

かむかし

読んでトクするお口の情報紙

2022

2

NO.42 春号



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

成人の4人に1人が経験! 『歯の外傷』



- 歯がケガをした! 2-4
- 知っておきたいキシリトールのこと 5
- お口のはたらき 6-7
- クロスワードパズル・
歯医者さんの待合室で! 転倒予防エクササイズ・編集後記 ... 8

転んだ、何かがぶつかった、ケンカした——そんなとき、歯が欠けたり、抜けた
り、グラグラしたりすることがあります。

思わぬ事故で身体が傷ついたり、打撲や骨折、脱臼をしたりすることがあるよ
うに、歯がこうしたトラブルに見舞われることも。歯のケガを「歯の外傷」と呼
び、成人の4人に1人が経験しているという調査結果もあります。歯がケガし
たまま放っておくと、きちんと噛めなくなるばかりでなく、歯ならびが不ぞろい
になって精神的な苦痛をとまなうこともないとはいえません。

歯がケガしたときに大事なことは、落ちついて正しい処置をし、歯医者さんを
受診して適切に治療することです。そうすれば、多くの場合、ケガした歯をもと
に近いかたちに戻すことができるのです。



歯がケガをした！

歯医者さんを受診する前に

歯がケガをするような事故にあったと
き、何より大切なことは全身の重大な異常
や障害を見逃さないことです。

適切に治療し、後遺症に悩まされたりす
ることがないようにするためには、事故発
生時の記録を残し、落ち着いて救急隊員や
医師に症状を伝える必要があります。

こんなときは

救急車を呼びましょう

顔・頭をぶつけている	脳しんとうの可能性があるので、医療機関を受診
頭痛・めまい・吐き気・ふらつきがある	頭部外傷のおそれがあるため、救急車で脳神経外科などを受診
口が開かない、不自然な動きがある	顎が骨折している可能性があるため、救急車で口腔外科のある病院を受診



歯科医師 千葉容太

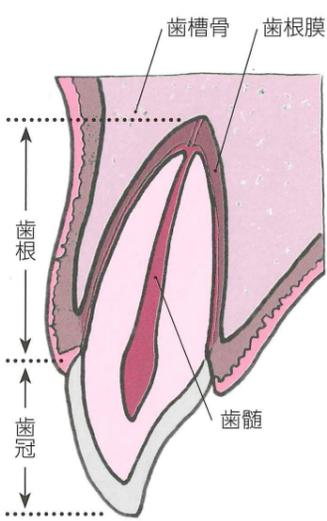


これから、ケガをした時、
まずは何をすべきか、
歯を救うための方法を
ケガの種類とともに
いざという時のために
覚えておいてください。

まずは歯と歯を支える骨の構造を理解し
ましょう。

歯は顎の骨に埋まっており、埋まってい
る部分が歯根といい、歯根膜という薄い膜
に覆われており、それを介して骨とつながっ
ています。

そして歯根の先端から、いわゆる神経（歯
髄）が中に入っています。



歯の怪我の種類も大きく4つに分類され
ます。

1. 歯冠（口の中に見えている部分）が欠けた折れた
2. 歯根（骨に埋まっている部分）折れた
3. 神経（歯髄）が死んでしまった
4. 歯の位置がずれた、抜けた

1 歯冠（口の中に見えている部分）が欠けた折れた

■神経が露出していない場合
破片があれば接着、なければ歯科用樹脂で形態回復します。



朝食時、弟とケンカ・皿がぶつかって欠けた
そのまま受診・破片を牛乳に入れ持参



■神経が露出している場合は、状況により、
神経を取り除くか、残すか判断します。

2 歯根が折れた

■レントゲンで確認しながら経過を観察し
ます。

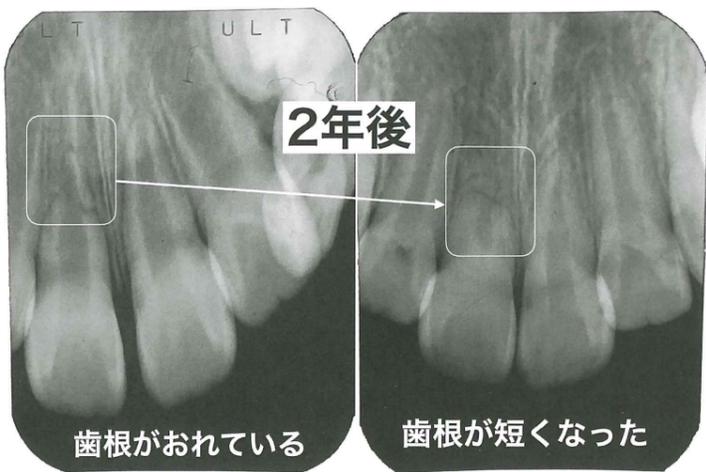
歯髄が生きていれば、元と同じように使
えます。

写真のケースは、折れた根の先端が吸収
され、根が短くなっています。

3 神経が死んでしまった

歯をぶつけた時の衝撃で神経が切れてし
まい、歯の中の神経が壊死してしまうと色
が変わってしまふことがあります。

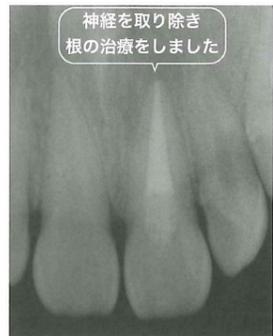
ぶつけた時に歯科医院で検査をして経過
を見ますが、死
んでしまった神
経を取り除き根
の治療が必要に
なる場合があります。



歯根がおれている

歯根が短くなった

神経を取り除き
根の治療をしました



読者の声

●食後すぐに歯を磨くのはもったいない、という話は聞いたことがあったのですが、今回酸蝕症の特集記事を読んで、初めてその仕組みと理由を知りました。我が家ではレモン味の炭酸水を最近よく飲んでいました。水に変えるよう、又は最後に水を口を含むよう、家族で考えるきっかけになりました。(秦野市N.K様)

●たいへん勉強になりました。(海老名市N.H様) ●酔は、体に良いと思いき、毎食摂っていましたが気を付けたいと思います。(伊勢原市S.K様) ●酸蝕症について、わかり易かった。(秦野市I.M様) ●今迄、粗末にしてきたついで、歯がボロボロ。体に良いフルーツやドレッシングがエナメル質にとって高リスクと知り、せめて摂取後は、水を飲むなど、予防に努めようと思いました。(秦野市S.M様)

知っておきたい キシリトールのこと

歯科衛生士 佐野孝子

A. キシリトールってなに？

糖アルコールに分類される甘味料です。白樺などから作られます（天然素材）。甘味も強く、砂糖と同等です。カロリーは砂糖の75%と低めです。安全性が高いです（WHO、FAOが1日の許容量を限定しないと評価しています）。

むし歯予防効果があります。



B. なぜむし歯予防効果があるの？

キシリトールは食べても歯を溶かす酸がまったくできません（他のソルビトールなどの糖アルコールは微量ですが酸を作ります）。

プラーク中のPHを5.7以下に下げません（歯を溶かし始める酸度は5.5）。

唾液分泌促進、歯の再石灰化作用効果があります。

むし歯菌（ミュータンス菌）のエネルギーを消耗させ、元気を奪います。

長期間きちんと摂ると、むし歯菌の性質がむし歯になりにくいものになります。

C. 上手な使い方は？

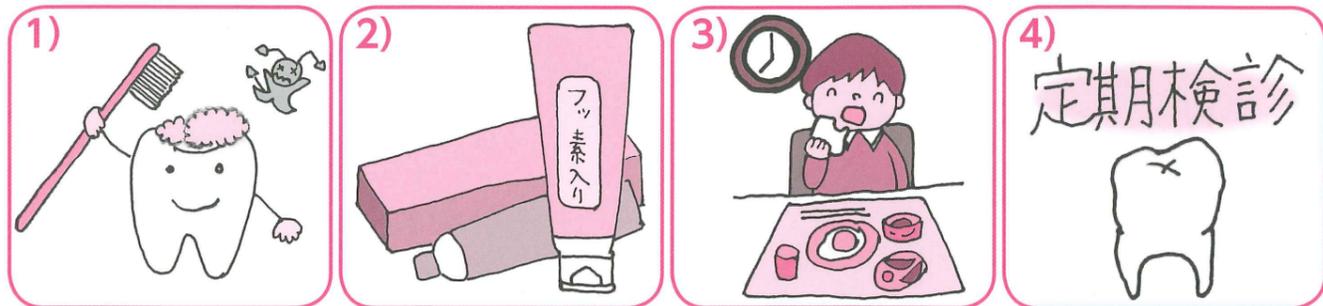
キシリトールが糖質中50%以上、シュガーレスのガム、タブレットを選ぶ（長時間口の中に留まることが重要）。

効果的な利用には、1日3回、毎食後、歯みがき前にガムかタブレットを摂る。3ヶ月続けるのが望ましい。

最後に

キシリトールだけでむし歯予防ができる訳ではありません。

健康な歯を守るためには、1) 歯みがき 2) フッ素入り歯みがき剤 3) 正しい食生活 4) 定期検診に注意することが、大切です。それらの効果をさらにアップさせるのが、キシリトールなのです。WHOやフィンランドなどの諸外国で行った臨床実験では45%~61%のむし歯予防効果が認められています。



参考文献：日本歯科医師会 テーマパーク8020 キシリトールについて、日本フィンランドむし歯予防研究会 キシリトール基礎講座
WHO（世界保健機関）、FAO（国際連合食糧農業機関）

読者の声

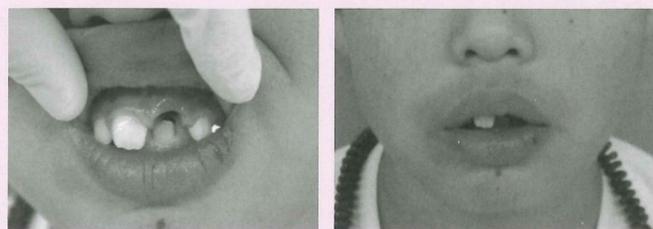
●毎日、トマトジュースにお酢を入れて飲んでいたので、以前から酸蝕歯が気になっていました。直後にお茶か水を飲むようにしていたのですが、それで予防になるのか心配でした。4ページの予防方法を参考に8020目指して、歯を大切にしていきたいと思います。（横浜市緑区 A.M 様）

4 歯の位置がずれた、抜けた

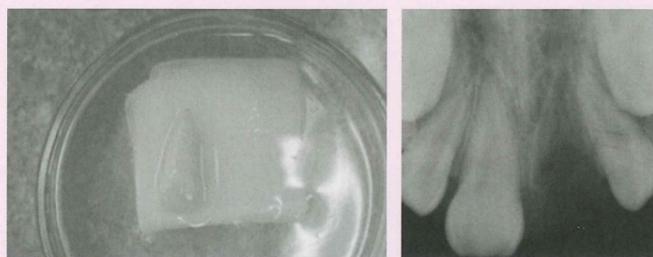
■位置がずれ場合は整復し、ワイヤーなどで固定（2週間〜2ヶ月程度）します。神経が死んでしまった場合は神経の治療をします。

■歯が抜けたとき
抜けた歯を探して正しく処置し、時間を問わずに歯医者さんに持ち込むのがもっともよい方法といえます。
そのときの大事なポイントは、歯の根元

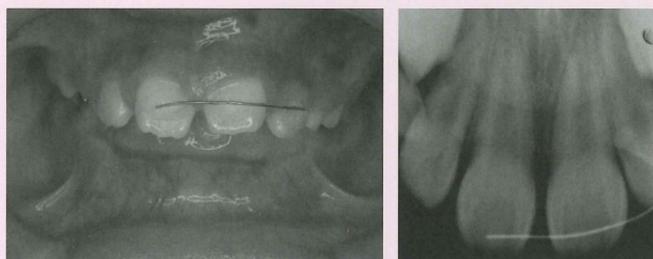
この患者さんは、小学校5年生のとき、体育の授業中に転倒し、床に顔をぶつけて前歯が抜けました。



保健体育の先生が抜けた前歯を給食の牛乳にひたしてくれ、それを持って学校歯科医でもある私のクリニックに患者さんを連れてきてくれました。



患者さんの抜けた歯をもとの位置に戻し、ワイヤーで固定しました。



歯が抜けてから11年後の写真です。治療後、噛み合わせにも問題なく、歯ならびもきれいにそろっています。



抜けた歯の保存方法とタイムリミット

専用保存液	約24時間
牛乳	約6時間
口の中（ほっぺの内側、舌の下）	約1時間
生理食塩水	約1時間
水道水	30分以内

根膜」という軟らかい組織を傷つけないようにすることです。
歯根膜は乾燥に弱く、とてもデリケートな組織ですので、なるべく触らないようにしてください。
抜けた歯が地面に落ちて汚れている場合は、水道水で軽くすすいでください。
汚れがひどくなければ、そのまま適当な容器に入れ、学校の保健室などにある専用保存液や牛乳などにひたします。
容器や専用保存液、牛乳もなければ、頬の内側や舌の下に入れたり、歯が抜けたあとの歯ぐきの穴に戻せるようなら戻したりして、なるべく早く歯医者さんを受診してください。

思わぬ事故で歯が抜けた、グラグラする、欠けた—そんなときはあわてずに適切な処置をし、早めに歯医者さんを受診してください。多くの場合、ケガした歯はもとに近いかたちに戻すことができるのです。
また、スポーツでの外傷の予防にはスポーツマウスガードの利用が有効とされています。
歯は一生の友だち。いくつになっても何でも食べられ、心から笑える歯をどうか大切に。

●今回、酸蝕症を初めて知りました。昔から酸っぱい物が大好きで、レモンを丸かじりするほどでした。酸蝕症に罹った歯の特徴の中に、いくつか自分の歯にあてはまる事項があり、ショックを受けましたが、今のうちから知ることができて本当に良かったです。酸性度別の食物表はイラスト付でとても分かりやすく参考になりました。家族にも知ってもらうため、トイレにも貼りました（笑）。ダラダラ飲食をやめたり、食後水で口をゆすいだり、今からできる予防をして、死ぬまで自分の歯を使いたいと思いました。（秦野市 MA 様）

おくちのはたらき

作 おかもと かおり
 (歯科衛生士)
 絵 むらかみ のりこ

おくちのはたらきって なんだ？
 ？？？
 みんなで
 かんがえて みよう！
 えーと……。

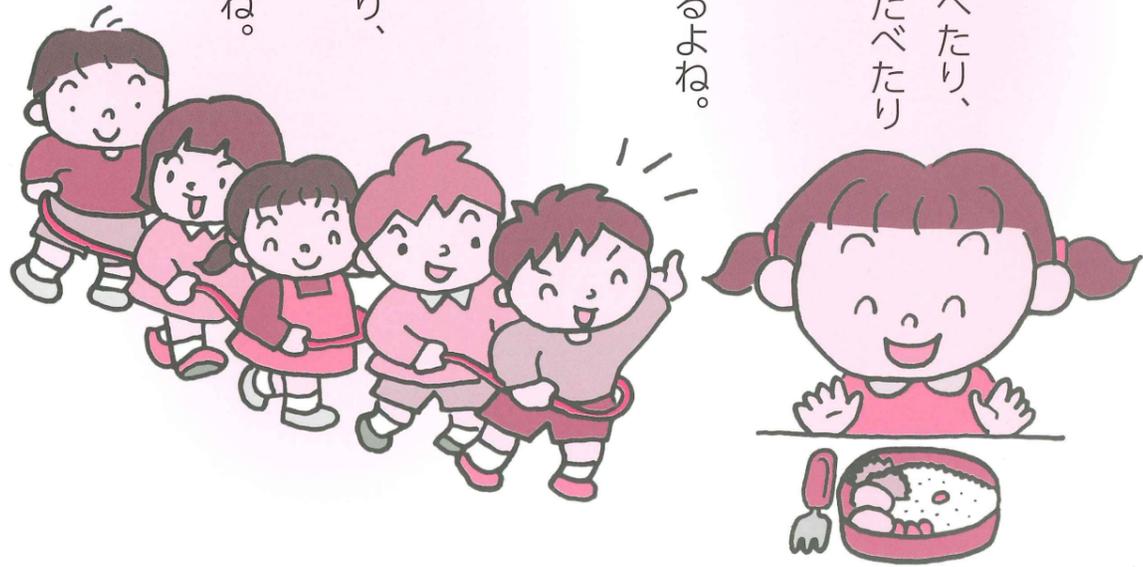


たべる こと。
 はなす こと。
 ひょうじょうを
 つくること。
 こぎゅう(いき)を
 すること。

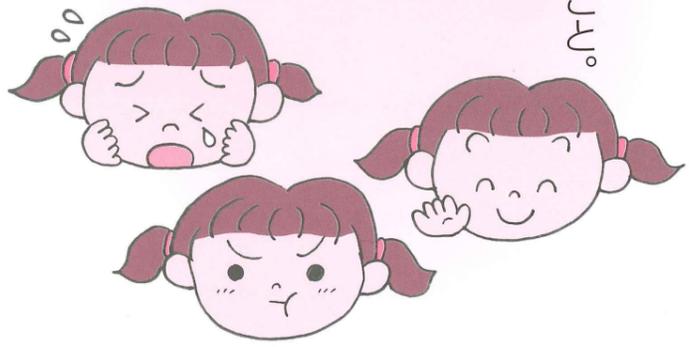


ひとつめは、
 たべる こと。
 おいしい ごはんを たべたり、
 だいすきな おやつを たべたり
 するよね。
 おちゃを のんだり
 ジュースを のんだりするよね。

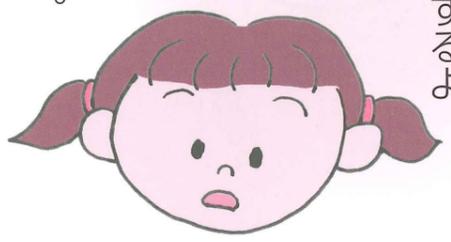
ふたつめは、
 はなす こと。
 かぞくと おはなししたり、
 おともだちと いっぱい
 おはなししたり するよね。



みつめは、
 ひょうじょうを つくること。
 たのしいことや
 おもしろいこと えがお。
 いやなことが あれば
 おこりがお。
 かなしくなったり、
 ないたりして、なきがお。
 きもちを あらわすよ。



よっつめは、
 いきを することを たすける。
 おはなで いきを しているけれど、
 おはなで いきが できなくなったとき
 おくちが たすけて いきを しゃやく するよ。
 でも、いつも おくちから いきを
 しないだね。
 おくちが “ぼかん” となるから
 きをつけて。
 おくちのはたらきは
 たいせつな はたらき ばかりだよ。



ママとパパへ

お口の機能の発達と習慣

お口の成長にはお口の周囲の筋肉や動きが大きく影響します。

お子さまの月齢や年齢に合った食材や調理方法を心がけてください。

お子さまにこのような習慣は見られませんでしょうか？

- ・指しゃぶりをする。
- ・お口がぼかんと開いている。
- ・いつも唇を咬んでいる。
- ・滑舌が悪い。
- ・食事に時間がかかる。
- ・食事を丸のみしている。
- ・食べる時にくちゃくちゃと音がる。
- ・食事をよく噛んでいない。
- ・食べる時に同じ方ばかりで噛んでいる。

ひとつでも、気になることがあれば歯科医師、歯科衛生士にご相談ください。

お子さまの成長に合わせたアプローチで健やかなお口の機能を育みましょう。

お口に関連する癖



いつもお口から
舌が出ている

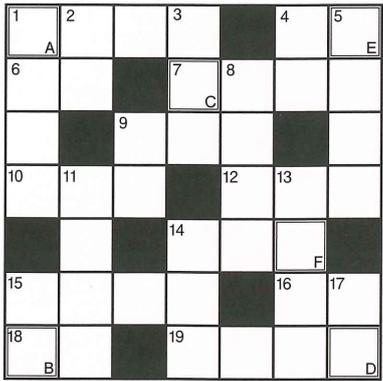
長期的に行われることで、お口の機能や歯並びなどへ影響を及ぼすことがあります。

無理にやめさせるのではなく、観察と見守りで、どのような時に癖が見られるのか把握しましょう。

また、癖が長い期間続く場合は、かかりつけの歯科医院で相談しましょう。

クロスワードパズル

問題 タテとヨコのカギをヒントにしてパズルを解き、A～Fの文字をつないでできる言葉を教えてください。



ヒント みんなですばらしい物を探しましょう。

答え	A	B	C	D	E	F
-----------	---	---	---	---	---	---

ヨコのカギ

1. 飛行機や船の乗り降りに使うハシゴ。
4. 忍者で有名な今の三重県の西部。
6. アウトドアの反対。室内、屋内のこと。
7. 地上の〇〇〇〇。
9. 〇〇〇に強い一休さん。
10. 「4WD」とは四輪〇〇〇の車のこと。
12. 〇〇〇と健康。
14. かぶれやすい木の代表。
15. 秋のイベント。しっかり掘り出そう。
16. 大相撲で結びの取り組み後におこなう。〇〇取り式。
18. 水戸黄門のお供をするのは助さんと〇〇さん。
19. 調べること。

タテのカギ

1. 保健〇〇〇〇の先生。
2. 大谷選手はホーム〇〇バッター。
3. 仕事の〇〇〇をしっかりと立てたい。
4. やっと自分の〇〇を建てた。
5. 鋭い視線。
8. リップクリームをいつも愛用している。
9. パリの名所の一つ。エッフェル〇〇。
11. 驚いたり、感じたりして目をみはること。
13. 次に学ぶところを前もって学習すること。
14. 売り出している土地。
15. タコより足が2本多い水中の生き物。
17. カトリック教会の儀式。

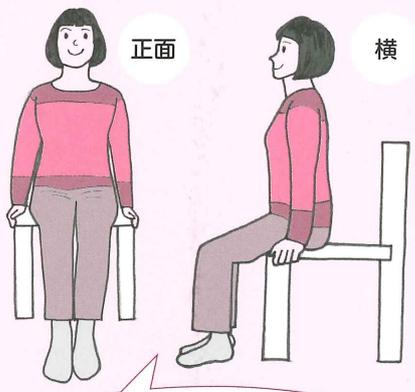
はがきに、答え、住所、氏名(ふりがな)、かむカム入手場所と本紙を読んだ感想を書いて、お送りください。抽選で記念品を送ります。
×切は6月末日の消印有効です。

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
 財団法人かながわ健康財団「かむカム」係

編集後記

今回の「かむカム」はいかがでしたか? 「歯のケガ」なんて無縁、と思っただけでも、事故はいつ起こるか分かりません。「まさか私が?」という時に備え、今回のかむカムが役立てばと思います。虫歯予防の「キシリトール」も身近にできる内容であったのではないのでしょうか。これからも、分かりやすく情報を提供していきたいと思っております。皆様からのご感想をお待ちしております。(西村)

基本姿勢



背もたれに寄りかからないで。足裏をしっかり地面につけます。

豪シドニー大学の調査(2011)によると、日本は「総座位時間」が1日420分と調査対象20カ国・地域の平均的な座位時間(1日300分)に比べ、2時間も長くなっています。
 「座り過ぎ」は健康を損なうリスクがあり、座る時間を少なくするための研究や実践もされていますが、今回は、逆にこの「座っている時間」を利用するエクササイズを紹介します。ぜひチャレンジしてください。体調に合わせて無理なく行ってください。

座っている時間を利用して
 いっしょに転倒予防
 チェアチェア・サイズ



健康運動指導士
 高垣茂子

骨盤のバランスを整える
 チャレンジ・座骨アップ

体幹を鍛えます



腕を鍛えます



体幹のバランスを整える
 チャレンジ・プッシュアップ