

# かむかん

読んでトクするお口の情報紙

2024

9

NO.47 秋号



## 8020をめざして健康な生活を

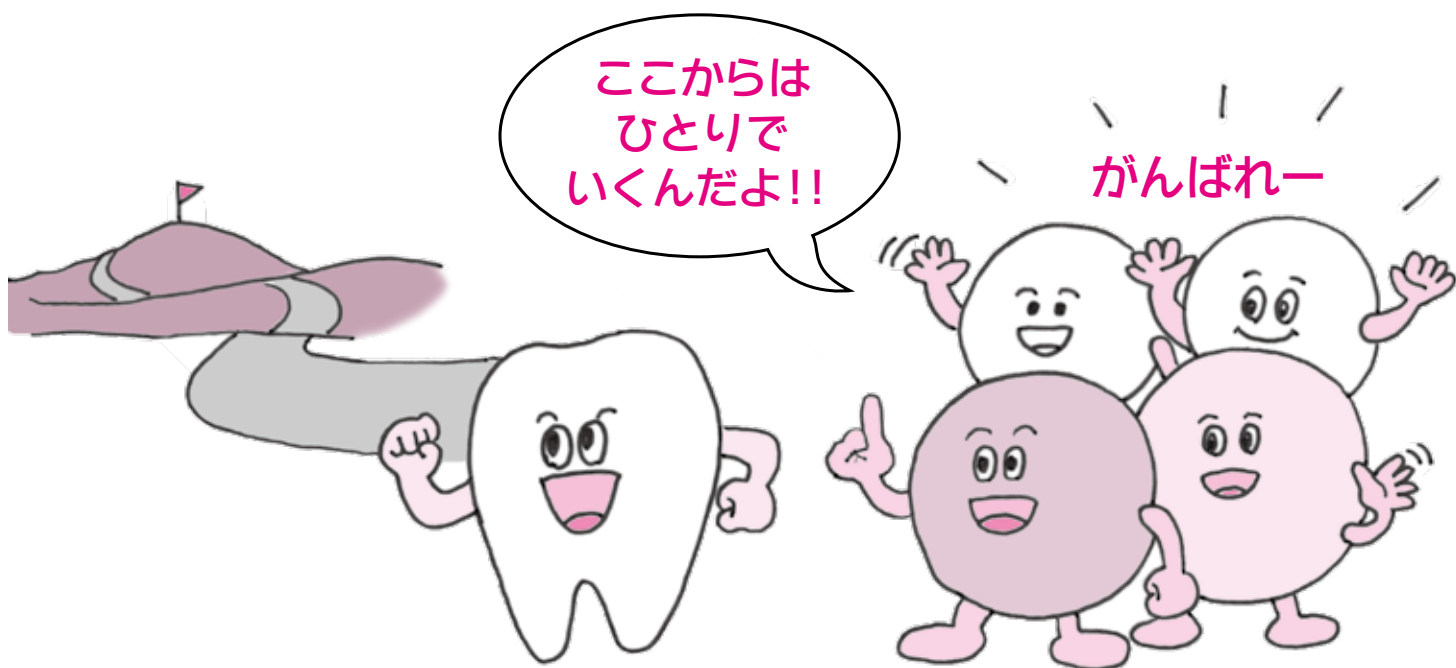
「8020」とは 80歳になっても健康な歯を 20本以上残そうという運動です。



### 大特集

## パノラマX線写真でわかること

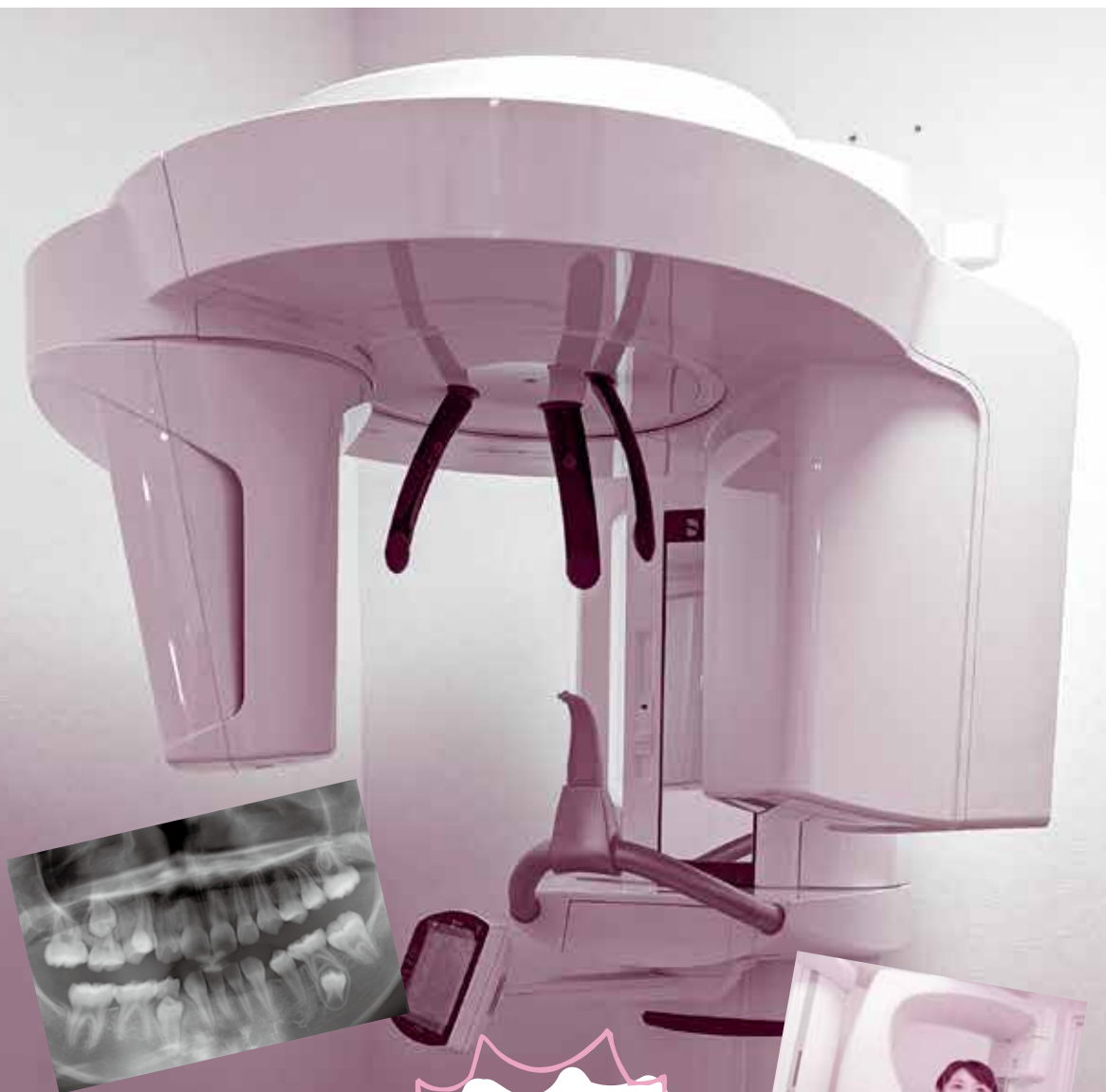
- パノラマX線写真でわかること ..... 2-4
- 子どもが小さいうちから親子で歯科に慣れましょう ..... 5
- おとなの歯のだいぼうけん・ママとパパへ ..... 6-7
- クロスワードパズル・きれいな姿勢を作ろう ..... 8



「おとなの歯のだいぼうけん」より

# パノラマX線写真でわかること

歯科医師 高橋滋樹



え〜っ！  
歯がない?!

歯医者さんでよく撮影するパノラマX線写真は、歯に関する多くの情報がわかってとても良いレントゲン検査です。大人では歯周病の症状の確認やむし歯の発見にも役立ちますが、こどもでも埋伏歯（埋まっ<sup>まい</sup>ていて生えてこない歯）や、永久歯の欠損（生まれつき歯が足りない）の診断にとっても有用です。

パノラマX線写真は1度の撮影で、上あご・下あごの骨と全ての歯を撮影することが出来ます。パノラマX線写真検査の1回あたりの被ばく線量は0.004〜0.03ミリシーベルト。これは医科用胸部X線の1回約6.9ミリシーベルト、日本人が普段浴びている自然放射線(年間)の約1.5ミリシーベルトと比べると、かなり少ない量となっています。また、近年は器械のデジタル化によってますます被ばく線量は少なくなっていることもあり、被ばく量が比較的少ないわりに多くの情報をえることができるとても有用な検査です。

近年の5〜14歳の未処置むし歯の保有率は1993年と比較するとほぼ半減していることがわかっています。むし歯の減少はともよいことです。しかし、むし歯がないことで歯医者さんへ行く回数が減ってしまい、小学生での埋伏歯<sup>まいふくし</sup>や欠損歯の発見が遅れることが増えているようにも感じています。今回はパノラマX線写真をもっと早く撮影していれば良かったとか、パノラマX線写真を撮影してみたら多くの永久歯の欠損があったという症例をお見せします。

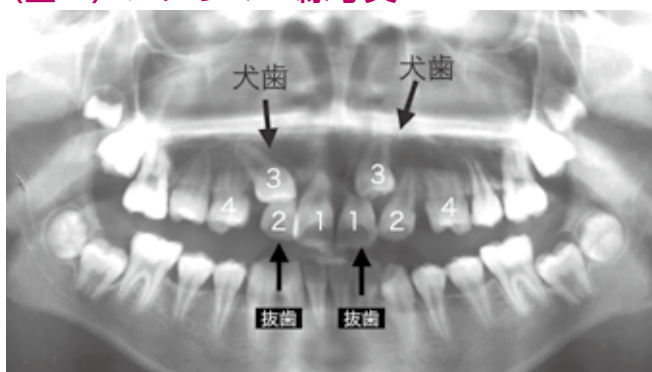
## 犬歯の位置の異常のため 永久歯を抜歯しなければならなかったケース

右上の2番目の歯の上から歯がはえてきた(図1)と来院されました。パノラマX線写真(図2)を撮ると右側の犬歯が斜めに埋まっていて、左側の犬歯は1番まえの歯の真上に埋まっています。埋まっている犬歯がすでに生えている歯の根に強く接触していくことによって、右上の2番目の歯と左上の1番まえの歯の根が吸収されてほとんどなくなってしまうことがわかりました。この根がなくなってしまう歯を抜いて矯正歯科治療をおこない、犬歯を抜いた歯のところに並べて咬み合わせをつくることができました(図3)が、もっと早い段階でパノラマX線写真を取っていれば、前歯2本を失うことなく犬歯を本来の位置に並べることができたと思います。

(図1) 来院時



(図2) パノラマX線写真



(図3) 治療完了時



### 読者の声

●毎回楽しく拝読しております。(海老名市 NH 様) ●現在は医者さんに通っていますが、今後は6ヶ月毎に通院して今以上悪くならないように気にしていきたい。(秦野市 MK 様) ●歯と薬との関係、歯と体(生活クオリティー)との関係等を知りました。解決策も提示されていて、役立つ情報誌だと思います。(横浜市戸塚区 TK 様) ●入れ歯(部分)になってしまいましたが、そのおかげで、毎日、楽しい食事をする事ができています。(相模原市中央区 HS 様) ●歯も骨なのでカルシウムは欠かせないですね。8020を目指してみたいと思います。(横浜賀市 H Y 様) ●「お薬手帳を忘れずに!」という記事がとても役立ちました。今後も様々な情報提供をよろしくお願いいたします。(大和市 KT 様) ●80歳近くなり、これまで多病と闘いながらも生きている昨今ですので、特に健康に関心があり、拝見してとてもためになりました。(秦野市 SI 様)



# 生まれつき7本の永久歯が 足りないことがみつかったケース

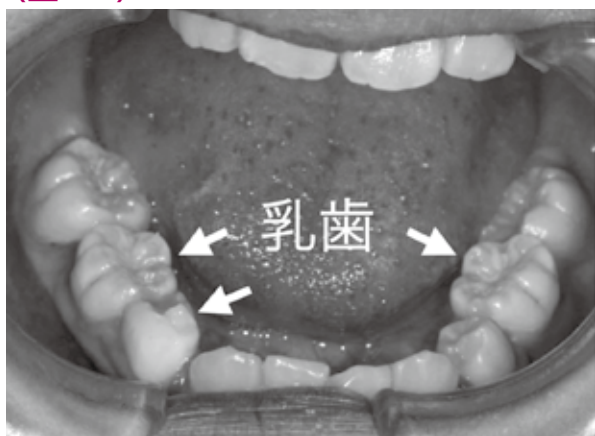
患者さんは右上の八重歯が気になる(図4A・B)と来院されました。パノラマX線写真(図5)を撮ると下の前歯が2本、右下の小白歯という歯が1本、上下左右の大臼歯が4本と合計7本の永久歯が足りないことがわかりました。

まだ生えていない永久歯の欠損は学校健診などのような、口の中を診査するだけではわからずレントゲンによる検査が必要です。永久歯が6本以上生まれつき欠損している場合は特例的に矯正歯科治療も健康保険が適用となります。(公社)日本臨床矯正歯科医会の調査では、生まれつきの永久歯の欠損は男性で0.66% 女性で0.37%に見られるとのこと。割合としては200人にひとり程度とは思いますが、永久歯がないことを歯科治療で補うとなると、入れ歯やインプラントなどが選択肢になります。一方、矯正歯科治療でスペースを詰めることができれば、自分の歯だけで並べることができるわけですが、難しい治療となる場合も少なくないので、早めに状態を確認しておければ、より安心です。

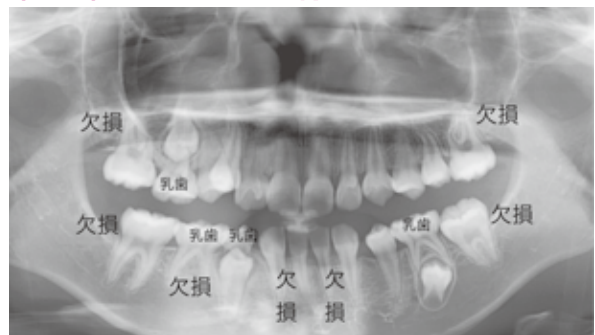
(図4A)



(図4B)



(図5) パノラマX線写真



## まとめ

ほとんどの歯医者さんで撮影できるパノラマX線写真は、比較的低被ばくで多くの情報を得ることができるとても優れた検査です。特に7〜9歳位の時期でのパノラマX線写真撮影は、レントゲンを撮らなければ判断できなかったような大きな問題を早く知ることができ、お子さんの発育のためには大変有利になることも少なくありません。特に最初の症例のように、埋伏歯<sup>まいふくし</sup>によってすでに生えている歯がだめになってしまいう症例は、早期発見によってそれを防げる可能性があり、生え変わりが著しく遅かったり、左右で順序が著しく異なる場合は、歯医者さんで相談していただき、パノラマX線写真を撮影するのがよいかもしれません。



# 子どもが小さいうちから 親子で歯科に 慣れましょう

歯科衛生士 池田千亜紀



初めての受診では子どもは  
ストレスを感じます

歯科医院は特有の音、見慣れない器具や匂いなどにあふれています。子どもに歯科治療が必要になった時、それが初めての歯科受診となると、非日常的な状況を理解できないためにストレスを感じ、不安や恐怖心を覚える子どもは少なくありません。

親の安心感は  
子どもに伝わります

子どもが小さいうちからかかりつけの歯科を受診し、歯科医師や院内スタッフ

に慣れ親しむことで、不安や恐怖心を軽減できるようになるかもしれません。そのためには親にとっても安心できる歯科医師とのコミュニケーションが大切です。親が歯科に慣れることで、子どもにも安心感が伝わりやすくなります。

妊娠時からの歯科健診が  
重要です

妊娠中はホルモンの変化により歯肉の腫れや出血、むし歯のリスクが高まります。むし歯や歯周病が進行すると炎症性物質が血流に入り込み、子宮内環境を悪化させる可能性があります。これにより早産や低体重児のリスクが高まることが

あります。また、歯の健康が損なわれることで、食事の時にしっかり噛んで赤ちゃんの成長に必要な栄養を十分に摂取することが難しくなってしまいます。

親子そろって  
歯科医師との信頼関係を  
築きましょう

子どもが小さいうちから歯科に慣れることで、むし歯や歯並びなどの問題を早期に発見し、早めの治療や予防策を行うことができます。歯科治療や予防の方法についての疑問や不安を積極的に相談し、日ごろから歯科医師との信頼関係を大切にしましょう。

# おとなの歯のだいぼつけん

作 そえだ しずか  
(歯科衛生士)  
絵 むらかみ のりこ

1 おとなの 歯は ぐじもの

歯の はぐきの したで

げんきにでてくる じゅんびを  
しています

たくさん えいようを とって

おおきく おおきく そだちました

じゅんびが ととのい ました

ながい ながい たびの

はじまり です



4 そんなとき たびを

じゃまする ものが できて

なかなか さきへ すすめません

しかし はじめは すくなかった

2 さあ しゅっぱつ です

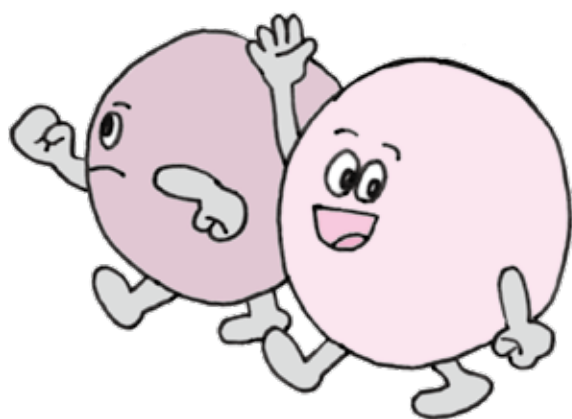
みちあんない を してくれる

なかまが おむかえに きました

さあ こちら です

きを つけていきましよう

さあ、こっちだよ！



5 みんなに たすけられて

どんどん すすんで いくと

とおくに しろい めじるしが

みえて きました

3 どんどん すすんで いきます

しかし とちゅうで つかれてしまい

うごけなく なったり おなか

すいて えいようを とるために

たちどまつたり また あるときは

なかまと いっしょに みちに

まよって しまいました

ふあんになって ないて

しまいました



つかれたよー  
あるけないよー  
おなかですいたよー

6 ながい あいだ たすけて

くれて ありがとう

なかまの せいえんを うけながら

おおきく エイッ！と ジャンプして



# ママとパパへ

乳歯が出てきて気になることの一つは歯並びです。

「歯がまっすぐではなく少し斜めに出ていますが、歯並びは大丈夫でしょうか」

「隣の歯とずれた位置に出てきていますが、矯正になりますか？」

など乳幼児健診の場でよく心配そうに質問をされます。

生えてきたばかりの歯の位置はきまったわけではありません。

顎の成長や舌の動かし方などの影響を受けて、位置や向きは変わっていきます。

乳幼児歯科健診の場でも歯並びに関して歯科医師が経過を診ていきます。

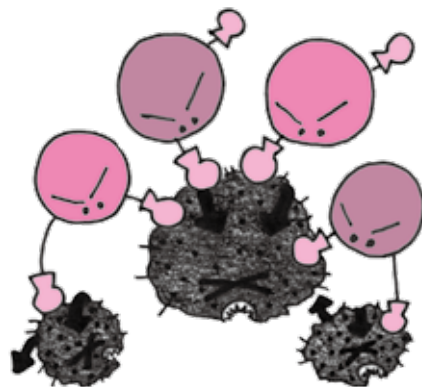
保護者の方からも気になっていることを伝えてください。

また、むし歯予防のための、かかりつけ歯科医院でも歯並びの経過を診てもらいましょう。

永久歯への生え変わりの頃に、永久歯の位置や向きを診ながら矯正の必要があるかを相談するとよいでしょう。

お口や歯の発育は身体全体の発育と関連しています。

たくさん運動し、よく噛んで食べ、十分な睡眠をとる習慣を心がけましょう。



なかまが きがつくと  
おおぜいに ふえて いました  
たびを じゃまする やつを  
みんなで やつつけて くれました。  
さあ こちらですよ



あっ、しろいめじるし!

なかまが さきを あるいて  
ゆうどう してくれます  
とても こころづよく  
あんしんして すすんでいくと  
なかまたちが いいました  
われわれは こころまでです  
このさきへは ひとつづつです



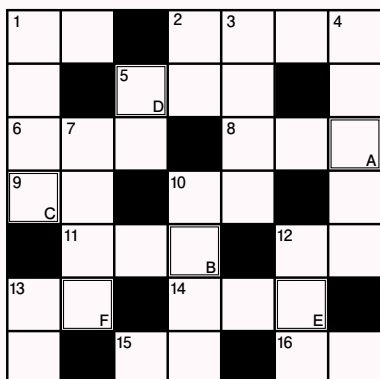
みんな ありがとう!

こどもの 歯は ポーンと  
おしだして ぶじに はぐきの  
そとに できることが できました

## 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答えてください。

# クロスワードパズル



## タテのカギ

- 西表島だけに生きている、イリオモテ  
〇〇〇〇
- 優勝したらもらえるメダルの色
- 遠くに見える雄大な〇〇〇〇
- 「蝶々夫人」などで知られるイタリアの  
歌劇作曲家
- 現在使われている、こよみは「太陽〇〇」
- こどもが、おもちゃを使って炊事や食事  
のまねごとをする遊び
- 〇〇〇〇忘るべからず
- 髪の毛やまつげをくると巻きます
- 手加減、あんばい、〇〇加減

## ヨコのカギ

- カシ米尔やチベットの高地に住む、牛に  
似た動物
- 夏休みに車でオート〇〇〇〇〇に出かける
- 百戦〇〇〇の強者ですね
- パジャマ、ゆかた、ネグリジェ
- 「外地」の反対
- 将棋やチェスで並べる物は
- 洋服へこぼして、〇〇になったよ
- お互いに助け合うことをいう。〇〇〇会
- これを食べるときは、みんな無口になるという
- なつかしさを感じる〇〇山の風景
- 皮はキャベツに見立てたという〇〇〇ク  
リーム
- 鶴は千年、亀は〇〇年
- カレーやシチューのおいしさの決め手です

## ヒント 甘いお菓子

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いただくか、右のQRコードよりご応募ください。抽選で記念品を送ります。メ切は令和6年12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？今号は、主な内容が「矯正で、新しい知識も多かったのではないですか。大人の歯が正常に生えてくることも、決して当たり前ではないことがよく分かります。色々な角度からお口や歯の知識を増やし、「かむカム」を通じてブラッシュアップしていただければと思います。（西村）

# きれいな姿勢を作ろう

健康運動指導士  
茂木潤一

パソコンやスマートフォンの操作を行うなど体にとって無理な姿勢で過ごすことが多くなっています。不良姿勢は首や肩への負担も大きく、痛みやこわ張りを感じることも少なくないでしょう。

不良姿勢を改善し、きれいな姿勢を作りましょう。  
丸印の番号の順番に、体を動かしてみてください。

## ①小胸筋をほぐす

腕の付け根から鎖骨下・胸の上部を手でマッサージをするようによくほぐします。筋肉の緊張やこわ張りがほぐれると胸が少し開くようになってきます。



## ②首・肩をほぐす

肩をさすったり、首を上下左右のいろいろな方向に動かしてみてください。コリやこわ張りの強い部分などは、やさしくマッサージをするなどしてよくほぐしましょう。心地よい程度にやさしく行うことがポイントです。



## ③姿勢を整える

カンペルラインとは鼻の下と耳の穴を結んだ線のことです。カンペルラインが地面と平行になるように、ほんの少し顎をあげるイメージで。★印の部分を上を引き上げるように意識します。胴体が長くなるようなイメージで。

足裏のできるだけ広い範囲（面積）が接地するように意識してみましょ。



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6年9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