

ほほえみ



2009/7-8

☎0824-62-1182

<http://www.kamidani-shika.com>

紙谷 歯科 医院
発行人・紙谷 寛

縄文人もむし歯に悩まされていた?

日本人の遠い祖先とされる縄文人に果たしてむし歯はあったのでしょうか?

発掘された縄文時代の人骨からわかるのは、昔から人間はむし歯に悩まされていたということです。とはいえ現代人のむし歯事情とはちょっと違い、歯と歯ぐきの境めあたりのむし歯が多かったことです。

精錬された食物を摂る現代人と違い、小石や砂利が混ざったものを摂り、一回の食事で約4000回も噛んでいた彼らですから、歯の噛み合わせの面は磨耗してむし歯になることもなかったのです。縄文人のむし歯保有率は地域によって異なりますが多いたとこで50%以上、少ない地域でも約7%といわれます。

ちなみにその時代の世界各地では、狩猟・採集中心の民族のむし歯保有率は約1.7%、狩猟・農耕中心の民族では約4.4%となっていますので、一般的にむし歯保有率の多さは食糧事情の豊かさを表す指標といわれていますので、縄文人は比較的食料に恵まれていた民族といえるでしょう。

その理由としては、縄文時代は大陸からすでに稲作が伝わり人間は原始的農耕を始め、土器



で煮炊きをしていましたので、でんぷん質主体の食事をしていたと考えられます。

でんぷん質は唾液の中の消化酵素アミラーゼで麦芽糖に変わり、麦芽糖はむし歯菌により酸に変わるため、その酸が歯を溶かしむし歯ができるのです。

歯磨き習慣のなかった縄文人は、前述のようによく噛んでいたのですが、食べかすの残りやすい歯ぐ

き沿いのむし歯には悩まされていたのです。

1回の食事で噛む回数は戦前では約1400回であったものが現在では約600回になったとの報告があります。噛む回数の減った現代人は、できるだけ噛む回数を増やす努力（一口30回噛み）とブラッシング・フロッシング（デンタルフロスによる歯と歯の間の歯垢除去）に努めなければなりません。

なお、昭和17年厚生労働省の調査によれば、日本人のむし歯保有率は90%以上という結果が出ています。

(参考資料：(株)デアゴスティーニ・ジャパン発行 週間古代文明 ビジュアルファイル 94号)

診療日記

先日、はじめて来院された患者さんに「痛いから今日歯を抜いてほしい!」と言われました。お口の中を診ると、歯ぐきが大きく腫れあがっていました。最近、こういった場面によく遭遇することがあります。患者さんの早く歯を抜いて欲しいという気持

ちもよくわかるのですが、痛みや腫れが強い状態では麻酔も効きづらく、また無理に処置することで症状を悪化させてしまう危険性もあります。先の患者さんの場合、説明に理解を得て炎症をひかせたうえで後日抜歯を行いました。痛みもなく傷口の治

りも良好で喜んで頂きました。

このように痛みがひどい状態で来院されても、できる処置が限られてくるので、ギリギリまで我慢せずに少しでも異常を感じたら、早めに受診されることをお勧めします。

むし歯になりにくいように気をつけること

むし歯とは、口の中の細菌が砂糖などを分解した時にできる酸によって歯のカルシウムが解けて穴ができることを言います。つまりむし歯になるとは、歯を磨く磨かないだけではなく、4つの原因が複雑にからみあうことで生じます。4つの原因とは、砂糖、細菌の数、歯が汚れている時間、歯の溶けやすさです。

これら4つの原因をしっかりと認識し、それぞれが作り出す危険性を小さくすることが大切です。

具体的には、砂糖の入った食べ物を控え、だらだらと食べずに決められた時間にきちんと食事をとり、食べた後は歯を強化するフッ素入りの歯磨き剤を使用して、歯ブラシ以外にも、デンタルフロスや歯間ブラシを用いてすみずみまでしっかり歯を磨いて、口の中の細菌を洗い流し汚れをためないということです。

特別なことではないように聞こえますが、毎日行うことが肝心です。

ただし、歯の周りは非常

に複雑な形態をしており、なかなか個人では全ての汚れを取りきるとするのは至難の業です。ということは定期的に歯科医院でむし歯のチェックと清掃をしてもらう必要がありますね。

〈むし歯になる4つの原因〉



この4つの条件が重なるとむし歯になる

クロスワードパズル

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下さい

■お詫び 前号のクロスワードパズルは答えが「ナツホンパン」となり、時期・気候にそぐわないものを掲載してしまいました。深くお詫び申し上げます。

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

- ヨロの**
- ① 今年の——の日は7月20日
 - ③ 明智小五郎・金田一耕助
 - ⑥ 祝って杯の酒を飲みます
 - ⑧ 「健康を——する」「現状——」
 - ⑨ 豪傑108人の中国の奇書
 - ⑪ ひまな時間
 - ⑫ ——にこもった山寺の鐘
 - ⑬ ノーネクタイで上着なし
 - ⑯ 弘法にも——のあやまり
 - ⑰ 神社や寺のうらないくじ
 - ⑲ 超、極端。——マン
 - ⑳ 怪談「番長——屋敷」

- タテの**
- ① 長良川で有名な漁法
 - ② 安——。仮——。すい——
 - ③ 体格や運動力。——の向上
 - ④ 送電がとまり電気が消える
 - ⑤ 「凡人」の反対語?
 - ⑦ 人間は考えるアシ……の学者
 - ⑩ 学習机、日本トップシェア
 - ⑪ アルプス地方の裏声民謡
 - ⑬ よい方法をあれこれ考える
 - ⑭ バイオリンより少し大型
 - ⑮ ながす・いわし・まっこう
 - ⑯ ——の根を分けてでもさがす

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。
 応募締め切りは平成21年8月31日(消印有効)です。
 5・6月号の答えは「ナツホンパン」。
 当選は 大阪市生野区・李 瑞生 様 他40人様でした。

〈定期健診〉 早めの治療で怖さ知らず。

小さい子どもにとって、生まれて初めての歯医者さん……。白い服、マスクにメガネの人、薬のにおい……。白い壁……

そんなところでむし歯治療をすると痛い! 怖い! というイメージが根強く残るようです。痛みがひどかったり、麻酔注射が必要なときにはなおさらのことだと思います。

こんなことから大人になっても“歯医者嫌い”が根付かなかなか歯科に行けず、ひど

くなってからやっとな……。というパターンにもつながってしまいます。

ところで3～6か月毎の健診は、予防はもちろん早期発見・早期治療を目的としており、主に歯と歯ぐきのチェック、歯みがき指導、フッ素塗布などを行います。

むし歯があっても小さければ痛みもほぼありません。

普段のなんでもないときに健診を受けて歯科スタッフと“仲良し”になっていた

だくのも、お子さんの心の安定剤になれば……と思います。



「言いたい劇場」 小菅りや子



Q&A お答えします 患者さんからのご質問

食の教育『食育』って?

Q: 『食育』とは何でしょうか?

A: まだなじみの薄い言葉ですが、平成17年に成立した『食育基本法』には、『食育』は『生きる上での基本』で、『さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること』としています。

特に子供たちには心身の成長、人格の形成に大きな影響を及ぼすので、食育は教育の三本柱の知育・徳育・体育の基礎となるべきものとしています。この背景には食を廻る様々な問題――

食を大切にする心の欠如、栄養バランスの偏った不規則な食事、過食による肥満や過度な食事制限による痩身志向(より細い体を志し行動すること)、食の安全や海外依存、伝統食文化の喪失などがあるようです。

食育の推進には国や地方公共団体をはじめ教育、農林漁業、食品関連業者など多様な関係者が協力し、家庭、学校、保育所など地域の様々な場での取り組みが始まっています。平成18年から5年間は、国民運動として食育の目標が掲げられています。

お口の中には多種多様の細菌が住んでいます。病気が加齢などにより飲み込む機能や咳をする力が弱くなると、その細菌や逆流した胃液が誤って気管に入りやすくなってしまいます。その結果起きるのが誤嚥性肺炎です。寝ている間に発症することも多く、高齢者では命にかかわるケースも少なくありません。

最近では、口腔ケアにより歯や粘膜など、お口の清掃をしっかりと行い、それと共に飲み込む機能を高めることで、誤嚥性肺炎を予防できることがわかってい

ます。

予防の一つである口腔ケアですが、自宅でもできることもたくさんありますので、在宅で高齢者の介護をされている方にもぜひ取り入れてほしいケアです。

歯がない方でも、舌や粘膜をキレイにしてあげることが必要です。口腔ケアの商品も種類がたくさんあり、舌に付いた汚れ(舌苔)をとる舌ブラシや、粘膜清掃用ブラシなどいろいろありますので、ぜひ、当院で相談してください。

ひとログルメ

なすの田舎煮

【作り方】

①なすはへたをとり、縦二つに切り、斜めに切り込みを入れる。(なすの高さの1/3位)②赤とうがらしは種をぬいておく。③厚手の鍋で油を熱し、とうがらしを加えなすを入れ強火でしっかり炒める。④よく炒めたら砂糖を入れ、さらに炒め水を加える。⑤1~2分後、しょうゆ大さじ3を加え、落しぶたをしてやや強火で炊く。⑥落しぶたを取って空気にふれさせ艶を出す。

【分量】(4人分)

なす中6本、赤とうがらし小1本、油大さじ3、水1カップ、砂糖大さじ1.5、濃口しょうゆ大さじ3
1人分のカロリー:99kcal
(管理栄養士 西部典子)

導入20年迎える消費税 「社会保障のため」というが

消費税が導入されて今年で20年目を迎えています。政府は2011年度からのさらなる増税の方針を示しています。「福祉のため」といって導入した消費税ですが、いったいどのように使われたのでしょうか?

財務省・総務省の資料では、大企業などが納めた法人税、法人住民税、法人事業税の20年間の減収分が182兆円。消費税の増収分が213兆円なので、法人3税の減収の穴埋めに消費税がほぼ消えたこととなります。

一方で、サラリーマンの医療費窓口負担は、消費税ができた1988年(89年実施)には1割でしたが、消費税が5%になった97年に2割に、03年には3割になりました。高齢者の医療費負担増、社会保険料の相次ぐ引き上げ、介

護保険や後期高齢者医療制度の創設、国保料の値上げ、障害者の負担増など、軒並み国民の暮らしを圧迫しています(表)。

政府は財源がないので増税するといいますが、このような大企業への減税や、年間5兆円にもおよぶ軍事費など見直すべきお金はあるのではないのでしょうか。政府には、暮らし・福祉・医療・教育のための財源の使い方を考えてもらいたいものです。

ご存じですか?

20年
で国民の暮らしは
どう変わった?

	<20年前>		<現在>	
医療	サラリーマン本人窓口負担	1割	➔	3割
	高齢者窓口負担(70歳以上)	外来 月800円 入院 1日400円		1割 「現役並み」所帯は3割 8万4,367円 07年度速報値
年金	国民年金保険料	月7,700円	➔	月1万4,660円
	厚生年金支給開始年齢	60歳		65歳 段階的に移行
福祉	障害者福祉利用者負担	無料(9割の人)	➔	原則1割
	特養ホーム待機者	2万人		38万人