



☎0824-62-1182  
<http://www.kamidani-shika.com>  
 紙谷 歯科 医院  
 発行人・紙谷 寛

## むし歯・歯周病の治療そして予防の歴史

意外とその歴史は古く、むし歯の治療法は、はるか紀元前3500年頃のメソポタミアシュメール文明のギルガメッシュ（粘土板）に見出されます。

それによるとむし歯は、目では見ることのできない『虫』によって引き起こされ、むし歯になった歯には、その穴に薬草（ヒヨス）の粉末と乳香（植物の樹脂）を練って詰めるといった治療法が紹介されています。

驚くべきことにこの薬は、現在の科学的分析の結果、現実には鎮痛効果という薬理作用があったと分かっています。ただの『おまじない』ではなかったことがすごいですね。

また、同じく紀元前3000年頃の古代エジプト文明においても、その残された壁画に歯科医らしき人物と患者さんとおぼしき人、そして治療器具が描かれています。古代より人々は、むし歯や歯周病に悩まされていたようです。

実際、最近のミイラ研究で明らかになったことは、古代エジプト歴代ファラオの死因の中で事故死や毒物死などは別として、病死で多かつ



たのが『むし歯』や『歯周病』が原因になって起こったであろう歯血症、敗血症によるものだそうです。

ファラオの食生活は、庶民と違い加工食品を中心とした贅沢な三昧を極めたものだったので、今でいうところの生活習慣病とも縁が深かったのかもしれませんが。

現代に生きる我われも、過去の

歴史に学び、注意しなければなりませんね。

そして、予防について初めて記述のあるのが、紀元前3000年頃の古代インドです。初めて歯ブラシの原型といえる房楊枝（小枝の先をつぶしてほぐしたもの）が出てきます。古文書に、房楊枝を使って口の中を磨き清潔に保たれば、病気になりにくいとの記述があるそうです。もちろん、かのお釈迦さまも愛用していました。

このように、人間とむし歯・歯周病の治療・予防の歴史は5500年にも永きにわたり綿々と続いています。

しかし、いまだに克服できずにいるのは、なにか不思議な気がしますね。

1日1本↓1年365本

定期健診で来られる患者さん。いつも着色がたっぷり付いていて、「歯がタバコのヤニで茶色になるのがすごく嫌でねえ…けど、なかなかやめられないし…」と気にしていました。私が「1日1本減らすだけで1年間365本のタバコが

減らされます。2本なら730本!!それと、吸った後に水でうがいするだけでも変わってきます」とお伝えすると、次回の定期健診でいらしたとき、着色の量が大幅に減っていました。

患者さんからも「タバコを吸うときに気を付ける

ようになりました。ありがとうございます!」と感謝されました。

『禁煙』はいきなりは難しいかもしれませんが、まずは1本減らすことからスタートしてみたらどうでしょうか? チリも積もれば山となるはずですよ。



## 歯並びが気になります。いつ受診すれば？

一般的には6・7歳の頃、永久歯の前歯が上に2本、下に4本出る(乳歯と生えかわる)頃、相談されるのが良いでしょう。

ただし三日月型の顔になる(下顎前突)可能性のある方は——ご両親や近親者に下顎前突の方があれば要注意——早くから下顎の発育を抑える必要があるのも、もっと早く5歳頃に相談されるのが良いでしょう。

また、指しゃぶりや口呼吸(いつもポカンと口を開けている状態)などの悪習慣は、歯並びや出っ歯などに影響することもありますので、止めさせ

るよう心掛けましょう。

乳歯のあいだは、あまり心配せず、毎日の食事を楽しく、しっかり噛んで食べるよう心掛けましょう。乳歯からむし歯にならぬよう注意することが大切です。

矯正治療は、一般的には永久歯が萌出し、身体の成長が終了する前から始めることが多いですが、成長が終了し、永久歯列が完成してからでも十分可能です。

気になる費用ですが、矯正は特殊な場合を除いて健康保険がききません。治療費は診療所によってまちまちです。

一例として、某国立大学附属病院のパンフレットには、ブラケット(歯を動かす用具)をつけて2年程度で行う総治療費が80万~90万程度とあります。

矯正治療は個人差が大きいのので、治療内容をよく相談されて納得の上でお受けください。



## クロスワードパズル

■お読みと訂正 今号のクロスワードパズル、タテのカギ⑩の「クエ、アンコウ」は「科の魚」は正しくは「クエ、アンコウ」は「科の魚」でした。お読みと訂正いたします。

1	2		3	A	4	5
6	B	7			8	
		9		10		
11	12			13		14
	15	E	16			
17			18		19	
20		D			21	

カギを解き、二重枠に入る文字をABC順に並べ替えて言葉にしてください

タテのカギ

- 泣き——。弱——
- 4月29日は——の日
- 通行人に暴行して逃走
- 土地のねだん
- 88歳の祝い
- 物の重さをはかる器械
- 漫画「三丁目の——」
- シェークスピアの四大悲劇はハムレット、マクベス、オセロと?
- 地下茎はレンコン
- 井戸のカエルには未知
- 首都圏を貫き東京湾に注ぐ川
- 金と銅のあいだ

ヨコのカギ

- 支持政党のない——層
- 謙信が信玄へと贈った物
- 東京とパリは——都市
- 天体を含む空間
- 短歌ともいいます
- 西アフリカの国、首都はモンロビア
- 馬や犬の病気を診療
- 教祖的に人を引きつける力
- 小説や劇の女主人公
- カナダの首都
- クエ、アンコウは——科の魚
- 金へんに建と書いて?

はがきに「解答」と医院名、この新聞の感想、ご意見を必ず書いて、  
 ☎556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。  
 正解者40人(多数の場合は抽選)の方に「図書カード」を進呈致します。  
 1・2月号の答えは「コトシコソハ」。  
 当選者は ○○○・○○○ 様 はじめ40名様でした。



## 癒合歯(ゆごうし)って何?

2本以上の歯がお互いにひっついてしまい、1本になった歯を癒合歯といいます。

乳歯の前歯によく見られます。頻度としては乳歯で約5%、永久歯では0.3%と稀です。本来2本に分かれるはずの歯が発生時にうまく分離せずに発育し、2本がひっついてしまったため起こります。見た目には2本の境目がハッキリしているものと、境目がなくて普通の歯より少し大きく見えるものがあります。癒合し

た所はエナメル質が薄くなっている上に、溝があってむし歯になり易いので、しっかりチェックし、寝かせ磨きをしましょう。

癒合歯は実生活で問題がなければ、生えてきても治療の必要はほとんどなく、永久歯と生えかわるまで経過を見ます。しかし、交換期障害を起こしたり、歯並びに影響することがあるので、適切な時期に抜歯が必要な場合もあります。対策としては定期的に健診を受

けて、きちんと経過を見てもらうようにしましょう。



## 三子 & 八子

小菅リヤ子



## Q&A お答えします 患者さんからのご質問

### イエテボリ法とは?

Q: 歯磨き剤を効果的に使う方法は?

A: 歯磨き時のフッ素の効果をより効果的にするための磨き方があります。スウェーデンのイエテボリ大学で考案された磨き方で、2回磨いてもらいます。

まず時間をかけて磨き残しのないように歯磨きをします。磨き終わったら水でしっかりと濯ぎます。1回目の歯磨きで歯に付いた汚れをしっかりと落とします。その後、歯磨き粉を歯ブラシにたっぷり付けて、歯の隅々まで行き渡るように磨きます。磨き終わったら水で濯が

ないで、口にたまった歯磨き剤だけ出します。その後、30分くらいは飲食をしないようにしましょう。

歯磨き粉の多くにはフッ素が配合されているので、やり方さえ覚えればすぐにでも実践できます。





歯周病が進行すると、炎症により筋肉細胞や脂肪細胞に作用して血液中の糖代謝機能を妨げます。さらに肝臓の働きを弱くし、ブドウ糖の代謝を低下させ、血糖値を下げるホルモンのインスリンの作用を鈍らせ、糖尿病は悪化することになります。

歯周病をきっちり治療することにより糖尿病も改善されます。

糖尿病の合併症として網膜症、腎障害、神経障害、末梢血管障害、大血管障害に続き、歯周病も合併されると考えられています。

理由の一つに高血糖があ

げられます。血液中に糖分が多いと歯ぐきの炎症部分で作られた成分が歯周組織を破壊し、機能を弱らせるからです。

それ以外にも糖尿病は、低体重児や早産、気管支炎、肺炎、心臓病と様ざまな全身疾患につながり、最近の一部の癌との関係も疑われるようになってきています。

歯周病のケアとして、日頃からのブラッシングはもちろんのこと、歯科医院での定期的な治療も不可欠です。再発防止に努めましょう。

参考書籍: 砂書房

『新・歯周病をなおそう』

## ひとログルメ

### 新じゃがいものカレー炒め

#### 【作り方】

①じゃがいもは縦2つに切って薄切りにし、2,3枚ずつ重ねて細切りにする。②①を水にさらしザルに上げて水気をきる。③ピーマンは種を取り、玉ねぎとともに縦の細切りにする。④フライパンを熱し油をひいて、じゃがいもを入れて中火で炒める。ピーマン、玉ねぎを加えてさらに炒め、カレー粉で調味し、しょうゆを回し入れる。

#### 【材料】(4人分)

じゃがいも中2個、玉ねぎ小1/3個、ピーマン2個、油小さじ2、カレー粉小さじ2弱、しょうゆ小さじ2  
ひとり分のカロリー: 65kcal  
(管理栄養士 西部典子)

## 無保険の子ども3万2903人 国の責任で滞納問題の解決を

高すぎる国民健康保険(国保)の保険料が払えず、資格証明書が発行されることによって、『無保険状態』におかれている子ども(中学生以下)が全国で3万2903人いることが、厚労省が初めて行った無保険の子の全国調査で分かりました。国保料は、年間所得280万円の4人家族で年間40万8460円もの保険料が徴収される自治体もあり、これではとても払えません。

災害や失業など特別な事情がなく滞納を続けた場合、まず有効期間の短い『短期保険証』に切り替わります。1年以上滞納が続くと保険証は返還させられ『被保険者資格証明書』が交付され、診療を受けると窓口では一旦全額支払わなければいけません。政府は資格書の発行を2000年から自治体に義務付け、発行世帯は00

## ご存じですか?

年の9万6849世帯から、08年には33万742世帯と急増しています。

資格書が交付された場合は受診率が51分の1になり、極端な受診抑制が起こるとい調査結果もあります。子どもに受診抑制が起これば、将来にわたり取り返しのつかない事態も起こりかねません。

高い保険料の原因の一つには、84年に国庫負担率が45%から38.5%に引き下げられたことがあります。児童福祉法第2条では、『国および地方公共団体は、児童の保護者とともに、児童を心身ともに健やかに育成する責任を負う』と規定されています。国や自治体の責任で国保料を引き下げ、滞納問題を根本から解決することが望まれているのではないのでしょうか。