

かむカム

読んでトクするお口の情報誌

2019.2月

No.36

春号

ハチマルニイマル

8020をめざして健康な生活を



「8020」とは80歳になっても健康な歯を20本以上残そうという運動です

大 特集

あなたのお口を守る マウスガード

2-3

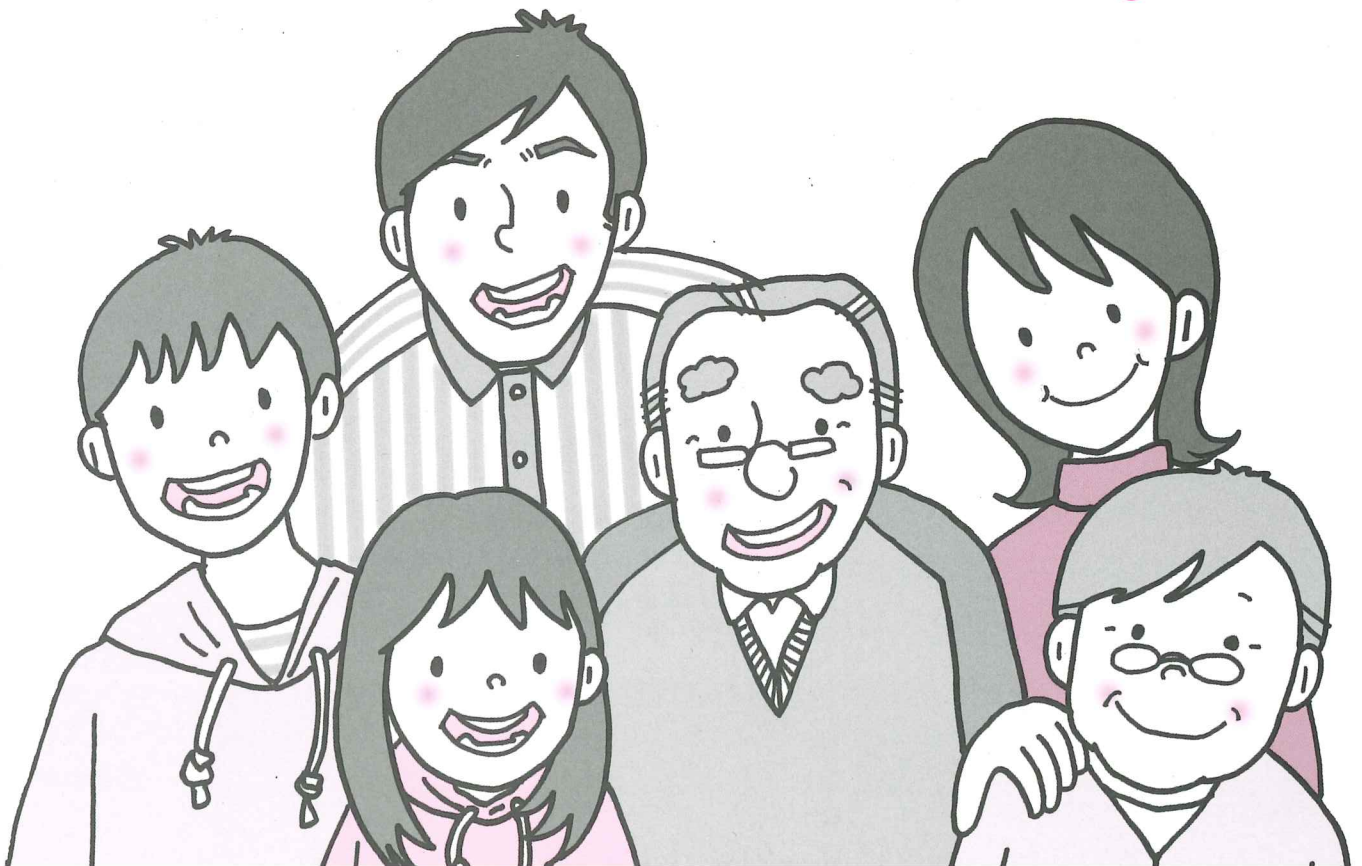
さまざまな役割りを果たします

「がん」は口の中にもできる、放置すると危険 4

ご存知ですか？口腔がんのこと
お口ポカン（口呼吸）を治そう！！ 5

歯が生える時が一番大切。歯みがきを上手にするために 6-7

クロスワードパズル・「歯」「は」「ハ」の身近な情報 8



あなたのお口を守るマウスガード

さまざまなた役割を果たします

歯科医師 高柴 重幸



2020年東京オリンピック・パラリンピック開幕まであと一年半ほどになりました。

いろいろなスポーツが行われますが、競技中のケガも心配です。ケガをした時に口の中を守ってくれるのがマウスガードです！

一口にマウスガードと言っても、スポーツ用から治療用とさまざまな用途のものがあります。今回はそれについてお話ししましょう。



●中等度の危険を有するスポーツ
バスケットボール、ハンドボール、飛び込み、体操、乗馬、スカッシュ、スケート、スキー等

1 スポーツ用マウスガード

スポーツ中に起こるケガから、大切なあなたの歯やお口の中を守ってくれるプロテクター（安全具）の役割をするものです。強い衝撃から歯を守るために高性能な衝撃吸収材で作られています。装着することにより、顎の骨折、歯の脱臼や脱落、口の中の外傷を予防できます。

ボクシングの試合などで選手が口の中に入れるマウスピースを見る機会があると思います。

一般的には上あごだけに装着するのですが、ボクシングでは顔への衝撃が大きいので上下一体型のものを装着します。スポーツによっては装着が義務となっていたり、色が決まっていたりしますが、最近では危険度の高いスポーツ以外でも歯や口を守るために積極的に使用する傾向となっています。

スポーツ店などで販売されているものもありますが、口の中にフィットしていないと逆に危険なこともあるので、歯医者さんに行って歯の型どりをしたもので作ってもらうようにしましょう。

●危険度の高いスポーツ

ボクシング、サッカー、アメリカンフットボール、ラグビー、野球、ホッケー、アイスホッケー、ラクロス、柔道、空手、相撲、マーシャルアーツ等

※公式試合でのマウスガードの使用が禁止されているスポーツもあります。公式のルールに従ってご使用下さい。

2 治療用マウスガード

治療用マウスガードには、歯ぎしり防止用、顎関節症治療用、矯正治療用、睡眠時無呼吸症候群治療用、ホワイトニング用、フッ化等の薬物塗布用、などがあります。主なものをご紹介します。

●歯ぎしり防止用マウスガード

歯ぎしり防止用はスポーツ用と違い、厚さ1mm程度の薄いプラスチック製のものです。

歯ぎしりが激しいと歯がすり減ってしまったり、顎が痛くなったりします。就寝時にマウスガードを装着し、歯ぎしりしても歯がすり減らないようにします。主に夜寝る時に装着するもので「ナイトガード」とも言います。

柔らかい素材のものと硬い素材のものがあり、症状や装着頻度などで使い分けられます。市販のものもありますが、自分の症状にあった物を使用するには、歯医者さんで相談してから使うのが良いですよ。

●顎関節症治療用マウスガード

顎関節症用は歯ぎしり防止用と似ていて、厚さ1mm程度の薄いプラスチック製のものです。

顎関節症は、歯の食いしばりや歯ぎしりが原因で起こることが多いため、関節への負担を減らすために装着します。基本的には夜に装着しますが、症状によっては仕事などの昼間にも装着します。

硬い素材のものが多く、歯医者さんでかみ合わせを診てもらったなどの調整が必要となります。

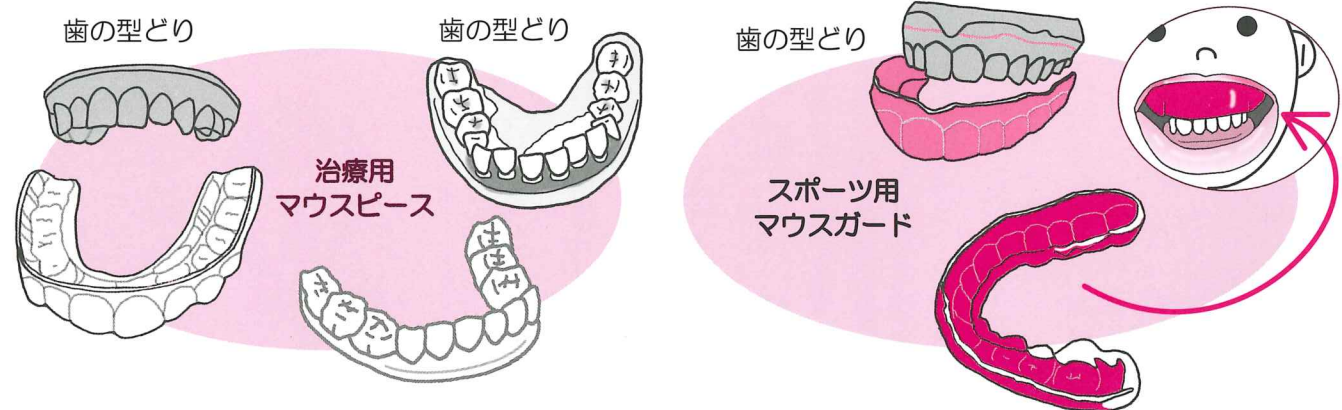
●矯正治療用マウスガード

(マウスピース矯正)

マウスガードを用いて歯並びを整えるマウスピース矯正という治療法があります。歯並びの状態をコンピューターに入力し、理想とする歯並びに近づけるよう少しきつめのものを製作します。

食事と歯みがきの時以外は常に装着し、きつめの装着感がなくなったら、また少しきつめのものと交換します。マウスピースの交換を繰り返して徐々に歯並びを整えます。

歯並びの状態によっては、この治療法が出来ない症例もあるのでマウスピース矯正を扱う矯正歯科医に相談するようにしましょう。



子どもが歯磨きをめんどくさがるので、学校などでもっと歯磨き習慣を身につけてほしいです。自発的にはみがきしてほしいです。(愛川町 SK 様)

仕上げみがきをしてもらえなくなってきたから虫歯になりました。(横浜市 KJ 様)

歯ブラシの大きさが前歯2本分や親指幅分と初めて知りました。勉強になります。(横浜市 SK 様)

「8020 運動」、初めて知りました。自分も達成できるように努力したいと思います。(横浜市 UY 様)

子どもが2人いるのですが、色んな意味で歯医者さんが大好きです♡それは、キッズルームがあること、がんばったで賞でシールやおまけをくれるからです(^_^)v (川崎市 OK 様)

知人よりかむカム秋号頂きました。「毎日の歯磨きを見直そう!!」では、まさに普段、習慣になっている歯みがきの振り返りが出来ました。参考になる内容ばかりでした。(横浜市 KM 様)

「がん」は口の中にもできる、放置すると危険 ご存知ですか？ 口腔がんのこと

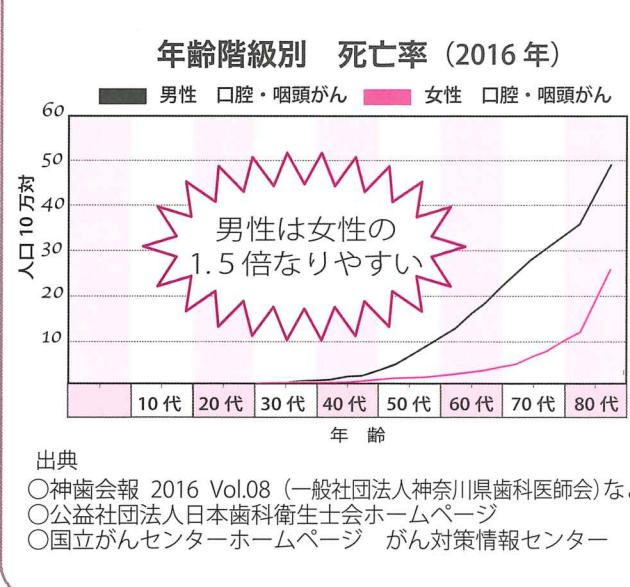
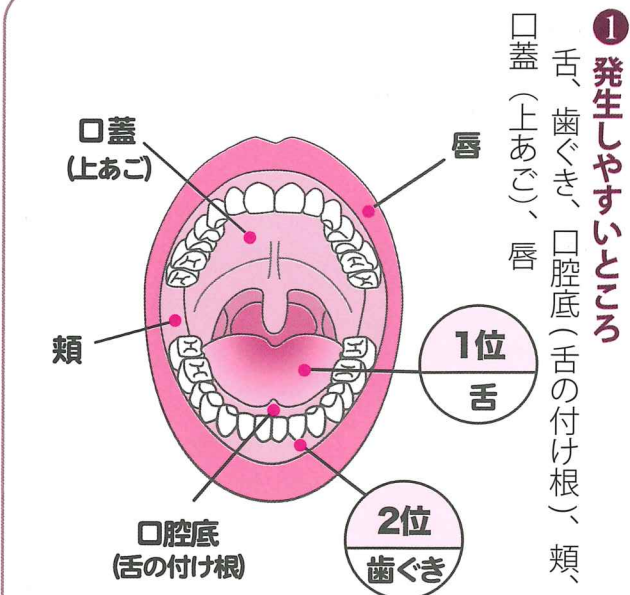
監修 堀 真治
東海大学病院口腔外科教授
太田嘉英

年間約8000人がかかり、多くの方が死亡しているとされている「口腔がん」。年々増加しています。

がん全体では1〜2%と少なく、あまり知られていないため放置されやすく、進行してしまつと死亡率が高くなり、術後も顔の形や発声の変化など後遺障害が残るため日常生活に支障をきたします。欧米では国を挙げて口腔がん対策に取り組んだ成果として、死亡率は減少しているのです。



2 危険因子
アルコール（絶対量が多いことや高濃度のものに注意）、喫煙、虫歯の放置、尖っている不良の金属や詰め物、口の不潔、刺激の強い食べ物、栄養不足などといわれています。
肝がんや乳がんなど他の臓器にできたがんが口へ転移することもあります。



3 症状
出血、口臭、腫れ、しこり、ただれ、歯のぐらつき、盛り上がりや陥没、しびれ、白や赤い帯状の表面が治らない。いつまでも治らない口内炎。
かなり進行しても痛みを感じない場合もあるのです、痛みがないからといって放っておくのは危険。

4 治療と予後
一般のがんと同じように手術、放射線療法、化学療法を用います。
5年生存率は全体で60〜70%。初期であれば後遺障害も少なく5年生存率は90%を超える報告も多く出されています。進行したものではありません5年生存率はかなり下がってきますので早期発見、早期治療が重要です。

5 対策
直接見えるため発見しやすいがんです。治療していかないむし歯を放置しないためにも、かかりつけの歯科医院で定期的に検診しましょう。
県では口腔がん集団検診や歯科医院で口腔がん検診を実施している地域もあります。

お口ポカン (口呼吸) を治そう!!



最近、若い人や子どもものの口がポカンと開いているのを多く見かけます。
息をするのは鼻、食事や会話をするのが口です。

口呼吸によって起る問題

●口の中やのどが乾燥するので、唾液の自浄作用や抗菌作用が低下して、むし歯や歯周病になりやすく口臭も発生しやすくなります。歯並びも悪くなります。

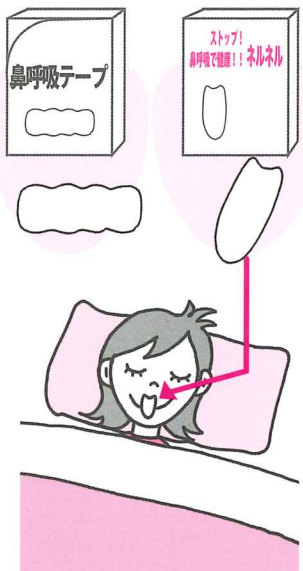
●外気を直接吸い込むので、体全体の抵抗力が落ち風邪を引きやすく、喘息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー性疾患や関節リウマチなどの免疫疾患にかかりやすくなります。

口呼吸の原因と対策

●鼻やのどの疾患（鼻炎や蓄膿症、扁桃腺炎など）がある場合
耳鼻咽喉科で治療

●出っ歯や口を閉じる力（口唇閉鎖力）が弱い場合
1 口を閉じることを意識する。

2 就寝時にテープで口をふさぐ。

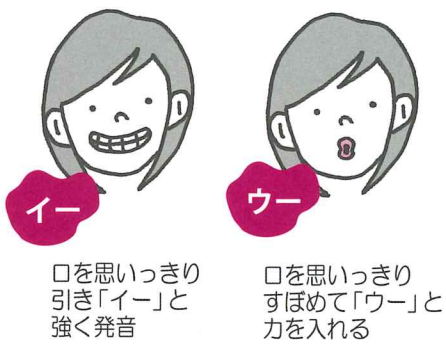


歯科へ相談

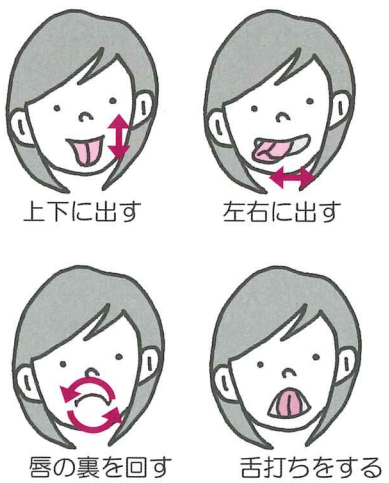
●口の周りの筋肉（口輪筋や口唇閉鎖筋）や舌の筋肉を鍛える。
歯科へ相談

歯科へ相談

お口の周囲の筋肉が鍛えられます



舌の運動



●口呼吸より酸素を脳や身体に多く取り込め、記憶力や運動能力が向上する
*お口を閉じて鼻で呼吸をすることは健康を守ることに通じます。
毎日、意識して生活して行きましょう!

鼻呼吸することの大切さ

●空気中の塵、花粉、病原菌を鼻の中の毛や粘膜がフィルターの役目をして、汚れた空気をクリーンな状態にして肺に送る。

●冷気は体温の75%まで温められ、鼻腺からの水分で湿度は90%に保たれるため体内に優しく入る。

歯科衛生士 渡邊 月子

子どもの歯 おとなの歯が生える時が一番大切です

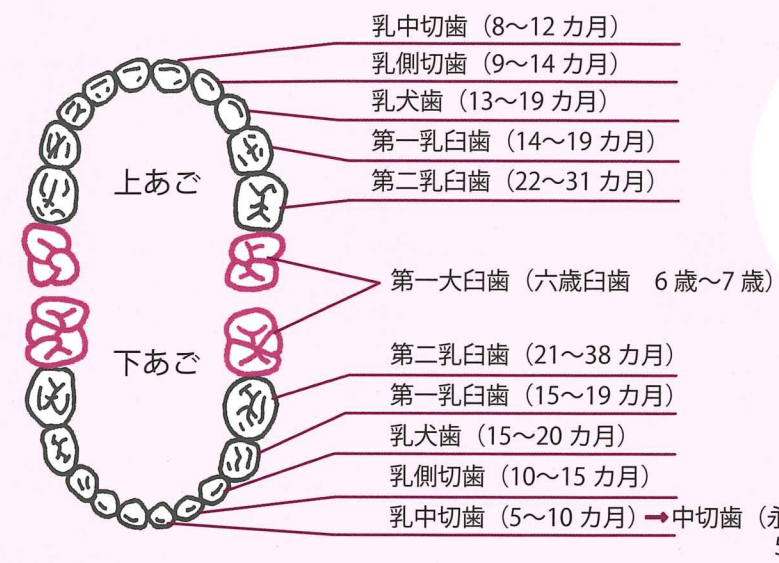
絵作 あびるのぶこ
いずみ なおこ

子どもの歯は、妊娠中からつくれ始めます。
歯はコラーゲンというタンパク質でできた繊維の網にカルシウム、リンなどが結合してできます。
生まれてくる赤ちゃんのためにも、バランスの良い食生活に心がけることが大切です。

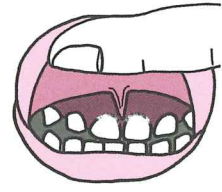
妊娠7週目ぐらいから胎児が成長すると共に、乳歯の芽も月ごとに発育し、生後6カ月頃、下あごから可愛い前歯が左右2本はえてきます。その後3歳までには乳歯がすべてそろいます。
1歳位になると乳歯の下に永久歯の芽が生れてきます。そして萌出の順番を待つようになります。
6歳になると下の前歯の真ん中の左右2本の乳歯が永久歯に生えかわります。さらに奥歯の乳歯の後ろに永久歯の六歳臼歯がはえてきます。
乳歯は永久歯の道案内ですね。その為歯がむし歯のまま放置したり、早く抜けたりすると歯並びに悪影響をおよぼします。



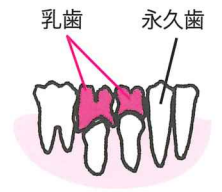
子どもの歯が生える年齢



歯が生える時は、お口の中はだ液でいっぱいです。だ液は外から侵入してくるバイキンを防ぐ役割があります。そのだ液がいつも甘い食べ物でみだされていけば、生えてくる歯はたちまちむし歯になってしまいます。
それが歯の表面にみられる白だくです。初期むし歯と言われるもので歯の表面が白く溶けてる状態で穴はあいていません。
この段階ならハミガキ剤を使っても歯みがきや食生活に気をつけ、だ液にいつもふれさせることで自然に修復されるようになります。

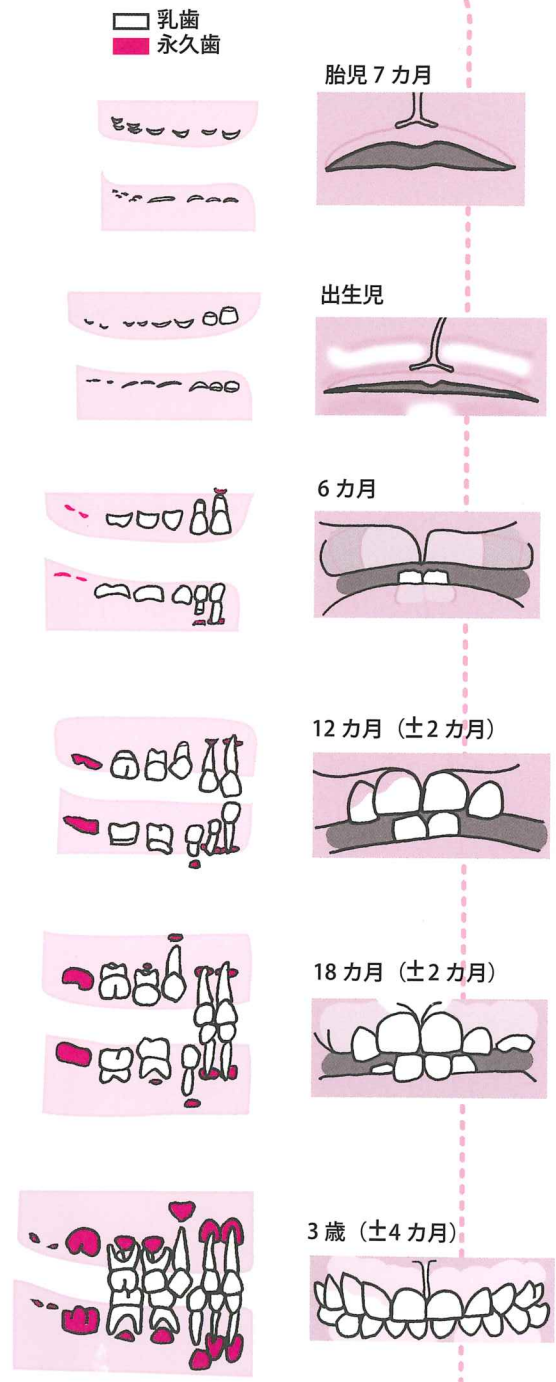
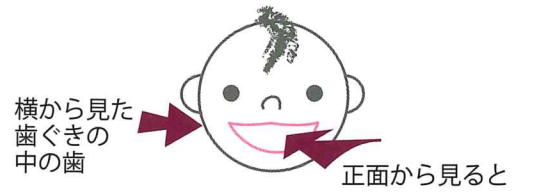


歯の根元の歯肉にそって歯が白くしていたら、歯の表面のカルシウムが溶けて初期むし歯になった状態。



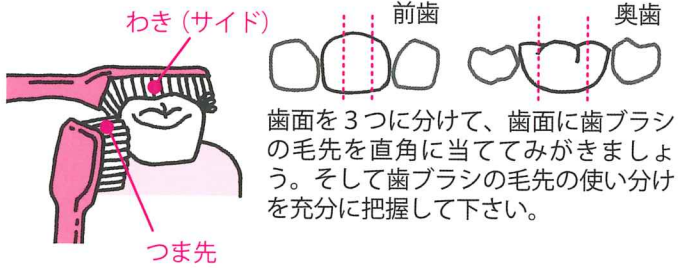
乳歯が早く抜けると
周りの永久歯が傾き、後から生えてくる永久歯にも影響が...

歯の萌出 (歯が生えること)



歯みがきポイント

歯の表面についている汚れプラーク (歯垢) はベタベタした粘着性の細菌の塊りです。これがむし歯、歯周病の原因になります。一見分かりにくいですが、歯垢染め出し液で染めだしてみるとよく分かります。
歯垢はうがいをしただけでは落とせませんので歯ブラシで落とすのが一番です。



歯が生えたら歯みがきの習慣をつけましょう。

歯ブラシがお口の中に入った感じ、ふれる感じで、こする感じを教えましょう。この時、痛い体験をさせないことが大切です。無理やりにやるのが一番よくないですね。そして歯の表面についてるプラークは、細菌の塊りなので歯ブラシの毛先でこすってとります。
また寝ながらおっぱい、哺乳ビンでミルクやジュースなどを飲ませるのはむし歯の原因になるので注意しましょう。
特に就寝時は唾液の分泌が少なくなるのでむし歯になりやすい時間帯です。また1才半頃~奥歯が生える時期もむし歯になりやすい時期と言われます。その為歯みがき習慣、甘党にしない (ポッケにいつもアメ、チョコが入っていないこと) 3度の食事はしっかり食べましょう。おやつはママの手作りもいいですね。もちろん、お砂糖は控えめにしてください。

8020 運動、今年で 30 年の記事を読みました。神奈川県在住の高齢者 80 歳以上の 20 本以上の歯を持っている割合が 50%以上ということにおどろきました。私もその様になれる様に歯のケアをしていきたいです。(横浜 FM 様)

「かむカム」初めて拝見しましたが、ピンクの印刷、イラストもとても読みやすかったです。家に介護中の 93 歳の母がいるので、「8020 運動は健康長寿の秘訣」のコーナーは本当に実感している毎日です。毎食自分の歯で食べられるという事は、本当に大切ですね。(横浜市 OM 様)

子どもが矯正をしているので、矯正について知りたいです。(相模原市 MY 様)

わかっていてもなかなか実行できない。(藤沢市 AT 様)

いたくならないと歯医者にはいかない人が多いと思っていました。子供が成人して、なかなか定期歯科検診に行ってくれません。子供の時は、親がつれて行きますが、高1から低下するというデータを見て、やはりと思いました。成人になる前に自主的にティーンが行くような社会にする必要があると感じています。(横浜市 MM 様)

クロスワードパズル

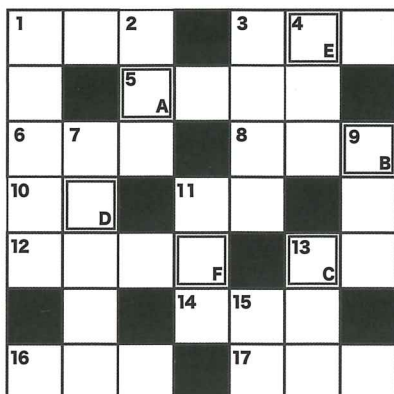
タテ、ヨコのかぎをヒントにパズルを解き、A～Fの文字をつないで、できる答えてください。

解答	A	B	C	D	E	F
----	---	---	---	---	---	---

ヒント お待たせしました。もうすぐやって来ます。

タテのかぎ

1. 新1年生はこのカバンを背に――。
2. 車が衝突。〇〇〇がはがれました。
3. 心配ごとがあります。
4. 〇〇〇に乗るときは必ずヘルメットをかぶりましょう。
7. そんなに夜更かししたら体にわるいヨ!
9. この道路は工事中です。ぐるっと回ってください。
11. 和室の間じきりには欠かせません。
13. お金の使い方には〇〇〇があります。
15. 車に乗らず自分の足で歩きなさい。



ヨコのかぎ

1. 点灯しなさい。車がトンネルに入ったヨ!
3. 爆発を起こすのに用いる薬剤。
5. 台風襲来、田畑や民家に大きな〇〇〇〇を与えた。
6. 明日は日曜日。ハイキングへ行くよ。
8. 事実でないこと。
10. 〇〇では事を仕損じるぞ。
11. 人の〇〇見て我ふり直せ。
12. 見た目のこと。外見。
13. 「〇〇は身を助ける」と昔からいわれている。
14. 羊肉のこと。
16. 自由な様子。
17. 信号は緑。横断〇〇〇を歩きましょう。

はがきに、答え、住所、氏名(ふりがな)、かむカム入手場所と本紙を読んだ感想を書いて、お送りください。抽選で記念品を送ります。メ切は4月末日の消印有効です。送り先 〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館内 公益財団法人 かながわ健康財団「かむカム」係

神奈川県歯科保健賞

歯科保健の推進は県民の健康保持増進、公衆衛生普及向上につながるものであり、昭和48年に神奈川県歯科医師会が第25回保健文化賞を受賞したことを記念して、神奈川県と神奈川県歯科医師会がこの賞を設立しました。この事業の一環として、毎年県内で歯科保健衛生の分野で優れた業績をあげた個人並びに団体を

顕彰するものです。

昨年は第44回目個人では愛場結里(相模原市歯科医師会歯科衛生士)、齋藤由美子(藤沢歯科衛生士の会・スマイル)の両氏、団体では川崎市歯科技工士会と横浜市立嶮山小学校の2団体が受賞しました。今後のご活躍に期待します。

歯はハの身近な情報

歯科医師 高橋 韶光

歯と口の健康週間

毎年6月4日からの1週間が「歯と口の健康週間」で、前年の標語は「のぼそうよ 健康寿命 歯みがき」で、で生きる力を支える歯科口腔保健の推進を掲げ、10年以上もある健康寿命と平均寿命との差を8020運動(80歳まで20本の歯を保つこと)の推進によって大幅に縮小することをめざしているのです。

「話す」「呼吸をする」という生活に密着した重要な機能なので、機能の向上には顔や舌の筋肉を動かす「健口体操」などが効果的です。だ液検査、口腔乾燥度測定、かむ力や口臭の検査、口腔がん検診、矯正相談など、この週間を前後して、県歯科医師会傘下の16の歯科医師会が中心となって多彩の奉仕活動を展開します。いつまでも自分の口から三度の食事がおいしく食べられるよう、健康寿命の延伸めざして、ぜひ参加して下さい。問合わせは神奈川県歯科医師会まで。

今回のかむカムはいかがでしたか。歯と口に関する新しい発見があり、更には生活の中で活かしていただければと思います。前号もたくさんの感想をいただき、ありがとうございました。皆様の感想をヒントにして、歯と口の健康の大切さを実感してもらえよう工夫しております。今号も皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。(西村)