

かむかし

読んでトクするお口の情報紙

2023

2

NO.44 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

大人のむし歯「こんめん根面う蝕しょく」

- 大人のむし歯「根面う蝕」にご用心 2-4
- 自分でできる大人むし歯の予防とケア 5
- からだのとけい(せいかつリズム)・ママとパパへ 6-7
- クロスワードパズル・タオル体操に挑戦!・編集後記 8



大人のむし歯「根面う蝕」にご用心

歯科医師 千葉容太

最近、歯肉が下がった、歯が長くなったように見える、歯の間に食べ物がはさまりやすくなったと感じていませんか？

注意しないと、厄介なことになるかもしれません。

今回は、最近注目されている大人のむし歯「根面う蝕」についてお話しします。

根面う蝕とは

加齢や歯周病により歯肉が下がり、丈夫なエナメル質に覆われていない歯根が露出します。この根面がむし歯になることを「根面う蝕」といいます。

本来、歯肉、骨（歯槽骨）の中であり、歯を支えている根が露出し、蝕まれると、その上の歯のかむところ（歯冠）がむし歯になっていなくても、歯の大部分を失ってしまふことになりかねない怖いむし歯なのです。

最近の調査では、70代の65%、80代の70%がなっているとされ、それまでむし歯の経験の少ない方でも注意が必要です。

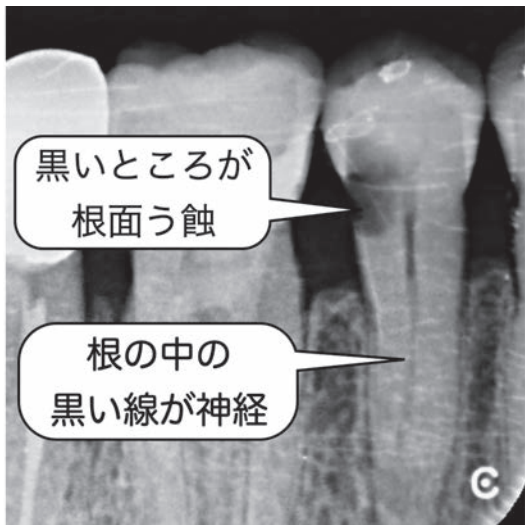
根面う蝕が厄介な点



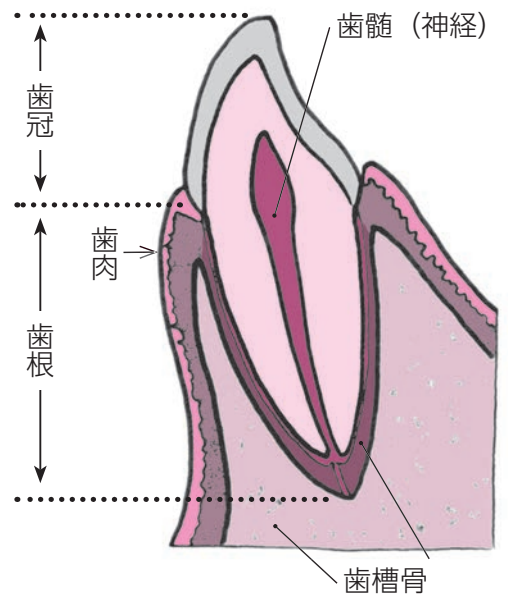
健康な歯肉



歯肉が下がって歯根が露出している



入り口は小さくとも
中で広がり、神経に近い場合も

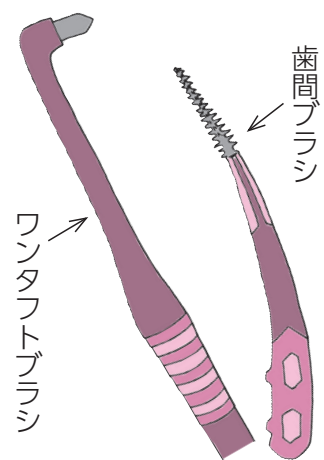


(1) 自覚症状が少なく、発見しにくい

初期の色の変化が少なく、しみる、痛いなどの自覚症状が乏しいので、早期発見が難しいのです。

(2) 歯ブラシのみでは清掃が難しい

歯肉が下がって露出した根面、特に隙間は歯ブラシだけでは清掃が難しく、歯間ブラシ、ワンタフトブラシなどを併用しないと、みがき残しが生じやすい場所になります。



(3) 歯冠部に比べてむし歯が進行しやすい

歯冠部は硬く厚みのあるエナメル質で覆われていますが、根面は柔らかい象牙質で、これはエナメル質より酸に弱く、溶けやすいのです。

また、エナメル質は唾液による修復作用や、フッ化物の効果も高いのですが、象牙質は唾液による修復が期待できません。

(4) 治療が難しい

根を取り囲むように広がり、さらに歯肉の下にも広がることで、むし歯の部分を取り除き、埋める操作が難しくなります。また、健康な部分とむし歯の部分の境があいまいで、神経にも近いこともあり、治療の必要上、神経を取り除かなければならないケースもあります。

(5) 治療後も長持ちしにくい

治療の難しさは、その後の経過に強く影響します。

そもそも、歯根が露出するということは、歯周病などで歯を支える骨が減っており、噛む力を受け止める力も衰えています。むし歯を埋めた周囲からさらにむし歯が広がり再治療となることもあります。

読者の声

- 誤嚥性肺炎で亡くなる方が多いですが、歯の欠損が多いのが関係している事を知りました。医療費が増えることも、歯ってとても大事ですね。フッ素歯磨き剤の使い方、薬局で歯に良いからと勧められて買いましたが、使い方が解り参考になりました。 (相模原市 DY 様)
- 役立つ内容でした。深い呼吸で活力アップにつながる事に気づきませんでした。食事療法だけではないのですね! (秦野市 MT 様)

根面う蝕にならないためには

(1) まずは歯肉が下がる一番の原因の歯周病予防

本来なら歯肉の中にあるべき歯根が露出することを防ぐのが最善の予防となります。歯ブラシに加えフロスや歯間ブラシの使用が効果的です。

(2) 歯周病予防、う蝕の早期発見のための定期検診

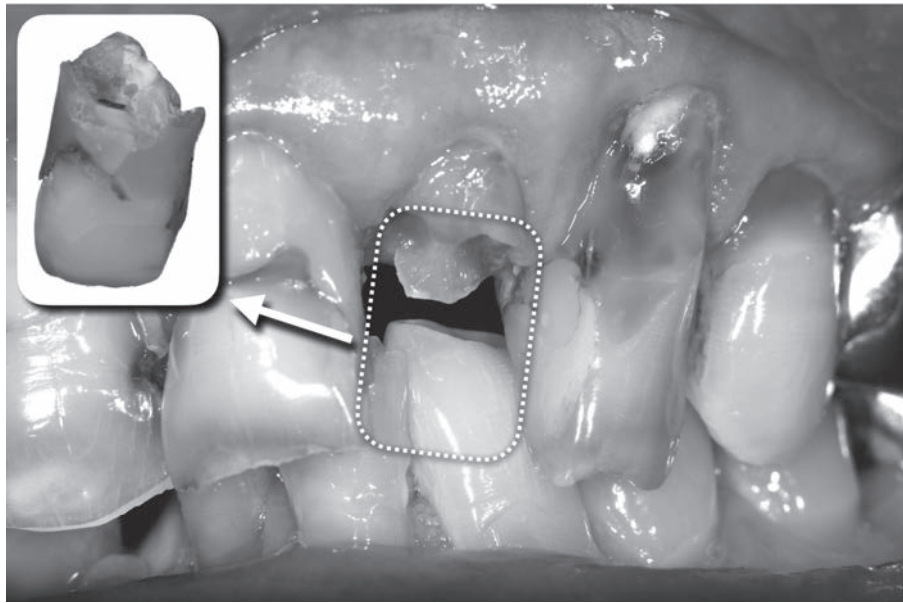
歯周病の予防に加え、自覚症状に乏しい根面う蝕の発見には定期検診が必要ですし、清掃方法や食生活の指導、フッ化物塗布などプロの管理により、長期の安定が見込まれます。

(3) 家庭でのフッ化物の利用

高濃度フッ化物入り歯みがき剤、フッ化物配合洗口剤の使用が効果的です。

フッ化物の効果を高めるためには、味が残るくらいに少量の水で、1回だけ軽くゆすぐ程度にとどめるようにしてください。

洗口剤はうがいをするだけで、すみずみまで行き渡るので、露出した歯根には効果的です。市販のものと、歯科医院で処方（より高濃度）されるものがあります。



根面う蝕が進み、根元から折れてしまいました

歯肉が下がり、露出した根面は清掃も難しく、加齢による唾液の減少などから、根面う蝕が多発し、歯を失ってしまう危険が高まります。かかりつけの歯科医院での定期的なケアと家庭でのフッ化物の利用で、大切な歯を守りましょう。

自分でできる

大人むし歯の予防とケア

歯の根（歯根）は、歯冠エナメル質よりむし歯になりやすく、また進行もはやいので、いつもその注意が必要です。

そのために大事なことは、日頃の歯みがきです。大人むし歯にはフッ化物（フッ素）が大変効果的です。このフッ化物を使った歯みがきについて、くわしくお話します。

歯科衛生士 佐野孝子

参考文献
歯科学報 vol.109. NO. 5(2009)
公益社団法人日本医療機能評価機構
Mindsガイドラインライブラリ
日本歯科保存学会 編
う蝕治療ガイドライン

1 フッ素（フッ化物）は歯みがき剤と うがい薬（洗口剤）をダブル使用する

方法は左記のように行いましょう。

①高濃度フッ化物（1450ppm）入り歯みがき剤を使う。

- *1日2回、飲食後に長さ2cmの歯みがき剤でみがく
- *歯の全体に塗ってから、2分以上みがく
- *歯みがき後は、少量の水10〜15ccでうがいをする
- *歯みがき後、30分〜60分飲食しない

②フッ化物配合洗口剤（0.05〜0.1%）で1日1回、うがいをする。

- *10ccの洗口剤で30〜60秒、ぶくぶくうがいをする
- *夕食後か就寝前に行い、その後は飲食しない

必ず
フッ素入りを
選んで
ください



0.05〜0.1%
フッ素入り

2 歯のみがき方を見直そう

歯の根は歯冠エナメル質より柔らかく、また表面がざらざらしているために以下のことに注意してみがきましょう。

- *力を入れすぎずにやさしくみがく
- *歯と歯ぐきの境い目を小刻みにみがく
- *歯ブラシの毛はやわらかめを使う
- *1日1回は特に時間をかけて、ていねいにみがく
- *歯と歯の間や歯と歯ぐきの境い目など、歯ブラシだけでは落としきれないところは歯間ブラシ、糸ようじ、ワンタフトブラシなどがおすすめです。

使い方がよくわからないときは歯科医院で教えてもらいましょう

適正に力が入っているか分かる歯ブラシが出しています



おとなむし歯も進行が進むと、セルフケアだけでは対処できなくなります。きちんとケアができていないか、できていないところはどうしたら良いかなどを定期的に検診してもらいましょう。

日頃のセルフケアと、定期的な検診の2人3脚で、一生じぶんの歯

読者の声

- 歯の喪失による健康への影響の大きさに驚きました。最後のエクササイズ意外とキツかったです!! (横浜市旭区 TK 様)
- 8020は知っていましたが、歯に関する細やかな知識(認知症発症のリスク、歯ブラシの使い方等)がわかり、読むだけでなく実行し、健康である為の材料にしたいです。(秦野市 SY 様)
- 歯みがき粉の使い方、フッ素の入っている割合とか考えたことがなく・・・適当なものを選んでいましたが、意識しようと思いました。(横須賀市 HY 様)

からだのとけい(せいかつリズム)

作 おかもと かおり
 絵 むらかみ のりこ
(歯科衛生士)

あさは きもちよく おきているかな？

きもちよく おきられる こ

からだの とけいが

はたらいて いるよ

いつも なかなか

おきられない こ

ねむくて ねむくて

もうすこし ねたい こ

からだの とけいが

ゆっくり ゆっくり

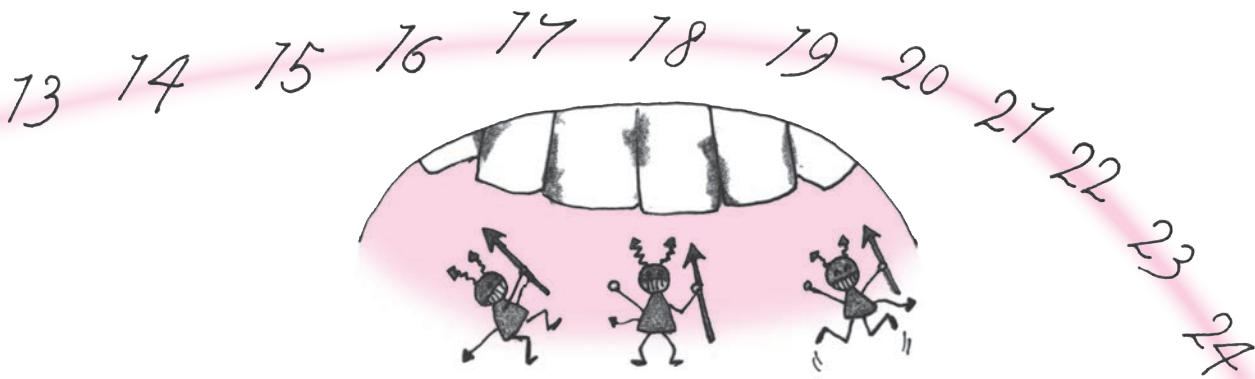
はたらこうと しているよ

ねむたくても あさは きまった

じかに おきてね

あさひを あびると

からだの とけいが



からだを いっぱい じょうず

おなかを へって ごはんが

おいしく たべられるよ

はみがきは じょうずに

できているかな？

たべたあとは はみがき しようね

あさ ひる ばん

おくちのなかの ばいきんが

ふえないように

はみがき しようね



ママとパパへ

お子さまの生活リズムは整っていますか？

3月、4月は卒入園や学校行事等で生活リズムに変化がある時期です。

原因としては、「食生活の乱れ」「生活リズムの乱れ」「睡眠リズムの乱れ」が生じやすく、自律神経の乱れから様々な体や心の不調が発生すると考えられます。健やかな日常生活を送るために、お子さまの生活リズムが整っているかチェックをしてみましょう。



チェック

朝 いつも決まった時間に起きている。
朝陽をいっぱい浴びることで目覚めが良くなります。

朝食 美味しく朝ごはんを食べている。
体温の上昇で、脳も働きます。

排泄 うんちをしてから出かけるようにしている。
幼児期に朝うんちの習慣がつかます。

遊び 午前中は外で身体を動かしている。
日中の活動量は、夜の眠りを促します。

昼寝 決まった時間で午後3時までに起こすようにしている。
寝始めが遅くても起こす時間は一定の時間の方が良いです。

夕食 決まった時間に食事を摂るようにしている。
遅い時間に食べると、翌朝、食欲がなくなります。

入浴 寝る直前の熱いお風呂は避けている。
ぬるめの温度が眠りを誘います。

歯みがき 食後の歯みがきの習慣ができている。
特に寝る前の歯みがきは丁寧にいきましょう。

就寝 夜はきちんと寝かしつける。
寝るときは照明を消して静かな環境を整えましょう。

参考:神奈川県子どもたちの生活習慣と健康



はたらき はじめるよ

あごごはん

きまったじかんに たべているかな？

おいしく よくかんで たべてね

しっかり たべて からだを

いっぱい うごかさう。



まいにち きまった じかに
ねているかな？
よる おそくまで おきている こ
からだの とけいが はたらかなくなるよ
よるも きまった じかに ねようね
みんなの からだの とけいは
おきているときも ねているときも
はたらいているよ

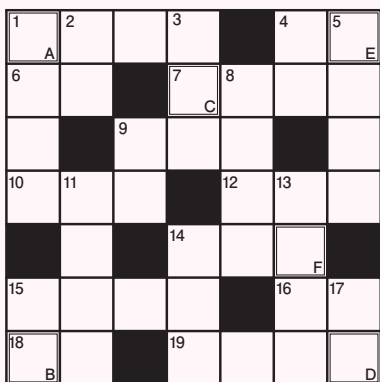
読者の声

●歯の多い人は少ない人に比べて認知症のリスクが減り、医療費が少ないという事実を知り、いかに健康が価値ある財産であるということを考えさせられました。いつまでも自分の歯を使い1本でも多く残すために、今から歯みがき剤の見直しやむし歯予防を徹底し、自身の健康寿命につなげていきたいと思いました。(秦野市 MA 様) ●身近な情報(健康に役立つ)が、分かりやすい文章で説明されているため、「へー、そうなんだ」というマメ知識が増えて良い。(横浜市戸塚区 U 様)

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～Eの文字をつないでできる言葉を教えてください。



タテのカギ

- 10月10日は「○○○○の日」でした。
- 皇位継承を巡って争われた「壬申の○○」
- 連休の前には、様々な計画を立てましょう。
- ローンを組んでやっと建てました。
- 眼の光、転じて見る力。観察力。
- を噛む。
- パリの名所のエッフェル○○。
- 驚いたり、感心したりして眼をみはるること。
- 前もってきちんと学習する、下調べ。
- 売りに出している土地。
- 「烏賊」。なんて読む？
- カトリック教会で行われる礼拝集会。

ヨコのカギ

- 飛行機や船の乗り降りに使う、はしごの名前は
- 現在の三重県の西部を指す、旧国名は
- 「アウトドア」の反対は、「○○ドア」
- 「天国」または、悩みや苦しみのない楽しいところ。
- 一休さんの持つ得意な才能は
- 4WDとは、4輪○○○の自動車の呼称です。
- 体操で美しい容姿をつくりましょう。
- かぶれやすい木。そばに寄らないで!
- 秋の楽しい行事の一つ。土の中から掘り出そう。
- 大相撲。結びの取り組みのあとは「○○取り」があります。
- 水戸黄門のお供は「助さん」と「○○さん」の二人。
- あることを明らかにするために調べること。

ヒント みんなで 探そう!

答え

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



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。
 ✂切は令和5年5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

編集後記

今回の「かむカム」はいかがでしたか? 「根面う蝕」という言葉を初めて知った方が、多かったのではないのでしょうか。この治療の難しい「根面う蝕」を日常のケアと定期検診で、しっかり予防したいものです。
 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)

敏しように性・手指の器用さの運動と、とっさの判断能力の維持・向上になります。
 タオルを頭上に投げ、空中にある間に手をたたき、落ちてくるタオルを手でキャッチします。1回2回3回4回とチャレンジしてください。

4 手ばたきキャッチ体操

またぎ越し動作の滑らかさと安定したバランス、筋力の維持・向上になります。片手にタオルを持ち、腕を大の字に開きます。そのままの姿勢で膝の下でタオルを反対の手に持ち替えます。前かがみにならないよう、背筋を伸ばしましょう。左右くり返します。

3 片足バランス体操

なめらかな動作、安定したバランス(からだを捻る動作・横に移動する動作など)の維持・向上になります。ひじを伸ばし、胸のあたりにタオルを床と平行にあげます。タオルの端と端をしっかりと持ち、片方の端をつま先にタッチします。

2 つま先タッチ体操

肩周囲の運動です。首の傾きや猫背の予防にもなります。

1 背中ゴシゴシ体操

タオルを使って、立っても座っても、楽しくできる体操です。タオルを使うことによって円滑な動きをすることができます。日常生活をギクシャクな動作にならないよう快適に過ごすための体操です。さあ、始めましょう!
 ※体調に合わせて心地良く行ってください。

のびのび
 もりもり

タオル体操に挑戦! タオルを用意してください!

健康運動指導士 高垣茂子



発行 〒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
 ☎045-243-2008 令和5年2月1日発行



歯とお口の
 情報は

神奈川県歯科医師会



かむカムの
 バックナンバーは

歯科保健 かむカム