

歯科衛生士 歯っぴー通信

第11号

さんまが旬を迎え、脂がのつて、おいしい季節になりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

食欲の秋、おいしい物をよくかんで、よく味わって食べる為には、お口の中の健康を保つことが大切です。

そこで、せっかくの、長い夜の時間を、使って、テレビを見ながら、本や新聞を読みながら、お風呂にゆつくりとつかりながら、お口のお手入れをしてみたいかがでしようか。

特集

宣誓！(先生)

もうむし歯を 作りません！

前号までは歯周病についてお話ししてきました。読まれた後、改めて、お口のお手入れや禁煙の大切さを感じられた方も多いと思います。十病号からは、もう一つのお口の病気になる、むし歯についてお話ししていきます。

もうむし歯を作らないと皆様に宣言して頂くために、一緒に考えたいと思います。

それは小さい頃にタイムスリップしてみよう！
生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には、むし歯菌はいません。(むし歯菌は固い面にしか住めないため、歯が生えてくるのを今か今かと待っています)では、むし歯菌はいつ、どこからやってくるのでしょうか？それは、生後六ヶ月〜三才頃。つまり離乳食から普通食へと移って行く頃です。

心当たりがある方もいらっしやるのではないのでしょうか？ごはんを食べさせる際に、同じスプーンなどで味見をしたり、温度を確かめたり、そのうち、温感(主に)お母さんの唾液から感染してしまおうのです。これを母子感染と言います。

むし歯菌がお口の中に住み着くと、あとは皆様ご存じの通りです。飲食物に含まれる糖を栄養にして、プラック(細菌の塊)となり、歯にべったりと付着するのです。



むし歯の症状と進み方

C4 歯冠部が壊れ、歯肉が腫れ、痛みがひどくなります。	C3 むし歯が歯髄(神経)まで達し、痛みがひどくなります。	C2 むし歯が歯髄(神経)まで達し、痛みがひどくなります。	C1 むし歯が歯髄(神経)まで達し、痛みがひどくなります。	C0 むし歯が歯髄(神経)まで達し、痛みがひどくなります。
---------------------------------------	---	---	---	---

子供・大人・高齢者では、むし歯の内容も違ってきます。

子供は、小さなお子さんでは、自分だけのお手入れに限りがあり、また乳歯では永久歯に比べ、エナメル質の厚さが薄く弱いです。つまりむし歯の進行が早いのです。よつて、むし歯の原因となるおやつを与える側の大人にも注意が必要で、永久歯の歯並びなどにも影響が出てきます。歯と歯の間、噛み合わせの溝をしっかりとキレイに仕上げましょう！

大人は、永久歯では、乳歯に比べ、歯の強くなります。しかし、食生活の乱れ、多忙などにより、むし歯を作ったり、それを放置したりする事があります。つまり、規則正しい生活を心がける事が、予防につながるのです。歯と歯の間、歯肉の境目に重点を置いてお手入れをしましょう！

高齢者は、高齢者の方では、加齢や病などによる身体機能の低下で、以前よりお入れのレズルが落ちる事が考えられます。また、歯を失っている所、歯の根が入れている所などがあり、お入れがしづらな場合があります。唾液がうまく出にくくなり、むし歯のリスクが高まります。歯の根はエナメル質に比べて、約三倍もむし歯に耐えられず、むし歯に気を付けてお手入れをしましょう！

ご意見・ご感想

『いつも「にわかフロス」で すみません』

山根健吾さん

妻が歯痛で予約無しに福嶋歯科医院に駆け込んでから二十二年、虫歯の治療、矯正、定期健診に、とお付き合いの間に、福嶋先生や医院の皆さんと、まるで家族のように趣味や私生活の話で親しくお話をさせていたでいて、いつもおかげで見事によみがえり、いつもおいしく食事することができています。

ところで定期健診のたびにいつもいいねいにフロスの指導をもっといただき、よしこれからはもつとフロスががんばるぞ！と気が合が入るのですが、時間がたつとだんだん億劫になってしまいがちです。次のハガキをもらって、あわてて「にわかフロス」で取りつくりうのですが、この調子でもう少しだけがんばってくださいねと励まされることの繰り返しです。

山根さんの「もつとフロス頑張るぞ！」の気合が長続きするよう、やさしく、時には、ちよつぴり厳しく見守っていきたいと思っています。スタッフ一同

ツリフネソウ



撮影・受付 宮本

歯っぴーニュース

唾液検査でむし歯予防

ご家庭でプラックコントロールを継続していただき、「健康な状態を維持する」上で定期健診及び精密健診は欠かせないものになってきています。そんな中で少々歯を磨かなくても、甘い物を食べ放題でも、むし歯になりにくい人もいれば、残念なことには、注意していても歯科医院にいくたびに新しいむし歯が見つかる人もいます。 「自分では一生懸命に磨いているつもり...なのになんで？」 「定期健診にだつてキッチンと行っているのに...どうして？」と疑問に思われる方もいることでしょう。その違いはどこにあるのでしょうか。

「自分は歯の質が弱いから」と言われる方がいます。「子供を産んでから歯がダメになった」という経験をされた方もいらっしゃるのではありませんか。人間の身体の中で一番硬いエナメル質ですが、実際歯のエナメル質は、人によりその硬さはさまざまです。しかし、俗に「歯の質」といわれている質の違いは、実は、何よりも口の中の環境、つまり唾液の違いにあるのです。

唾液の量や、唾液に含まれる成分は人によって随分違います。また、歯の硬さも唾液によって大きく左右されます。

唾液は普段は気付かずに飲み込んでいますが、毎日約1〜1.5リットルも出ているのです。人により、あるいは同じ人でも良く噛めば唾液がたくさん出ますし、噛まなければ唾液は少ししか出ません。唾液が多く出ると

① 口の中の食べ物を早く洗い流します。

② 唾液にさらされている時間が長ければ歯の質は強くなっていきます。

そしてさらに重要なことに

③ 唾液には細菌の増殖を抑制する抗菌作用があるのです。(犬や猫が傷口を舐めて癒しますが利に当たっていますよね。) 唾液の量が、何らかの理由で少ない人はむし歯になりやすいのです。

分泌量ばかりでなく、唾液の質も、人により大いに違います。唾液には食後の歯がとけやすい環境(酸性)から、通常の状態(中性)に戻そうとする性質があります。これを緩衝作用といいますが、この唾液の緩衝能力も人によって、時と場合によって違いがあります。毎日歯磨きをしていてもむし歯になる人とならない人がいるのはその為だったのです。

今回特集でむし歯についてお話ししていますが、むし歯は発症の仕方も進行の仕方も、人により大きく異なります。

唾液を検査することであなたの本当のむし歯の原因がわかります。あなたが生涯自分の歯を保てるように、私たちはアドバイスしていくことができます。 *短時間で、簡単にできる検査です。

「歯っぴー通信」のバックナンバーは、ホームページでもご覧になれます。



お知らせ

福嶋歯科医院

〒680-0831 鳥取市栄町609 加藤紙店ビル5F
TEL 0857-1247-2272
FAX 0857-1247-2262
E-mail fuku-y@hal.ne.jp
URL http://www.hal.ne.jp/fuku-y/

【編集】 澤美千代・村田さゆり・西村久美子