

ほほえみ



特集 歯科の歴史探検

❖トップクラスの感染症

コロナパンデミックの終息が待ち望まれています。実は、むし歯は世界で感染者が多いトップクラスの感染症の一つ。ところが、人類600万年の歴史のなかで、むし歯が身近になったのは「最近」のことです。人類が口にする食べ物の変化がむし歯に関わっていることが明らかになっています。

現在、むし歯予防が進んだにもかかわらず、成人の10人に9人はむし歯を経験しています。人類の歴史の大半を占める狩猟採集の時代の人々の場合、地域差はあったようですが、むし歯になるのは100人に1~2人くらいだったと言われています。他方、動物食を多く食べていたアメリカ先住民と、木の実なども食べていた日本の人びとを比べると、日本の方がむし歯の割合が20倍多かったようです。肉食中心よりも、ドングリなどのでんぷん質（糖類）が豊富



豊かな食生活の代償

ました。

一方で、近代社会になっても食が肉や魚だけでまかなわれたグリーンランドのイヌイットにはむし歯はほとんど見られませんでした。しかし、砂糖を用いた食品が食べられるようになるとそうした地域でも急速にむし歯が増えたようです。むし歯は、農耕生活による穀物食の普及や、砂糖を使った「豊かな食生活」の代償なのかもしれません。

なほどむし歯になりやすかったといえます。

❖穀物生産で増加

むし歯人口が大きく増えたのは1万年前に農耕生活が始まって以降で、狩猟採集時代に比べると10~20倍に増加しました。米や麦、芋などの炭水化物を加熱して摂るようになったことにより、口腔内にむし歯菌が活動しやすい環境となったことが原因です。さらに、砂糖の消費量の拡大とともにむし歯が増えていき

診療日記

「健康食品」の落とし穴



長年、お付き合いのある患者さんが「むし歯になったようなんです」と久しぶりに来院しました。これまででは良好なお口の状態を維持していたので、首を傾げながら口腔内をチェックしました。すると、1、2、3…合計6本もむし歯になっており、溶けたような歯

までありました。

ここまで悪化するのとは何か原因があるはず。患者さんに「普段の生活や食事が変わったことはありませんか」と尋ねると、「健康のためにサプリメントを摂るようになりました」とのこと。知人から勧められ、1年前から食後にクエン酸のタブレットを舐めるようになったと話していました。

酸性の強い食べ物や飲み物は歯に大敵です。歯の表面のエナメル質を溶かし、むし歯のリスクを高めます。もし摂取するなら、飲食後に必ず水やお茶でお口をすすいでくださいね。

ここが知りたい

「歯ブラシ」5千年の歴史

毎日のお口のケアに欠かすことのできない歯ブラシ。いつ、どのようにして使われるようになったのでしょうか。

人類史における最古の“歯ブラシ”は、なんと約5千年前にさかのぼります。メソポタミア文明のシュメール人の遺跡から、金色に輝く楊枝が発見されたのです。これが現存する世界最古の口腔ケアグッズとみられています。

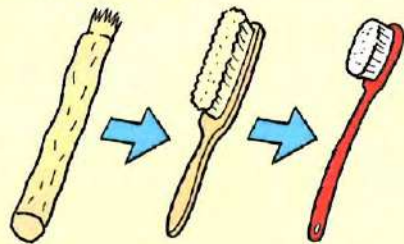
その後、紀元前500年頃の古代ギリシャでは、ヒポクラテスが羊毛を使った歯みがきを推奨し、古代ローマでは金や銀、乳香の木の楊枝が使われたとされています。

現在の形状のような歯ブラシは、諸説ありますが1498年に中国の皇帝が骨や竹の台に豚の毛を植えたものを使ったことが発祥とされています。その後、各国で豚や馬などの獣毛の歯ブラシがつくられ、普及したとみられています。

一方、江戸時代の日本では、小枝の先端を漬

し、木の繊維を房状にした「房楊枝」が使われていました。やがて明治時代に入ると文明開化とともに西洋の歯ブラシが持ち込まれるように。1872年（明治6年）には、鯨の髭に馬の毛を植えた「鯨楊枝」として初の国産“歯ブラシ”が誕生します。歯ブラシの名称が初めて登場したのは1890年、大阪盛業会社が「歯刷牙」（はぶらし）として製造したことがきっかけとなり、全国に広まりました。

1本の歯ブラシを眺めれば、お口の健康を守るために5千年かけて試行錯誤してきた人類の歩みが見えてきますね。



Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: 薬を服用しています。歯科受診の際にどんな注意が必要ですか？

A: 歯科治療では出血を伴う治療や、抜歯など顎骨に影響をあたえる治療があり、注意が必要とされる薬があります。初診時や服薬を開始された際には歯科医師にご相談ください。

【抗凝固剤】 心筋梗塞や脳梗塞などで処方されます。血を固まりにくくするため、出血を強めることがあります。

【ビスフォスフォネート系製剤】 骨粗鬆症の治療薬では、抜歯などの傷をきっかけに顎骨が壊死するという副作用があることが報告されています。

【ステロイド】 喘息などで用いるステロイドは、免疫機能が低下する副作用があります。歯の根っこの治療や抜歯などでは感染を防ぐため人体の免疫力が重要になるので注意が必要です。

また、服薬中の薬を打ち消し合う薬を歯科で処方されないようにしなければなりません。人によっては、特定の薬剤が過敏症で使えないこともあります。

かむかむレシピ

ささみと白ねぎの炒り煮

1人分
84kcal

甘みが増す旬の葱を使って



■材料（2人分）

鶏ささみ2本（100g）、
白ねぎ1本（80～100g）
酒30g（大さじ2）、塩1g
（小1/4）、白いり胡麻0.5g

■作り方

- ①白ねぎは青い部分も使う。縦半分に切り、斜めの薄切りにする。
- ②鶏ささみは真ん中の筋に沿って、半分に切る。
- ③鍋に酒、塩を入れ、鶏ささみを入れて、蒸し煮にする。十分加熱したら、鍋から取り出し、身を裂くようにほぐす。
- ④鍋に残った蒸し汁に白ねぎを入れ、しっとりするまで、炒り煮にし、ほぐしたささみを入れる。味がうすい時は、塩を足して味を整える。
- ⑤盛り付けるときに、白いり胡麻をふる。

（管理栄養士・伊藤佳代子）

こどもの歯のコーナー



江戸時代のむし歯事情

江戸時代、九州の子どもは江戸の子どもと比べてむし歯が多かったことをご存じですか。

当時、長崎・出島には東南アジアから砂糖が輸入され、佐賀や小倉を通過して大坂や江戸に運ばれていました。長崎から佐賀を経て小倉に至る長崎街道は、シュガーロード（砂糖の道）とも呼ばれ、砂糖を手しやすい街道周辺では、砂糖を使った母乳の代用食や離乳食を子どもに与えていたという話もあります。

砂糖に含まれる糖分（ショ糖）がむし歯の原因になることは今も昔も変わりません。当時の「砂糖の食文化」が子



出土した江戸町人の子どものむし歯

（長岡朋人・青森公立大准教授の研究から）

どもの歯に大きな影響を及ぼしたといえます。

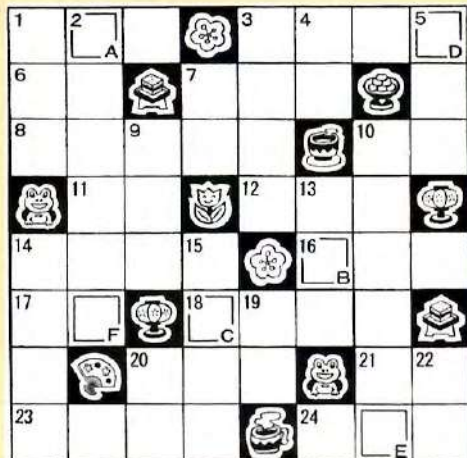
とはいえ、同じ九州でも、武家の子どもは町人・農民の子どもよりむし歯が少ないことも分かっています（図）。武家の大人の歯には歯みがきをしていた形跡が見つかっており、歯みがき習慣が定着していたことが、むし歯防止に役立ったといえるでしょう。

江戸時代のむし歯事情が、むし歯の予防にとって、食生活と歯みがきが重要であることを伝えています。



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50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2022年2月28日（消印有効）です。
- 11-12月号の答えは「キンロウカンジャノヒ」。
- 当選は、寝屋川市 伊藤美紀様 含む50人でした。

ヨコのカギ

- 1 スギナの胞子茎
- 3 横目でちらっと見る目つき。色目とも言う
- 6 紅……白……寒……。
- 7 休息。……のひととき
- 8 坂田金時の幼名
- 10 巨人の……は飛雄馬
- 11 竹宮恵子の名作漫画「……へ」
- 12 グリム兄弟は……作家
- 14 思い切って行きます
- 16 カップルが教会で浴びる……シャワー
- 17 くもの……。釣り……
- 18 ジャッキー・チェンの映画に不要の存在
- 20 正直は一生涯の……
- 21 事実と反するウワサ話
- 23 立ち乗客が使います
- 24 郵便。電子……

タテのカギ

- 1 木へんに春と書いて？ をする日
- 2 五重奏の楽団
- 3 近年の結婚式では減少中
- 4 「益」の反対語
- 5 初対面の人に差し出す
- 7 十人十……の顔かたち
- 9 スケトウダラの卵の塩漬け食品
- 10 チョコレートのお返し
- 13 鉄腕アトムの子の名
- 14 虫が地上に出てくるそうです
- 15 アンの多い……まんじゅう
- 19 魚へんに雪と書いて？
- 20 うの目……の目
- 22 五郎……。牛若……



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。

ご存じ ですか？

歯科技工士不足

入れ歯や被せ物の供給が困難に!?

歯を削ったり失っても、入れ歯や歯の被せ物・詰め物などの補綴物(歯科技工物)を装着することで、食事や会話に不自由なく生活することができます。

歯科治療に関わる専門職のひとつに、歯科医師の指示にもとづいて補綴物をつくる「歯科技工士」という職業があります。歯科医師と同じように国家資格が必要な仕事です。

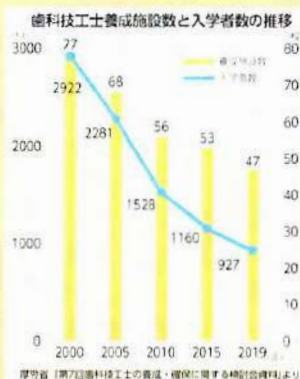
超高齢化社会へすすむ日本では、今後ますます入れ歯などの需要が増加すると予想されており、歯科技工士は歯科治療の重要な役割を担っているといえます。

ところが、いま20~30代の歯科技工士の離職がすすみ、技術の伝承ができないだけでなく、後継者不足に悩まされています。技工士養成

成学校のなかには、定員割れや廃校になるところも増えています。歯科技工士の長時間労働と低収入という労働条件の悪化があり、背景には政府の医療費抑制政策があります。

国内の歯科技工が衰退すれば、安心・安全な補綴物の供給が困難となり、ひいては私たちの“健口”を損ないかねません。

保険で質の高い歯科医療を守るためにも、医療保険制度を充実させ、技工士への報酬を保障する仕組みが必要です。



衛生士だより

リスクが高い部位

前から数えて8番目の永久歯は、親の手を離れる頃に生えてくることから「親知らず」「智歯」と呼ばれています。個人差はありますが、一般的に17~20歳過ぎにかけて生えてきます。なかには斜めや横向きに生える人、歯肉に埋まったまま生えてこない人もいます。

「親知らず」はお口の一番奥に生えるため、ブラッシングが不十分になりがちです。プラークがたまると歯肉に腫れや痛みが生じる「智歯周囲炎」を引き起こします。むし歯・歯周病のリスクが高い部位のため、特に注意が必要で

「親知らず」の磨き方

す。斜めや横向きに生え、隣の歯を圧迫する場合は抜歯が必要になることもあります。

手入れの方法は、歯ブラシの毛先が「親知らず」に届くように意識して磨くことが大切です。大きく口を開けるのではなく、頬の力を抜き、斜め・横からも歯ブラシを当てるようにしましょう。ブラシ部分が小さい「タフトブラシ」(図)を使えば、「親知らず」の奥側や頬側も効果的に磨くことができます。

