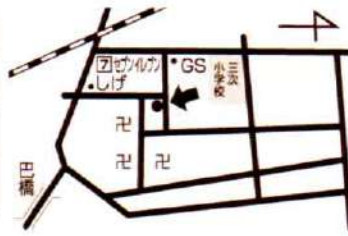
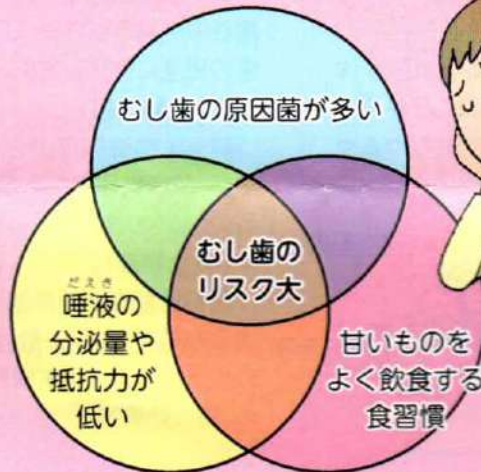


ほほえみ



特集 むし歯が得意やすい人できにくい人

むし歯になりやすい人



カリエスリスク

❖ カリエスリスクを高める要因

① むし歯菌が多い

みがき残しが多い人は、むし歯菌が排出する酸が多くなり脱灰が進みます。

② 砂糖や炭水化物の摂取量と頻度

間食が多い人や、甘いものをよく食べる人はむし歯菌の酸産生を促し、脱灰が継続してしまいます。

③ 唾液量・質

唾液には再石灰化作用と、細菌が産出する酸を中和・希釈作用、抗菌作用などがあります。唾液が少ないと歯を守る動きが十分にできません。

その人の育った環境や現在置かれている状況、健康への意識の高さなども、間接的に影響を与えるカリエスリスクと考えられています。年齢によってもカリエスリスクは変化していくことも指摘されています。

「しっかり歯みがきしているのにむし歯になった」「家族みんなむし歯が多い」。むし歯に「なりやすい」「なりにくい」に個人差があることが明らかになっています。唾液の量やむし歯細菌の多さ、食生活、ブラッシングなど、いくつかの要因がむし歯の得意やすさに関係しています。

むし歯の発症につながる危険な要因を「カリエス(う蝕)リスク」と呼びます。自分がどんなカリエスリスクを持っているのかを知ることで効果的にむし歯予防ができます。

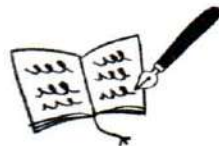
そもそも歯は、むし歯細菌の産出する酸や酸性の強い食品などによって歯の表面が溶かされる「脱灰」と、唾液の動きで修復される「再石灰化」を繰り返しています。脱灰が続いて再石灰化が追い付かなくなると、歯が修復不可能な損傷を受けてむし歯になってしまいます。それではカリエスリスクにはどのような要因があるのでしょうか。

診療日記

病名拒絶

歯の痛みで来院される方の多くが、「歯が黒くなっているでしょ。しみるんだけど。噛んだら痛い。ほらむし歯でしょう」と、アピールされます。むし歯であることが多いのですが、そうではないことも多々あります。

歯周病や知覚過敏は納得してもらえます。それ以外の



病名となると納得してもらうのに苦労します。「もっと詳しく説明してください」となる方、「よくわからないけど、痛くないように治療してください」となる方などなど。

最近、私自身が病気になり、医師から聞き慣れない病名が告げられ、説明されてもよくわからず戸惑いました。

医療関係者であっても初めて聞く言葉(病名)には、まず拒絶が入るものだと感じました。わかりやすい説明をこころがけますので、患者さんもドクターの説明を拒絶せずに聞いてくださいな。

ここが知りたい

「フッ素」の効果

むし歯の予防に「フッ素」が役立つことがよく知られるようになりました。

歯科で使われる場合、正式には「フッ化物」と呼ばれます。フッ化物の未利用はカリエスリスクの一つにもなるほど、その予防効果は明らかになっています。

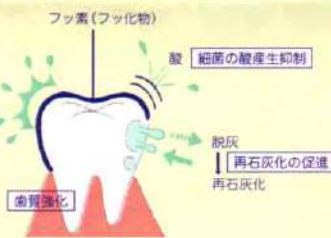
❖ むし歯を予防する3つの作用

① 再石灰化を促進し歯を修復

歯の表面のエナメル質に付着したむし歯菌が作り出した酸によって歯からはカルシウムなどが溶けだします。フッ化物は唾液に含まれるカルシウムやリンなどの歯への再石灰化を促進します。

② 歯を強くする

エナメル質を作るカルシウムと結びつくことで歯質を強くして、酸に溶けにくい歯にします。



③ 細菌の酸産生を押さえます

ブラッシングで落とせなかったプラークに棲むむし歯菌の活動を抑えて、酸が作られるのを防ぎます。

❖ 利用方法

▽ フッ化物配合歯みがき剤

フッ化物配合歯みがき剤を使用することで、歯磨き中や歯みがき後に口の中に残ったフッ化物が歯の表面に作用します。

▽ フッ化物洗口

フッ化物洗口液で口をぶくぶくすすぐ方法です。一般の薬局でも高濃度の液の販売が認められるようになりました。

▽ フッ化物塗布

歯科医院などで高濃度のフッ化物を直接、歯に塗る方法です。年に数回行うと有効です。乳幼児の生えだての歯は未成熟でむし歯になりやすいため、特に効果的。

Q & A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: 歯みがきは1日何回すればいい?

A: 歯みがきは、回数も質も重要です。食べた歯を磨くことが基本です。しかし、毎食後きっちり歯を磨く時間を確保できない方が多いのではないのでしょうか。

そこで予防のためには最低でも1日1回、しっかりとプラークやバイオフィルムを除去することが大切です。むし歯や歯周病の原因となる細菌は就寝中に繁殖しやすいため、就寝前には丁寧に歯を磨き、1日の汚れを落としましょう。

もちろん忙しい日中、短時間でも歯を磨くことは予防に役立ちます。特にフッ化物入りの歯磨き剤を使用している場合はフッ化物による効果が期待できます。時間の無い朝や昼にはざっくり磨き、夜には歯ブラシとフロスで1本1本丁寧に歯みがきするのはいかがでしょうか。

ひとログルメ

大根と油揚げの煮物

1人分
99kcal

健胃、消化促進に効き、
食物繊維や酵素で
がん予防



■ 材料 (4人分)

大根 1本 (800g)、
油揚げ 1枚、
じゃこだし汁600ml、赤唐辛子 1本、
Ⓐ (砂糖大さじ2、酒大さじ3)、しょうゆ大さじ2.5

■ 作り方

- ① 大根は皮ごと2cmぐらいの輪切りにし、米のとぎ汁で竹串がとおるくらいに茹でる。
- ② 油揚げは熱湯で油抜きをし縦に2等分した後、2cm幅の短冊に切る。
- ③ 鍋に①を平らに並べ、だし汁と赤唐辛子を入れて弱火で5分煮る。
- ④ ③に油揚げとⒶを加え5分煮る。
- ⑤ ④にしょうゆを加え20~30分ゆっくりと煮含める。

(管理栄養士 西部典子)

こどもの歯のコーナー



こくうくろ 生え変わり時期の口腔ケア

個人差はありますが、子どもの歯は6～12歳頃にかけて永久歯に生え変わります。生え始めたばかりの歯は、①やわらかく酸に溶けやすい②表面がざらざらで汚れが付きやすい——ため、むし歯になりやすい状態です。注意して口腔ケアをしてください。

◆ むし歯がしやすい場所

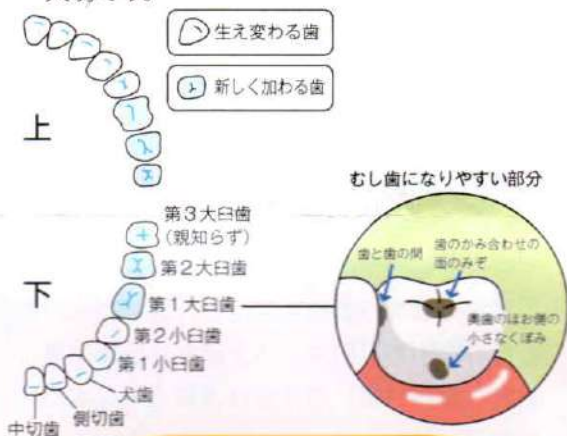
特に、奥歯の噛み合わせ部分の溝や奥歯と奥歯の間はむし歯がしやすい場所です。また、奥歯の頬側面の溝も要注意。磨きやすい部分ですが、生え始めは歯肉に覆われており、側面の溝の部分にプラークがたまりやすくなっています。

◆ 6割が下顎の第1大臼歯

政府の調査では、小学6年生のむし歯の6割

は下顎の第1大臼歯(図)に発生しています。第1大臼歯は6歳頃に生え始めます。口の中をのぞいて白い歯が見えてきたら、丁寧に仕上げ磨きをしてください。歯科医院でフッ化物塗布をしてもらうこともむし歯予防に効果的です。

大人になっても歯を失わないために、生え変わり時期からしっかりと口腔ケアをすることが大切です。



クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？



答 A B C D E F

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒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人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2019年10月31日(消印有効)です。
- 7-8月号の答えは「エンテナ」。
- 当選は、大阪市 三宅信子様 他39人でした。

ヨコのカギ

- ①食用にもします
- ④山口百恵のヒット曲
- ⑦まつたけレシピの一つ
- ⑨杵(きね)の相棒は?
- ⑩商……、紅……
- ⑪高みの席。天井……
- ⑫仙台銘菓。萩の…
- ⑬88歳は米寿、90歳は?
- ⑭栄養…。…バー
- ⑮宮城県の人気日本酒。……かすみ
- ⑯恐れをいだかない心
- ⑰見えつ張り。……男
- ⑱街宣行動に必須
- ⑲魔よけ用に屋根の上
- ⑳病原体から作った薬
- ㉑過去、現在、……

タテのカギ

- ①松飾りとも言います
- ②……で鯛を釣る
- ③キューバのラテン音楽
- ④再生紙の原料
- ⑤ライオンやトラなど
- ⑥秋の七草の一つ
- ⑧医者が住んでいない村
- ⑨スプーン
- ⑩大阪人が食い道楽なら
- ⑪京都人は?
- ⑫小魚を甘辛く煮付ける
- ⑬千人……。百万馬……
- ⑭倒木や火事……。これによる被害は甚大
- ⑮離婚後は質屋に売る?
- ⑯黒ヤギさんが食べる
- ⑰昔話「鶴の……。返し」
- ⑱おぼれる者はつかむ?

ウェブでも応募が可能になりました。



「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。
※メールでの応募は終了しました。

ご存じ ですか？

通勤中のケガ

必要最小限の寄り道も労災対象

通勤中にケガをしたり、業務が原因で病気にかかったりした場合、労働災害（労災）として労働保険で治療費や生活費が給付されます。労働者の生活を保障する社会保障制度の一つですが、労働基準監督署に申請しなければ給付を受けられません。

見過ごされがちなのが通勤中の労災です。「職場と自宅の往復」はもちろん、「職場から営業先への移動」や「単身赴任先と帰省先との間の移動」なども対象になります。

しかし、通勤経路であっても知人との飲食や寄り道などがあれば、その後の移動は労災の対象にはなりません。ただ、寄り道が厚労省令で定める「日常生活上必要な行為で最小限度もの」（☒）の場合は通勤とみなされず。

健康保険では医療費の3割負担が基本ですが、労災の認定を受ければ原則無料になります。労災で休業する場合には、健康保険よりも手厚い補償が受けられます。給付の請求には時効がありますので、忘れずに申請してください。

**通勤中の労災対象となる主な
「日常生活上必要な行為」**

- ①日用品の購入
- ②夜間高校や大学、職業訓練への通学
- ③選挙権の行使
- ④病院又は診療所において診察又は治療を受ける
- ⑤要介護状態にある家族や親族の介護のために立ち寄る

衛生士だより

「人生100年」時代と言われる現代。健康な歯を100年維持するためには毎日の歯みがきだけでは十分ではありません。3～4か月ごとに歯科医院に受診し、プロフェッショナルケアを受けることが大切です。

歯科医院では、歯にこびりついた歯石やプラークを専用の器具で除去し、クリーニングを行います。歯石は放置されたプラークが石灰化したもので、歯周病菌の温床です。歯ブラシでは取れないため、プロによるケアが必要です。

ちなみに、3～4か月ごとの受診をおすすめするのは理由があります。むし歯菌も歯周病菌も、クリーニング後3か月弱でそ



定期的なメンテナンスを

の繁殖力を取り戻すことがわかっていきます。細菌から歯を守るためには定期的な歯科医院でのケアが必要なのです。

いつまでも自分の歯で美味しく食事を取りたい。多くの方の願いだと思います。歯の健康寿命をのばすためにも、定期的な受診を心がけましょう。

