど、むし歯になりやすいというリスクもあります。妊娠さんが口内ケアを怠り、歯肉炎や歯周病にかかると、赤ちゃんを守るためにも、歯肉炎や歯周病を予防する必要があります。

でも妊娠中だからといって、歯を磨かなくてはいけません。ブラッシングも歯肉を傷めない生活習慣です。今から始めましょう。

また、妊娠中は唾液の性質、胃酸過多によりむし歯も増えます。虫歯菌は新生児に母子感染します。歯科では大抵のことが予防できます。ぜひかかりつけ歯科医を呼びつけ歯科医を受診して歯科治療を受けることをお勧めします。



●平成23年10月13日(木曜日)

◇220◇

**歯っぴーライフ**  
+ 県歯科医師会編 +

「ここ数年、スーパーや車  
間などで、数多く販売されて  
いるデンタルグッズですが、皆さん何をもとに選んで  
良いのか迷ってしまっている  
のではないでしょうか。」

一般的に歯ブラシだけを  
使用した場合、約6割程度の  
歯垢しか取り除くことが  
できないと言われていま  
す。そこで歯ブラシのほ  
かにデンタルフロスや歯間ブ  
ラシなどが販売されています  
になりまし。

デンタルフロスには自分の  
使いやすい異なった形状の

### デンタルグッズの活用を



運天 奈々子  
ふたば歯科医院

所への清浄に効果的です。  
糸の種類によっては滑  
りが良くなるように加工さ  
れたものもあるので、使用  
の際は歯茎を傷つけないよ  
うゆっくりとスライドさせ  
るようご注意ください。

歯間ブラシは歯と歯の間  
の隙間が広くなって、デン  
タルフロスではうまく清浄  
できない場合に効果的です。  
この場合、サイズ選びが  
ポイントとなり、サイズが  
小さすぎると、うまく歯垢  
が取れず、逆にサイズが大  
きすぎると歯茎を傷めてし  
まう恐れがあります。

また、すでに歯肉に炎症  
が起きている場合には、  
使用を避けた方がよい場合  
もありますので、現在使用  
しているデンタルグッズが  
自分に合っているかどうか  
が、定期検診の際、かかり  
つけの歯科医院で「相談さ  
れるのも良いでしょう。秋  
の夜長にオーラルケアを取  
り入れてみてはいかがでしょうか。

●平成23年10月20日(木曜日)

◇221◇

**歯っぴーライフ**  
+ 県歯科医師会編 +

「80歳以上運動」とは、  
「80歳になっても自分の歯  
を20本以上保とう」という  
厚生労働省、日本歯科医師  
会により推奨されている運  
動です。なんと20本の  
歯があればほとんどのもの  
がしっかりと食べられるこ  
ろが分かっています。

1989年に運動が始ま  
り、全国での運動が広ま  
って2000年には「20  
10年までに20本以上の残  
存歯を持つ65歳以上の人を  
20%とする」目標をたて、  
05年には初めて21・1%の  
目標値をこえました。

### 80歳で20本の歯を



米須 敦子  
米須歯科医院

しかし、仰々ではまた  
到達していない現状があり  
ます。20本以上の歯を持つ  
高齢者はそれ未満の人に比  
べると、活動的で長生き  
が少ないことが報告さ  
れています。

「80歳」を達成する  
ためには「歯」のことが  
の正しい食生活や歯磨きの  
習慣がとても重要です。

県歯科医師会では来る23  
日、第14回80歳運動推  
進本県総動員大会を開催  
します。各市区民会館を午  
前9時にスタートし、県庁  
広場前に向けて約100名  
を参加予定です。ご参加  
の皆さん、声援をお願いします。

れ、「よく噛める」とは生  
活の質の向上(QOL)を  
高めていることが明らか  
になってきました。お口の  
健康状態とパランス能力と  
の関連でも、口腔健康状態  
を保つことが高齢者の転倒  
防止につながる可能性を示  
唆しています。また視覚と  
聴覚も良好であることが確  
認されました。

今、歯を失った方でも入  
れ歯をしっかりと入れてよく  
噛める口腔状態にある方も  
QOLは上がっていること  
が明らかになっています。

●平成23年10月27日(木曜日)

# 歯っぴーライフ

222

+ 県歯科医師会編 +

予防医学の高まりで、特定種別や人間ドックなどの受診者が増えてきたとはいえ、全体の受診率はまだまだ低く、歯科では、学校検診など学童期・幼少期の検診を除き、ほとんどの歯科検診が「無病」の状態です。  
もし、一般の検診などで、歯質減少や歯周病に似た歯や歯周病のこぼれも注意したいものです。骨粗鬆症と歯周病は、一見無関係のようですが、全身の骨密度の低下は、同じように歯を支える歯槽骨や心臓の骨にも

## 歯に有益な栄養素

奥那嶺 啓  
よなみね歯科クリニック



を原因として起っていることが最近分かってきました。あごの骨が、骨粗鬆症でスカスカになってしまうと、歯を支えられず、ぐらぐらして歯周病を引き起こす一因となります。

歯や歯周病の予防には、毎日の歯みがきが重要ですが、毎日のケアのほかにも食事から得られる栄養素も気を配ってみましょう。歯を健康に保つためには、ビタミンCが大切です。ビタミンCが歯肉の血管を強化して、出血を抑え、強い歯質を作るのに役立ちます。ビタミンCはほかにも、歯牙質の主体にも有益です。歯の健康に必要な栄養素は、ほかにもあり、ビタミンAは歯の表面(エナメル質)の強化を助けます。フッ素・カルシウム・リンは、歯の石灰化に重要で、カルシウム代謝を助けるためには、ビタミンDも効果的といえます。  
歯の基質や細胞を作る、タンパク質も重要です。これらの栄養素を効率よく吸収するために、よくかんで食べましょう。身体の健康とお口の健康は連動していることをお忘れなく。

●平成23年11月3日(木曜日)

# 歯っぴーライフ

223

+ 県歯科医師会編 +

## 酸蝕症は口をすすいで予防

上原 淳  
医療法人健全会  
上原歯科クリニック



「歯がしみる」「かわとドリッと」を繰り返すという症状で歯科を受診される方が増えていきます。飲み物、食べ物に含まれている酸、または糖分が分解されて生じる酸によって歯の表面の硬いエナメル質が溶けていく「酸蝕症」が近年増加しています。

コラーゲンなどの炭酸飲料、スポーツドリンク、ワイン、野菜ジュース、レモン、みかん類、黒酢、黒酢、酢、ビタミン剤など、歯に良いとされるものも含まれています。このような飲み物を飲まれましたが、黒酢、黒酢を毎日のように口にして歯の根が傷んでしまう例もあり、その治療が難しくなることもあります。スポーツ青少年のスポーツドリンクも気を付けてください。  
歯で健康に良いとされている物ばかりにすると、酸蝕症予防または進行を止めるには、そのような飲み物を長時間口の中にためておかないことです。摂食後は水かお茶をすすいでください。  
摂食後は酸によって歯の表面が軟弱になっていきます。約30分たって歯の表面が硬直した上で石灰化してから軽く歯みがきしてください。フッ素の歯磨き剤も効果的です。フッ素洗口、フッ素入り歯みがきをお勧めします。  
また、虫歯性歯痛法で胃酸が逆流して酸蝕症になることおぼろげに言われています。

●平成23年11月10日（木曜日）

# 歯のびびりライブラ

＋県歯科医師会編＋

11月8日は「良い歯の日」でした。6月4日の「むし歯予防デー」だけでは歯科の啓発活動は足りないということ、1985年に北海道の歯科医師が提案したそうです。良い歯を保つためには「むし歯」や「歯周病」の予防が大切です。今回は、むし歯予防についてお話しします。予防法には大きく分けて次の三つがあります。

松島 一夫

まつしま歯科医院

—224—



リーニン  
グが有効  
です。  
砂糖に  
ついては  
ご存じだ  
と思いま

①歯みがきで、歯の表面についた歯垢（「むし歯菌」）を除去する②むし歯の原因となる細菌の餌になる糖分の摂取を抑える③フッ素を利用して歯を強くする、の三つです。歯みがきは、時間（5〜10分）をかけて磨くことが大切です。セルフケアでは完全に歯垢や細菌の除去を行うことは困難です。定期的（3〜6カ月おき）に歯科医院での歯のクリーニングが有効です。

## 「良い歯の日」を考える



すが、特に摂取する回数に注意が必要で、1日に摂取回数の多い飲み物は、水やお茶が良いです。スポーツドリンクも糖分が多く含まれています。普段の水分補給は水にしましょう。フッ素は歯の表面のエナメル質を強くします。また、再石灰化（溶けかかった歯の表面を修復する）を促進する作用もあります。利用法としては、歯科医院での塗布、家庭での洗口法（うがい）があります。洗口液は継続するとかなりの効果が期待できます。むし歯を予防するためには、甘いものを控え、しっかり歯を磨き、上手にフッ素を使うことです。

●平成23年11月17日（木曜日）

# 歯のびびりライブラ

＋県歯科医師会編＋

11月4日に岩手県盛岡市で第10回警察歯科協会全国大会が「東日本大震災と警察歯科」のテーマで開催され、全国から歯科医師、警察関係者、行政関係者、大学関係者などが多数参加されました。

真境名 勉

まじきな歯科クリニック

—225—



沖浦で  
も88（昭  
和63）年  
に「沖浦  
県歯科医

岩手県での本大会の開催は今年の8月に開催することが3年前から決まっていたが今回の大震災で3カ月遅れの開催になりました。県民の方になじみのない「警察歯科協会」は1985（昭和60）年8月に群馬県御巣山で発生した日航機墜落事故の身元確認活動を契機に全国の歯科医師会によって組織され、25（平成7）年1月に発生した阪神淡路大震災等の大規模な災害や事件・事故における身元確認において歯牙所見の有用性が広く認知されるようになりま

## 大震災と警察歯科



警察歯科協会一を発足し県警との合同研修会や総合防災訓練等を毎年行っています。今回の身元不明確認作業に日本歯科医師会から派遣された全国の歯科医師は7月末現在で延べ2500人を超え、何よりも自らも被災された被災者の歯科医師が身元確認作業に当たられたとの報告には胸を打たれました。しかし、いまだ身元確認が困難な犠牲者も多く、一日でも早く確認できることを願うばかりです。最後に一日も早い被災者の帰国を願うとともに本県からも6月に4人の県歯科医師会会員が1週間、宮城県で身元確認作業に当たられたことを報告いたします。



●平成23年11月24日(木曜日)

# 歯っぴーライフ

＋ 県歯科医師会編 － 226



健康は人が自ら実現を創るための重要な要素であり、同時に社会全体の活力を生み出す大切な資源です。しかし、当県では長期にわたる不適切な生活習慣に起因する生活習慣病が健康を阻害する大きな要因になっており、この病の発地は学童期に始まっています。

学校での歯科検診や実践活動の結果、子供のむし歯罹患率は低下しています。ただ大切なことは、健康とは何か、どうすれば健康の保持・増進ができるかを自ら考え、実践する能力を育てていくことです。

歯の磨き方、食事や間食の取り方などの生活習慣の違いで、むし歯や歯肉炎は予防できたり、逆に増加したり悪化したりします。歯を使うことで、体の変化を直接観察できる。歯や口は、子供にとって生活習慣の大切さを知る上で極めて貴重な

## 歯で学ぶ生活習慣

古堅 謙

ふるげん歯科医院



学童教材になり得るのです。歯・口を守る経験を通し、生活習慣の大切さに気づき、生涯にわたる健康づくりに結びつけてもらいたいものです。

県学校歯科医会主催の「歯・口の健康に関する国画・ポスターコンクール」に、今年も県内の小学校・中学校・特別支援学校の290校から1605点の応募があり、沖縄県知事賞3点、優秀賞11点、優良賞50点が選出されました。応募いただいた皆さまに心よりお礼を申し上げます。

作品の一部は、特別協賛の沖縄森永乳業の商品のパッケージに掲載され、店舗に並びます。ぜひご覧ください。沖縄の子供の素晴らしい感性に触れることができます。

●平成23年12月1日(木曜日)

# 歯っぴーライフ

＋ 県歯科医師会編 － 227



歯周病の原因は細菌です。歯周病になると、お口の中に限らず全身の健康に影響がでることが分かっています。広範囲な歯周病は4方向の感染性の濃縮に匹敵するといわれ、いかに歯周病が全身に強力な悪影響を及ぼしているかが分かると思えます。

糖尿病患者に歯周病があると口腔内を乾燥させ、白血球の機能を低下させ歯周病細菌を増殖させます。さらに歯周病は炎症性細胞を体に運びインスリンの働きを抑制し糖尿病を悪化させます。歯周病の治療を行うと血糖がコントロールされることが分かっています。

歯周病の原因でパージャータ病という病名にかかるとあります。歯周病細菌から作られた血栓が原因で、皮膚に痛み、目が走り手足の血管で炎症が起り、血管が動脈、静脈の双方で閉塞し、ひどく

## 歯周病で全身疾患に

清水 建

うるま中央歯科医院



なると手足を切断することもあります。また肺炎(特に肺炎性肺炎)では肺の中から歯周病細菌が多く見つかることがあります。心臓との関連では歯周病細菌の酵素が冠状動脈の脂肪に付着し血栓を作ったり、心臓内部や弁に感染することがあり、狭心症、心筋梗塞、動脈瘤、動脈硬化症の原因となることが知られています。そして妊婦さんが歯周病にかかっていると、早産や低体重児出産の割合が数倍も高くなります。口は食べ物をかみ、食糧、胃へ通ずる最初の消化器です。そこが病巣となることがあると、食糧や血液などの臓器にも悪影響がでます。お口の健康はまず清潔から。健康な歯茎で健康な体をつくりましょう。

●平成23年12月8日（木曜日）



川畑 剛  
医療法人健全生 上原歯科クリニック

厚生労働省の歯科疾患実態調査報告によると、反対咬合（受け口）は4%を超える発症率が報告されています。年間発症数は約4万5千人と推定され、女性に多いと言われています。

反対咬合は遺伝的に起こる、いわゆる骨格性の反対咬合もありますが、多くは口唇や頬や舌の筋肉の力のバランスの崩れ、中には永久歯の生え替わりのタイミングのずれなど、後天的に発症します。反対咬合の約6%は自然に治ることがあると言われていますが、残りの約94%は何らかの治療が必要ということになります。

幼児期の反対咬合をそのまま放置しておくと、上あごの発育が抑制される傾向があり、そのために特徴的な受け口顔貌になることが多く、舌が所定の位置より低くなることで、発音に支障をきたす恐れがあります。

これまでに種々の治療法

歯っぴ〜ライフ  
+ 歯科医師会編 +

幼児の受け口相談を

医療法人健全生 上原歯科クリニック

—228—



が試みられています。中には取り外しができる3〜4歳の幼児にも受け入れやすいマウスピース型の装置があります。主に就寝時に使用するだけで良いのです。上唇の筋力を排除し、下唇の筋力を増強し、舌の位置を修正することで、反対咬合を治す方法で極めてシンプルな装置です。

もちろん、患者さんが所定の時間装着しなければ、効果はできませんので本人のモチベーションをいかに上げていくか、家族の方々のサポートが非常に大切になります。

一部、骨格性の反対咬合など難しい症例もありますが、予防矯正の重味合いからも一度ご相談されてはいかがでしょうか。

**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。

●平成23年12月15日（木曜日）



さらにもう少し幅広く考えようと、歯を失った・残せたという結果にかかわらず、定期的に

時々、医療機関に長くかかわることを悪いイメージとして捉えている方がいらつしゃいます。もちろん病気が引き、つらい症状が長く続くことはいいことではありませんし、それに伴って、通院回数が高くなることは望んでもいません。しかし歯科医院との「長いかかわり」とは、症状が長くかかるといふ意味ではなく、定期的に受診し「メンテナンスをしっかりとやっていきましょう」というかかわり方です。「長くかかわること」を「歯を失わずに経過すること」と考えてもいいのではないかと感じます。歯を失いたくないとは思わないはずですから、「長くかかわること」のメリットとして最も分かりやすい指標であると感じます。

### 長くかかわること

小場 幸夫

ユキデンタルオフィス



歯科医院を訪れることにより健康に対する意識が高まるという変化がまず起ころう。痛い時にかま統しない患者さんと、定期的に歯科医院に通おうと思つている患者さんでは、健康に対する意識に大きな差があり、その結果が歯を守られるかどうかに関わつていくのではないかと感じます。むし歯や歯周病を生生活習慣病の一部だと考えること（事実、そうなのですが）、歯科疾患の多くが慢性疾患、生活習慣病であり、「長くかかわること」が必要とされる重要な領域ではないでしょうか。歯科という領域がもとより、長くかかわるべき疾患を対象にしていることと

## 歯ぴぴ〜ライフ

＋ 県歯科医師会編

—229—

●平成23年12月22日（木曜日）



皆さんは瓶

むし歯が見つかった時、「えっ、前に治療なのに」と反応する患者さんがいらつしゃいます。皆さんは治療した歯はもうむし歯にはならないと思つていませんか？ ある意味、口の中は体の中で一番過酷な環境です。約37度から40度くらいまでの温度差のある食べ物を一日の間に何度も飲んだり食べたりします。また、アルカリ性や酸性の食品も取ります。そうすると、口の中ではどういふことが起きているのでしょうか。歯や詰めた材料（プラスチックや金属）は、冷たいアイスクリームを食べると収縮し熱々のスープなどを取ると膨張して、食べる度にかすかに収縮したり膨張したりが1日の中で何回も繰り返されます。歯とこれらの歯科材料が全く同じように変化してくれば理想的なのですが、残念ながらながらそうではないのです。

### 治療後 またむし歯に

長堂 芳子

長堂歯科医院

## 歯ぴぴ〜ライフ

＋ 県歯科医師会編

—230—



詰めのみたが開けにくい時、ふただけ少し温めて開けたことがないですか？ これも瓶と似た（金属）の熱膨張率の差を利用した方法です。金属の方が熱によって大きく膨張するので、ふたが開けやすくなるのです。口の中では歯と詰めたものが何度も収縮膨張を繰り返すことで、その間に少しずつ隙間ができ、その隙間に唾液や口の中に入っている菌が入り込み増えていきます。そうすると、またむし歯になったり、詰めたものが外れたりしてきます。ですから、治療した歯ほど丁寧に管理しないとむし歯になりやすいといえます。管理の方法として、時々歯の磨き方のチェックもしてもらって下さいね。

# 歯っぴ〜ライフ

＋ 県歯科医師会編

—231—



皆さんは歯科衛生士という言葉を耳にしたことがあるでしょうか。歯科衛生士（デンタルハイジニスト）とは、患者さんのお口に貼られて、歯科治療の一部分を行うことが法律で許されている医療職の一つです。

歯の汚れを除去してきれいにしたり、むし歯予防のための歯を磨くといったといった処置を行います。さらに「歯周病ってなに？」、「正しい歯の磨き方ってどうやるの？」「むし歯はどうやってできるの？」そんな質問に的確にアドバイスしてあげられる必要な専門知識を学び、高度な技術を習得したプロフェッショナルだけが持つ国家資格です。

資格取得までに半年ほどは、歯石の除去やむし歯、歯周病の予防方法などさまざまなものがあります。これらの技術は正確性を求められます。だから、その3年間という時間をかけてじっくり学びます。

山城 正裕  
沖縄歯科衛生士学校・教務部長

## 専門性高い歯科衛生士

沖縄歯科衛生士学校・教務部長

また専門的なことだけでなく人を相手とする職種ですので人間性を高めるため、心理学・倫理学・接遇対応などの教育も受けなくてはなりません。

乳幼児から高齢者、介護の必要な方そして人生最後の時まで楽しくおいしく食事ができ、笑顔で過ごせる健康な歯と口を維持するために専門的な口腔ケアは欠かせません。

その業務に携わり、生きる力を支える歯科医療の担い手として歯科衛生士の業務範囲は広がりがつつあります。

ぜひ皆さまも、かかりつけの歯科医院で年々2〜3回アロによるお口のクリーニングを受けてみてはいかがでしょうか。



●平成23年12月29日（木曜日）

# 歯っぴ〜ライフ

＋ 県歯科医師会編

—232—



「昔人は歯が命」。種分前の歯磨き粉CMで流れていた有名なフレーズです。「白い歯に輝きブラス」「ツルツルの歯へ」「歯と唇キレイにならなせ」、これらは歯磨き粉の手ヤッチコピーですが、今やフッ素入りの歯磨き粉が一般的となり、むし歯予防についての意識もかなり高まってきました。

最近特にホワイトニング（白い歯）への関心が高くなってきたようです。ニコッと笑った時に、白い歯がほれる笑顔は最高でしょう。

量販店や電器屋さんでも電動ブラシが販売されていますし、歯を白くする液体やマニキュアなどもあり、簡単にインターネットでも入手することが出来ます。

しかし、私たち専門家から見て疑問を感じる商品もいくつかあります。せっかく歯をキレイにするために始めたのに、逆に歯を

新垣 斉  
ハンビー歯科クリニック

## 「白い歯」専門家に相談を

ハンビー歯科クリニック

傷めてしまうことになっては大変です。安易にホワイトニングを始めるのは危険です。ちゃんとした知識のある専門家に相談して始めるのが良いでしょう。

一般的に、白い歯への憧れは個人の感覚に差があります。また、歯色の原因もむし歯、生まれつきの色、お茶やコーヒー、赤ワイン、おみそ汁、もちろんタバコなどの習慣性による着色などもさまざまです。

むし歯治療や歯周病治療をすることで満足する場合がありますが遠天的な着色であれば、多くの場合ホワイトニングが有効となります。

歯肉の色が変になる場合も相談ください。笑顔のすてきな口元美人を目指してはいかがでしょうか。



●平成24年1月5日（木曜日）

●平成24年1月12日(木曜日)



兼浜 政勝  
きのわん歯科

## 歯っぴ〜ライフ

+ 奥歯科医師会編 +  
-233-

### 味覚で危険を回避



舌は危険察知センサーの役割を果たしています。味は舌の味蕾の一種、味蕾にある細胞のセンサーに、食べ物の中の特定の分子が結びつくことによって感じます。

このセンサーは受容体と呼ばれているのですが、面白いことに、糖がもたらす「甘味」や、アミノ酸や核酸がもたらす「うま味」をとらえる受容体は、少なくとも40種類あります。

苦味や辛味、そして酸味は本来は毒があったり、傷んだ食物に多い味です。食事は生きるために不可欠ですが、同時に毒を体の中に入れてしまわなければならない危険な行為でもあります。

苦味を感じる受容体もたくさんありますが、それはさまざまな苦味をキヤッチし、体への危険をできるだけ減らすためのものです。

また、食べ物を口に入れる前に危険を察知できるように、人間には

食物が含むさまざまな分子を嗅ぎ分ける数百種類の嗅覚受容体も備わっています。もちろん視覚も大事で食べられるもの食べられないものを、視覚によって判別できるのです。

ただ、苦味や酸味は料理には欠かせません。素晴らしい料理が持つ繊細な味わいは、本来は危険を察知するために発達した受容体を上まりに利用しているのです。

他の哺乳類と違い、人間は食物の安全性を、自分の味覚だけでなく情報からも知ります。親や周囲の人が食べているものなら安全だと判断できます。食品のラベルも大切な情報源です。食品の偽装表示が大騒ぎされるのは、食の安全を情報に大きく頼る現代人の不安の現れかもしれません。

# 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にていつでもご覧いただけます。

# 歯ぴぴ〜ライブラ

+ 歯科医師会編 +

—234—

全身の健康と口腔の役割が今ほど注目されている時代はありません。歯科のパラダイム（枠組み）が確実に変化しつつある中、口呼吸の弊害は何か、そしてどう防いでいけば良いかということについては、書いてみたいと思います。「たかが口呼吸で免疫病になる？」と懸念しておられる方も多いと思いますが、口呼吸を見くびってはけません。



今日、ぜんそくやアトピー性皮膚炎、リウマチ、膠原病など様々な免疫病が増えています。その背景にはこの口呼吸が密接に関わっているといわれています。口呼吸は多くの疾患の共通症状の一つです。

なぜ口呼吸が免疫病を招くかというと、口呼吸では口腔内の唾液が乾きやすいため、唾液による殺菌や消毒作用が発揮されず、空気中のバイ菌、ホコリ、化学物質などが口内や鼻の粘膜を刺激し、むし歯や

## 鼻呼吸で免疫病予防

金城 光也

さつき歯科クリニック



歯周炎も起こしやすくなります。また免疫力も低下し、扁桃リンパ組織はその機能を十分に果たせなくなり、様々な病気を引き起こすといわれています。鼻呼吸では吸った空気が鼻腔と副鼻腔を通過する間に汚染された空気を浄化する働きがあります。つまり鼻は空気中の病原菌から体を守る最前線基地といえます。まずは鼻呼吸へ移行しましょう。口呼吸の力を訓練により強化し、唇ひっぱり体操、バタカラ体操、あいうべ体操、ガム療法等々あるが重要。口輪筋を含む表情筋を鍛えましょう。受験シーズン真っただ中、悪邪対策として鼻呼吸で澄んだ空気を胸に取り込み、万全な体調で臨みたいものです。

●平成24年1月19日（木曜日）

# 歯ぴぴ〜ライブラ

+ 歯科医師会編 +

—235—

今回は、入れ歯について少し考えてみましょう。昔のなくなったところへの治療はいろいろな方法があります。欠損歯数が少ない場合、近くに橋の土台として十分使える歯があれば、ブリッジとして検討します。



入れ歯は食生活や社会活動において、非常に価値のあるものである方がおられます。

また、インプラント治療も最近よく行われ、保険治療には導入されてはいませんが、装着感もよく機能的にも優れており、今後はさらに普及していくでしょう。最も手っ取り早く、修正や調整がしやすい、比較的廉価で作れるのが入れ歯です。入れ歯には部分入れ歯と総入れ歯があり、自分の歯が抜けてなくなった部分を補う、いわば人工歯器なのです。高齢者の中には、入れ歯は非常に高価なものと誤解され、入れ歯なしで我慢して生活している方がおられます。

## 入れ歯で人生快適に

新垣 元洋

沖縄県歯科医師会会員



す。お口の働き（食べ物を飲み込むことや、言葉を発すること）をより活性化するためにも、自分のお口によく合った入れ歯を使うことです。よく噛めることは、生活の質の向上（QOL）を高めることでもあります。入れ歯は使わなければ使えなくなるので、継続して毎日使うことが大切です。あなたがこれから生きていく上で大変打ちのあるものです。入れ歯を入れる必要がある方や、以前作った入れ歯が不具合でよく噛めない方も、早めにかかりつけ医や最寄りの歯科医院にご相談ください。残された人生をより快適な生活を送るためにも、ぜひよく噛める入れ歯と巡り合って、健康長寿を目指しましょう。

●平成24年1月26日（木曜日）

●平成24年2月2日(木曜日)

# 歯ぴぴくライフ

+ 歯科医師会編 +

-236-



治癒しても症状が改善しにくくなるだけではなく、歯周病はかえって悪化します。治りにくい

たばこが人の健康を害することは広く一般に知られていますが、たばこが歯周病に悪い影響を与えていることはあまり知られていません。歯周病とたばこについての関わりを挙げてみましょう。  
歯周病はもとより自分自身では気が付きにくい病気です。歯肉が大きく腫れて痛くなったり、歯が動いてかめなくなった時は手遅れです。  
歯周病の初期では歯肉が赤く、ブヨブヨしたり、出血も見られます。しかし喫煙している人、ニコチンの影響でこのような初期症状が分かりにくく、気が付かないまま症状が進行していきま

## たばこで歯周病悪化

加藤 進作

くばがわ歯科医院



喫煙により口の中のがんのリスクも増加します。お口のがんは男性に多く、舌・歯肉・粘膜などに発現します。たばこを吸わない人に比べて約3倍のリスクがあります。これらを防止するためにはたばこをやめることにより歯周病のリスクが低くなるの少しでも早くかかりつけ歯科医院に行き、治療・管理してもらうことが大切です。お口は体の中で最初に喫煙の被害を受ける場所です。健康も不健康も全て口から入ってきます。

歯周病の患者さんの9割以上が喫煙者であるというデータもあります。重度の歯周病に気が付いたら歯を失う前に禁煙することをお勧めいたします。

●平成24年2月9日(木曜日)

# 歯ぴぴくライフ

+ 歯科医師会編 +

-237-



の舌元の体動とか、歯科で問題にするのは、寝ている時舌が喉もとに沈み込んで空気の通り

舌先の位置は、歯並びやいびきに影響することがあります。舌先が前過ぎると、いつも前歯に当たって前歯の歯並びが悪くなる場合があります。歯科矯正で歯を動かして歯並びを整えたりしますが、舌で歯を押し続けることによっても思わぬ方向に歯は動きます。  
舌先が後ろにさがり過ぎた場合、いびきの原因となることがあります。いびきは、口唇の唇の出し方と似ています。唇をすぼめ、細い穴から空気を勢いよく通すことで口唇は唇を出します。いびきは、吸ったり吐いたりする時の空気の通り道が何らかの原因で狭くなることにより音がします。  
狭くなる原因はいろいろ考えられます。太っているとか、寝ている時の舌元の体動とか、歯科で問題にするのは、寝ている時舌が喉もとに沈み込んで空気の通り

## 舌の位置がいびき誘発

伊計 真智子

伊計歯科



道を狭くしてしまっています。空気の通り道を狭くしないためには、舌が沈み込まないように寝ることも大切です。  
そこで、舌と下咽が一掃に動くことを利用して、下咽を前に突き出した状態に舌を固定する器具を歯に装着したまま寝ます。そうすることにより、舌が喉もとに沈み込まず、空気の通り道が狭くなることを防ぎ、いびきが出にくい環境をつくれます。器具は、ボクシングのマウスピースに似ています。  
日帯での予防としては、舌先を正しい位置に置くと同時に、舌の筋力をアップする運動をお勧めします。舌の正しい位置と舌の運動法は、歯医者で確認すると良いでしょう。

●平成24年2月16日（木曜日）

# 歯ぐきライフ

＋ 県歯科医師会編

—238—



二つ目の原因として薬剤の服用が考えられます。基礎疾患があり、多量の投薬を受けてい

味覚の症状を訴え、たびたび高齢の方が来院されることがあります。舌には味覚を感じる味蕾があり、加齢とともに減少する傾向はありますが、全その人に味覚障害が生じることはありません。高齢者の味覚障害には、いくつかの原因となる下地があります。

その一つに亜鉛不足が挙げられます。亜鉛は食物から摂取しますが、亜鉛の一日平均摂取量は大人で約15mg、子供ら約20mgの摂取が必要です。

しかし日本人の平均的な一日の摂取量は約9mgで、本来摂取する量の3分の2です。高齢者の場合、若い時に比べ食事量が減少し、絶対量として亜鉛が不足していることも考えられます。

城間 孝

かめーる歯科

## 高齢者と味覚障害



る人、中には複数の疾患で複数の原因から投薬を受ける患者もいます。薬剤による味覚障害、薬剤性味覚障害も考えられます。

特に高血圧症治療薬や高脂血症治療薬、糖尿病改善薬、利尿剤や高尿酸血症治療薬といった薬剤は、尿中から亜鉛の排泄を促進するため、血清亜鉛の低下を引き起こすとされています。また唾液が減り、口が渇きやすい薬剤（高血圧治療薬、利尿剤など）も味覚障害の一因となります。

三つめに考えられることは、全身疾患です。腎不全患者は、腎機能不全のため尿中にタンパク質や亜鉛の排泄も促進、肝障害でも消化管から亜鉛吸収能力の低下、糖尿病でも重症度には比例して尿中の亜鉛排泄量が増加するために、味覚障害がみられます。

●平成24年2月23日（木曜日）

# 歯ぐきライフ

＋ 県歯科医師会編

—239—



歯科疾患の痛みはいきなり症状が現れるものではなく、口の中にてきた病気が次第に

県歯科医師会が5月の連休と年末年始に行っている休日救急診療を2年間担当させていただきました。午前10時から午後7時までの診療です。午後6時半の受け付け締め切りぎりぎり飛び込んでくる方もおられます。

多くの歯科医院が休診している日にかかされた歯が取れたとか、痛みが出た場合は休日救急の機能が大きく發揮されます。年末の疲れが出て痛くきが腫れたりするのは多々あることです。このような患者さまばかりであれば、休日救急の存在価値もあります。

しかし中にはだいぶ前から痛みがあるとか、グラグラ歯が動いているのに歯科治療を受けず、休日救急に駆け込んでくる方もおられます。

山川 修

沖縄県歯科医師会会員

## お口の点検 日頃から



進行して痛みが出る場合が多いです。

平日よりからかかりつけ歯科医を活用し、健康管理をなさっておれば何かと忙しい年末年始に痛みで七転八倒する確率はかなり下がるのではないでしょうか。

お口全体の治療が終わった後でも、術後管理として月1回専門的な口のクリーニングを受けに歯科に来られる方が最近では増えています。

仕事の忙しさを理由に、または歯科治療への恐怖心のために、受診をためらっておられる方はぜひ一念発起して歯科医院を訪ねてください。

全身の健康を保つためにも、お口の健康管理を怠りなく、快適な毎日をお過ごしください。

●平成24年3月1日(木曜日)



入れ歯の劣化に合わせて吸み合わせにな

使い慣れた入れ歯に装着を持っ  
て、大切に使い続けることは大変立  
派なことです。毎度同じ歯科医師が  
製作しても全く同じ物はできません。  
ですから、お気に入りの入れ歯  
と出合うのは難しいことだとお察し  
します。  
ただ、あまりにも長期間、例えば  
10年間同じ入れ歯を不具合がないと  
言う理由で、歯科医院でのメンテナ  
ンスもなしに使い続けると、本人が  
気付かない間に下顎の位置がずれて  
いたり、片寄った咬み合わせや、顎  
骨の部分的な破綻などが発生してい  
る可能性が高まります。  
入れ歯の材質は、使用するにつれ  
年々すり減っていくと同時に、顎の  
骨も減っていきます。その材質と骨  
の減少をそのままに放置して使い続  
けた場合、本来の自分の咬み合わせ  
に沿って作ら  
れたはずの入  
れ歯が、逆に  
入れ歯の劣化  
に合わせて吸

### 総入れ歯定期的に調整を

平田 竜司  
平田歯科

## 歯ぴゅーライフ

+ 県歯科医師会編 +

-240-



つてしまふのです。  
上記のような症状が現れてくる  
と、程度によっては新しく入れ歯を  
製作する際に困難を伴うケースも少  
なくありません。なぜならこの場合  
の患者さん独特の癖の強い咬み合わ  
せが形成されており、患者さん自身  
にもその自覚がありませんから、病  
者側にはそれを見極める豊富な経験  
と現状に即した歯並びを再現する修  
練された技術が要求されるからで  
す。その際には精進を何度も繰り返  
すお互いの根気も必要かもしれま  
せん。  
一つの目安として、総入れ歯の上下  
の前歯が過剰に接触し出すと調整が  
必要な時期に来ていることを覚えて  
おくのが良いでしょう。

●平成24年3月8日(木曜日)



食べ物の甘  
さ(糖度)を  
比べますと、  
果物は10、  
ゼリーは15、  
20。カステラ

むし歯の原因には歯質の崩壊(齲蝕)  
糖質があります。そこで歯糖質(甘  
いもの)について考えてみます。保青  
園の健診で子どもたちに「お菓子の  
好きな人」と尋ねると「ハイイ」と  
言う元気な返事がありますが「毎日  
歯磨きしている人」という質問に  
は「トーンダウン」してしまいます。  
この時のお菓子はチョコレート、  
ケーキ、キャンディーなどと思いま  
すが、生まれて数時間の赤ちゃんで  
も甘い液にはとても穏やかな顔を示  
し、苦い液には嫌な表情を示すよう  
です。赤ちゃんも甘さが分かり、好  
きなのです。  
しかし、子どもが喜ぶからといっ  
て早い時期に与えてしまえば、と  
その味を覚えてしまい、子どもの甘  
い物への欲求はどんどんエスカレ  
ートしていきます。

### いろんな味 体験させて

石川 末子  
石川歯科医院

## 歯ぴゅーライフ

+ 県歯科医師会編 +

-241-



は35。チョコレート40、50。キャラ  
メル60。キャンディー80、90です。  
飲み物でもジュース・乳酸飲料・  
イオン飲料ばかり与えていて、水や  
お茶をあまり飲まないお子さんも見  
られます。私たちの回りには甘くて  
おいしい食べ物や飲み物があふれて  
いますので、全く与えないというの  
は無理なことだと思います。  
まずは一度、ケーキを果物に変  
え、ジュースを水やお茶に変えてみ  
ましょう。そうして甘い物だけでは  
なく、いろんな味を体験させてハラ  
ンスの良い食生活を送りくださ  
い。そうすればむし歯のリスクも少  
なくなること間違いありません。そ  
して毎日の歯磨きも忘れないうでほ  
しいです。

●平成24年3月15日（木曜日）



歯科医師としてはいずれも、口から食事を取れるようになり元気になる

20年以上前の話になる。「今頃、百歳の祖父が亡くなったので、入れ歯を作ってくれないか？」との友人からの電話にびっくりした。入れ歯を作ることは無理だろうからと無い、歯科医院で説明用に使っていた一對の入れ歯を持参した。焼酎を漬まし、脚にかかっている白い布を取り、持参した入れ歯を入れようとした。理直のため口を開けるのに苦耐したが、なんとか入れ歯を口の中に入れることができた。顔の雰囲気も良くなった感じがした。あの時、なぜ亡くなった人に入れ歯を入れさせたかったのか理解できなかった。

### 天国への入れ歯

新垣 善章

あらかき歯科クリニック

歯っぴーライフ  
+ 県歯科医師会編 +

-242-



つてほしいとの一瞬の望みを抱きながら入れ歯を入れてきた。しかし、その後元気になられた方がほとんどいなかったのが現状であった。その時「自分は歯科医師として長寿にはあまり貢献していないんだな」と無力感だけが残った。「もう少し早くから対応することができたなら」という悔しきとともに、家族が入れ歯を入れさせる理由として、天国に行ってもおいしく食べることが食べられるように、との思いがあるのは理解するようにはなってきた。そのような考え方が神様だけにあるのかは分からない。神様の信仰とも関係があるのかもしれない。しかし、亡くなっていった方々が、いまだに私の存在に立たないというのをみると、天国でも私が入れた拙い入れ歯をうまく使ってくれているのであらうと思っている。

●平成24年3月22日（木曜日）



高めるために、日常生活に、食べる力を

口から食べるという行為は、五感（視覚・味覚・触覚など）を刺激し、嚼むことで筋力を増強し、脳を活性化させ、唾液が出ることで口の自律性が増す、といった全身に良い影響を与えています。では、食べる機能に問題が起るとどのような症状が出てくるのでしょうか。食事に時間がかかり、食べる量が減り、体重の減少、食欲の低下を来します。食べ物が気管に入りやすくなり、胃腸に入りにくくなっていく食べ物が、なかなか出せなくなり咳き込みやすくなる。むせたり咳き込みたりするためにさらさらした飲み物が苦手になる。それにより脱水や栄養不足による体力低下、食べ物が気管や肺に入る（誤嚥）ことで肺炎になりやすい、など生活の質の低下が起こりやすくなっています。

### 食べる力高める工夫を

真喜屋 睦子

オアシス歯科医院

歯っぴーライフ  
+ 県歯科医師会編 +

-243-



において以下の工夫をしてみてくださいかがでしょうか。①食前のウォーミングアップをしましょう（食前に両肩を上下させたり、首を軽く回したり、口や舌の体操をして筋力をアップする）。②歯みがきでお口の中を清潔にしましょう（何も食べていなくてもお口の中には細菌がいます。食前・食後は歯磨きを行い、日常的に口の中を清潔に保ち、細菌が気管や肺に入らないようにしましょう）。③食べる時は、顎を引き気味にし、安定した姿勢で食事をしましょう。④一口の量を適量にして、詰め込みすぎないようにしましょう。⑤よく噛んで食べましょう。⑥小さな工夫ですが、始めてみませんか？

# 歯ぴぴ、ライブラ

+ 県歯科医師会編 +

-244-

病的な口臭のほとんどの原因が、口の中の汚れや病気が原因で発生します。進行したむし歯、歯周病、舌苔の多量付着、歯肉の腫れ、唾液分泌量の減少などが挙げられます。原因となるむし歯や歯周病の治療を行うことで、口腔内（歯肉を含め）を清潔にすることで歯ぐきの状態が良くなり、口臭も改善されます。

ここで一つ気にしてほしいのが舌苔です。鏡を前にして舌を出してみると、白色や淡黄色の苔のようなものが付いているのに気が付いたことはありませんか。これを舌苔と違い、細菌や削がれた粘膜上皮の細胞、血球成分、食物の残りなどが付着してできています。



舌苔は健康な状態により分解されないと、口臭の原因物質である揮発性硫黄化合物を発生します。うがいだけでは除去できません。舌ブラシや柔らかい歯ブラシ

渡久地 政一

とくち歯科

## 舌磨きで口臭予防を

で磨いて取り除くことが必要です。

舌の清掃方法として、起床直後に清掃を行うのがポイントです。舌の裏にブラシを入れると嘔吐反射が出そうになりますが、それを防ぐには舌を思い切り前に出し、水にぬらしたブラシで磨くと良いでしょう。

舌は柔らかい組織なので、1日に何度も磨く必要はありません。味を感じる味蕾を傷つけないよう、舌の裏から手前に一方方向に丁寧に磨きましょう。舌の溝槽により、唾液の分泌促進、舌のストレッチにもなり、自浄作用も期待できる可能性があります。

口臭に関しては、原因が口腔内だけでなく副鼻腔炎、扁桃腺炎、糖尿病などの全身的な要因もあります。口臭が気になる方は一度かかりつけの歯科医院を受診されてはいかがでしょうか。



●平成24年3月29日（木曜日）