

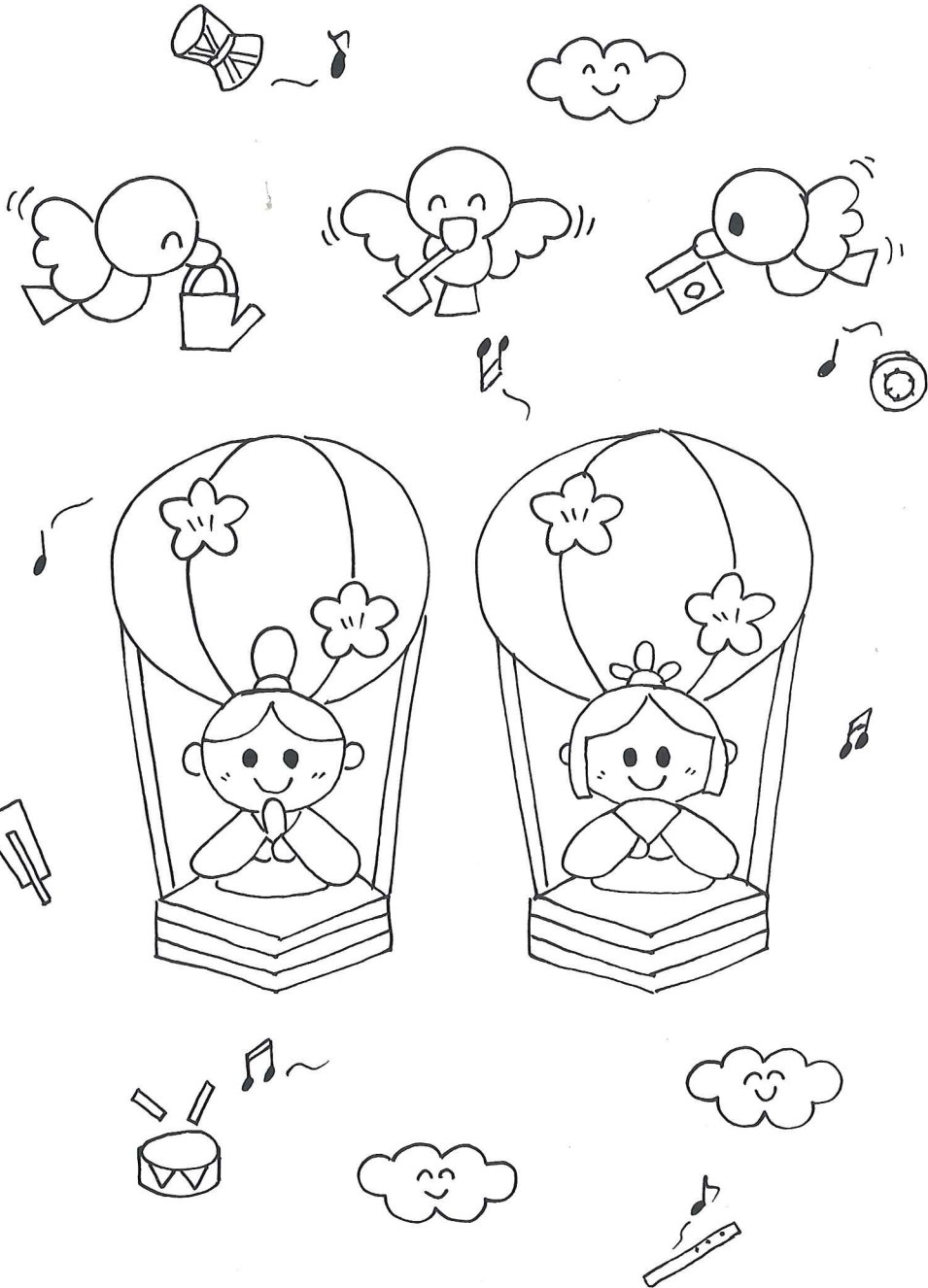
読んでトクする情報紙

かむカム

2015.2 NO.28 春 号

編集・発行 公益財団法人 かながわ健康財団 10,000部発行

春



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。

特集

ほんとうはこわ〜い歯周病!!
-ほっておくと
たいへんなことになりますよ!-

2~3

3ステップの歯みがき



歯・は・ハの身近な情報

5

親と子の読み物

「五感、をつかって
食事をしよう!」
●ママとパパへ

6~7

クロスワードパズル

●歯医者さんのひとりごと
「心理的にも影響する歯並び」



編集後記

8

8020

いろはカルタ

が



「武士は食わねど 歯をみがき」



ぬりえコーナー あなたの好きな色をぬってね!

ほんとうは こわ〜い 歯周病!!

ほっておくとたいへんなことになりますよ!

歯周病は成人の約8割がかかっている病気ですが、すでにマスコミ等で多く取り上げられ、みなさんも歯周病のことは、多少なりとも興味があることと思います。しかしながら、歯周病のり患率が一向に減少しないのは、歯周病のほんとうの怖さを理解されていないせいだと考えられます。今回は歯周病の怖さについてみなさんといっしょにおさらいしてみましょう。

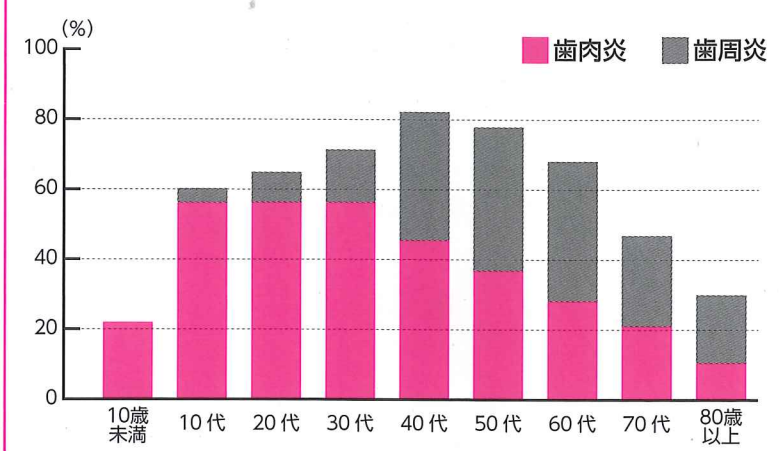
歯科医師 大矢 享

こわ〜い歯周病! その1

何と10歳未満より
発病して5倍です

歯周病は歯があるすべての年代の人に発病します。まだ若いからと言って安心はできません。歯周病は歯肉炎と歯周炎とに分けられ、そのピークは40代、50代です。しかし10代の若者でも60%近くが、歯周病のかりはじめである歯肉炎になっています。年齢と共に歯周炎の割合が増加していきますが、より早いうちからの歯周病対策が必要です。

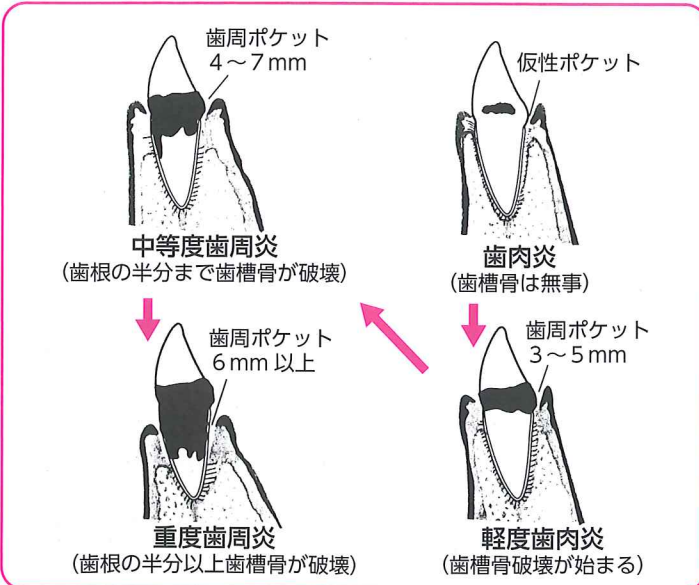
年齢別 歯ぐきの状態



こわ〜い歯周病! その2

サイレントデ이지ーズ
(沈黙の病気)と呼ばれています

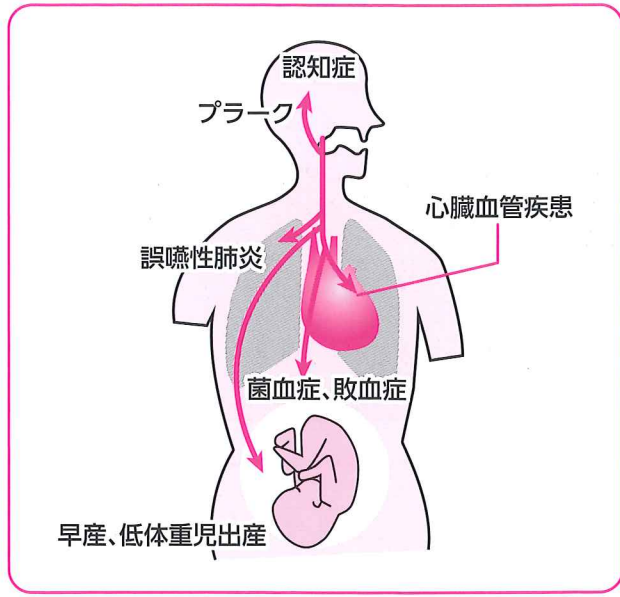
もともと人間の口の中には、たくさん細い細菌が生息しており、歯と歯肉の間のすき間に、細菌のかたまりである歯垢(プラーク)や歯石がたまり、炎症が起きて深くなっています。これが歯周ポケットです。このころはあまり自覚症状がないですが、酸素が少ないところを好む歯周病菌がこの歯周ポケットで毒素を出しながら増殖すると、歯を支える骨がとけはじめ、知らないうちに重症化し、さいごには歯が抜けおちてしまいます。



●有意義な記事がびっしりととてもためになりました。かむカムとても大事なことに実践いたしました。口・歯・舌本当に長寿はお口の健康から。ありがとうございます。今日早速実行します。(横浜市鶴見区 T.T さん) ●よく噛んで食べる…これは子どもはもちろん大人にも大切なことですね。やわらかい食物ばかりではなく、しっかりと噛んで食べる食品も大切だと思いました。(小田原市 T.T さん)

こわ〜い歯周病! その3
放っておくと全身の
健康リスクにつながります

歯周病は、口の中の病気と単純に思われていましたが、最近の研究により、歯や口だけでなく、全身の健康に深く関わっていることが明らかになってきました。歯周病が進行し、重症化すると、歯周病菌やその毒素が血管から体内に入り、糖尿病・誤嚥性肺炎・脳梗塞・心臓血管疾患・消化器系疾患・認知症・低体重児出産など全身の健康に関わる病気に影響を与えることが解明されてきたからです。お口の健康を保ち長生きするか、怠けて早死するか、どちらにしますか?と問われても言い過ぎではないでしょう。

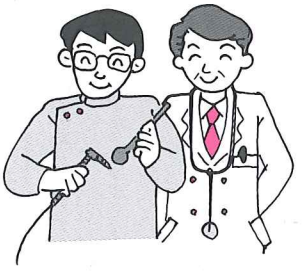


こわ〜い歯周病! その4
おののくわ〜い糖尿病と
意外な関係が...

糖尿病は多くの合併症をもつ怖い病気ですが、実は歯周病と深く関係していることが知られています。歯周病で歯肉が炎症を起こすと糖尿病が悪化し血糖値が上がります。逆に歯周病が改善し、炎症がおさまると、血糖値が下がり、糖尿病も改善されます。

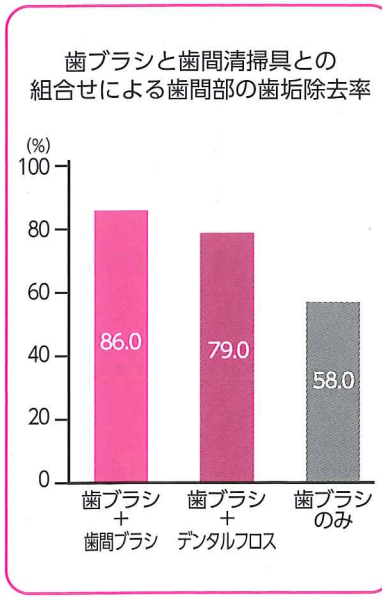


歯周病にかかっているとお口の状態から糖尿病が疑われる患者さんは、歯科から内科を紹介し、逆に糖尿病の患者さんで歯周病が疑われる患者さんについては、内科から歯科受診を勧め、内科と歯科が連携して治療にあたることでどちらの症状も改善していくことが期待されています。



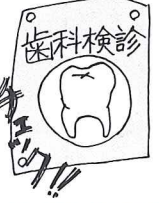
歯周病に負けないためには...

一番大切なのは正しい方法による毎日の歯みがきです。しかし歯みがきだけでは十分とは言えません。歯と歯の間や歯肉との境目にたまる歯垢の中には多くの歯周病菌が潜んでいて、これを歯みがきですべて除去することは不可能です。そこでぜひおすすめしたいのは、歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間清掃用具の併用です。歯ブラシだけの使用と比べ、その除去率は大きく改善します。



かかりつけ歯科医との
連携が大事です

同様に大切なのは、かかりつけ歯科医による定期的なお口のチェックです。正しいみがき方の実践指導をつけることもおすすめです。また、ふだんからの正しい生活習慣も重要なポイントです。



●幅広いテーマに感心しながら読みました。最近「研磨剤なし」をうたったハミガキが出まわっています。ⓐとなしは夫々一長一短ありますが、高齢者にはなしの方がプラスのような気がします。次の機会にそのあたりを解説してもらえたらと思います。P.5の歯の供養碑(写真付)は、大変参考になりました。(茅ヶ崎市 M.Y さん)



● **TVKテレビで毎月放映**
 会員が出演してお口の情報を提供

横浜市中区にある地元テレビ局TVKテレビ(3ch)のお昼のワイドショー番組「ありがとっ!」のコーナー「健康ハッピーライフ」で県歯科医師会会員が毎月出演して、歯周病などをテーマに情報提供が続けられている。放映時間は最終月曜日の13時30分ごろ、ぜひあなたの健康づくりに役立てて下さい。

歯は、ハ、の身近な情報

歯科医師 高橋 韶光

● **あなたも参加して健康寿命を延ばそう**

各地で高齢者のよい歯のコンクールが開かれています。健康で長生きするために、自分の歯を少しでも多く残したいもの。最近の調査では80歳で20本以上の人が3人に1人です。

80歳で20本をめざすのが、8020運動。あなたもぜひ頑張つて地域のコンクールに参加、健康寿命を延ばして下さい。



高齢者よい歯のコンクール



● **ふえてくる口腔がん**
 検診受けて早期発見・早期治療を

口腔がんは年間約七千人の人が発症、部位別では舌に40%、歯肉が27%で増加傾向です。

早期発見・早期治療が強く望まれ、定期検診などで歯科医師が視診・触診によって発見することが多く、県歯科医師会でも日本口腔外科学会神奈川支部と連携、地域歯科医師会の協力で検診事業を積極的に展開中です。

● **歯つぴー金太郎号**
 災害時に期待される活躍

「歯つぴー金太郎号」は県歯科医師会傘下の6地区に配置されている訪問歯科診療自動車です。介護施設や障害者施設などの訪問を目的とした、歯科診療台を装備した小型自動車です。

平時には口腔ケアが中心ですが、ひとたび災害が発生、病院・診療所などの機能が麻痺したときは大活躍が期待されます。



3ステップの歯みがき

3ステップでお口をきれいにしよう!

むし歯・歯周病・口臭の予防は、ブラッシング・フロッシング・マウスウォッシュの3ステップのセルフケアが大切です。
 歯科衛生士 鈴木 幸江

● **1ステップ**
ブラッシング：歯みがき

お口の中の汚れは、むし歯や歯周病、口臭の原因になります。お口の病気を予防するためには、お口の汚れ「プラーク」を除去することが重要です。「ブラーク」はたくさん細菌の集まりで、歯の表面だけではなく、歯と歯ぐきの境目(歯周ポケット)、歯と歯の間(隣接面)など歯ブラシが届かないところに着きます。日常的なセルフケアで「歯ブラシ」を使って汚れをとりまします。しかし、「歯ブラシ」では、歯の汚れは約6割しか落とせません。

● **2ステップ**
フロッシング：歯間部清掃

「歯ブラシ」で取れなかった歯間部の汚れはデンタルフロスと歯間ブラシを使います。歯の炎症は歯と歯の間から起こるケースが多いので、デンタルフロスや歯間ブラシを併用することは、むし歯や歯周病の予防に効果があります。歯ブラシでは約58%しかとれなかった歯間部プラークを約86%まで取り除けます。

● **フロスの種類**

糸巻きタイプとプラスチックのホルダーに糸が張られているホルダータイプがあります。糸巻きタイプはワックスタイプ・

ノーワックスタイプがあり、ワックスタイプは歯と歯の間がきつい人でも通過できるので初心者に適しています。ノーワックスタイプは、プラーク除去効果が高いので慣れた人に向いています。

● **フロスの使い方**
指に巻きつける法

中指の間隔が10〜15cmになるように、片方の中指に3回残りは別の中指に3回巻きつけます。

● **歯間ブラシ**

歯間部に隙間がある人に使用します。歯間部のプラークを容易に除去できます。

● **3ステップ**
マウスウォッシュ：洗口液

液体歯みがきによる化学的清掃

むし歯・歯周病を予防するには、物理的なブラークコントロール(歯みがき)を補う化学的なブラークコントロールが注目されています。歯みがき・デンタルフロスの仕上げとして、殺菌性の高いマウスウォッシュを使用します。

マウスウォッシュは、化粧品・医薬部外品に分けられ、使用方法の違いで、洗口液・液体歯みがきに分けられます。お口の状態によって選択しますので、わからない時は歯科医師・歯科衛生士に相談しましょう。

出典：埴岡 隆「歯科関連疾患の予防マニュアル ―オーラルケア製品の解説―」

薬事法上の分類(使用法と効果効果の違い) ■参照 医薬部外品・化粧品製造販売ガイドブック 2008、薬事日報社

| 分類 | 使用法 | 医薬部外品 | |
|-------|-----------------------|--|--|
| | | 化粧品 | 医薬部外品 |
| 洗口液 | 適量を口に含み、すすいでから吐き出す。 | ●口中を浄化する ●口臭を防ぐ | 配合成分によって下記のような効果取得が可能 ●歯肉炎の予防 ●歯垢の沈着を防ぐ ●歯石の沈着を防ぐ ●口臭の防止 ●口中を浄化する ●口中を爽快にする ●むし歯を防ぐ ●タバコのやに除去 ●出血の予防 |
| 液体歯磨き | 適量を口に含み、ブラッシングして吐き出す。 | ●ムシ歯を防ぐ ●歯を白くする ●歯垢を除去する ●歯のやにとる ●歯石の沈着を防ぐ ●口中を浄化する ●口臭を防ぐ | ●歯を白くする ●口中を浄化する ●口中を爽快にする 上記に加え、配合成分によって下記のような効果取得が可能 ●歯周炎(歯槽膿漏)の予防 ●歯肉炎の予防 ●むし歯の発生および進行の予防(虫歯を防ぐ) ●歯石の沈着を防ぐ ●口臭の防止 ●タバコのやに除去 |

| | ワックスの有無によるデンタルフロスの用途の違い | |
|-------------------|-------------------------|--------|
| | ワックスあり | ワックスなし |
| プラーク除去 | ○ | ◎ |
| やわらかさ(歯肉に対するソフト感) | ○ | ◎ |
| 挿入のしやすさ(歯間部) | ◎ | ○ |
| 耐久性 | ◎ | ○ |

出典：埴岡 隆「歯科関連疾患の予防マニュアル ―オーラルケア製品の解説―」

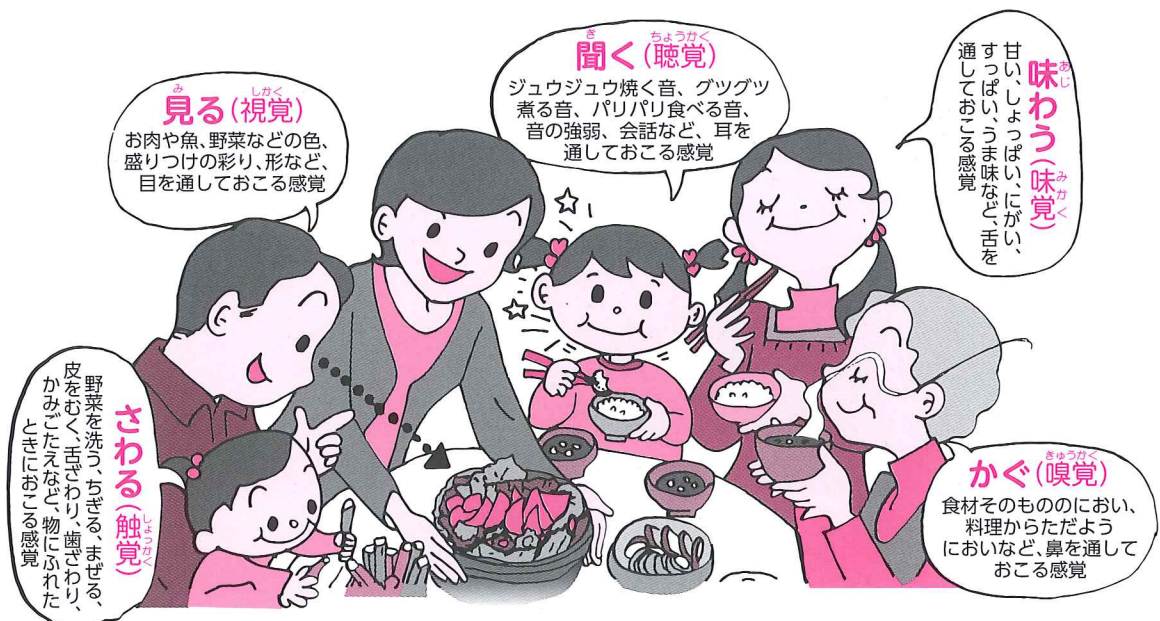
●最近「舌」の弾力が弱くなっていると感じていましたので、「舌の体操」がとても参考になりました。継続していきます。わかりやすく楽しく読むことができました。(川崎市U.Yさん) ●とてもわかりやすくかわいいパンフレットだと思いました。普段あまり意識したことのない舌(ペロ)の働きがよくわかり、子どもにも勉強になりました。(横浜市中区M.Kさん)

●濃い字でのっぴり感で読み易いです。子ども向けにカナがふってあるので孫に手渡して読んで貰えるのも有難い限りです。イラストがあるのは他の雑誌でもみかけますが、ミルキィー感が染み出るなんとも可愛いイラストは解り易く大人でも引き込まれてニヤついちゃいます♡(横浜市栄区I.Uさん) ●噛むチカラの重要性をあらためて知りました。(横浜中M.Kさん)

“五感をフルに使って食事をしよう！”

歯科衛生士

作 あびる のぶこ
絵 むらかみ のりこ



五感をフルに使う食事は、脳の機能を活発にする!!



よい子のみなさん
おいしくたべてますか

年長さんになったマコちゃんは元気よく幼稚園から帰ってきました。
ママ ただいまー
今日は お野菜の色や くだものの色の話をしてくれたんだよ
色紙を使ってとても面白かったよ。



| | | | | | | | |
|-----------|---------|--------------------|----------------------|-------------------------|----|----|------|
| 赤 | オレンジ | 黄 | みどり | 白 | 紫 | 黒 | 茶 |
| 赤ピーマン トマト | 人参 パプリカ | かぼちゃ さつまいも パプリカ | ほうれん草 こまつな ブロッコリー | だいこん 大根 かぶ カリフラワー | ナス | 黒豆 | しいたけ |

お野菜の色には

| | | | | | | |
|-----|-----|------|-----|---|---|-----|
| 赤 | 黄 | オレンジ | みどり | 白 | 青 | ピンク |
| いちご | バナナ | みかん | 桃 | | | |

くだもの色には

“よい子のみなさん
お野菜の色やくだもの色
知っていたらおしえてね”



ママ おいしい味は
いつまでもお口の中に
のこっていて だーいすき。
おいしい味って
どこにあるの。
おいしそうな
おいしそうな
音ってどこにあるの。
あれ コトコト
大根を切っている
音がお聞きえます。
そしておみそ汁のにおいが
ひろがってきました。



うわーい ママのにおい
だー
サクサク キヤベツを
サクサク サクサク
キュウリを
トントン トントン

おいしいそうな 温度ってあるのかなー
ウン ウン あるよ あるよ。
あったかいおしるこは
お口に入ると
フワフワ中
ひろがってきます。
冷たい アイスクリームは
くちびる ベロが
おしえてくれます。
そして あまーい味を
べろがおしえてくれます。
たべものが おいしかどうかは
お口で知るより 目で見たら
においをかいだりしたのが一緒に
感じるのだよ。
ひとりでコンコンたべるのは
味をかんじなくなるばかりか
ちよっとさびしいよね。



楽

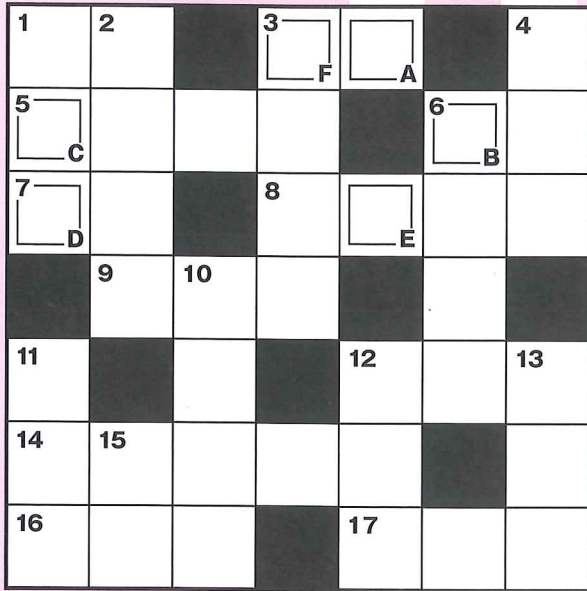
しい雰囲気づくりはたいせつです。
その日にあったできごとをお話して「うーん それで
そうなの よかったね ウン ウン」
このような時間は食事のおいしさを倍増させます。
楽しく食事をするほうが栄養の吸収がよいといわれます。
食事を大いに楽しみましょう。

もっと大切なことは コミュニケーションの場であり手段でも
あります。豪華なレストランで食事をすると器や盛り付けの美
しさに「ハッ」とすることがあります。視覚が刺激され脳が活
性化されて又、おいしそうなにおいは唾液や消化酵素の分泌が
促進されます。そして視覚によって食へるための準備をします。
マコちゃん たべたら歯みがきも忘れないうね。

●老人ホームでの訪問診療を行っているためお口の体操などその他の絵などは参考になります。(横浜市神奈川区 Y.T さん) ●いつもかむカムはスタッフで楽しみにしています!内容もとても参考になるのでうれしいです。これからものしみにしていますね♪(相模原市 M.M さん) ●今回噛むことの大切さを改めて認識できました。「一口30回」を意識して取り組もうと思います。(横須賀市 K.K さん)

今回のかむカムは、年齢層の方々、職種の方々がご意見をいただきました。多くの方々がお口の機能の大切さを実感して

らい、毎日のお手入れにお役立ていただく事が私達の願いであります。みなさまからのご意見・ご感想が大変参考になります。今号もたく



もんだい タテ・ヨコのカギをヒントにパズルを解き、A～Fの文字をつないでことばを答えましょう。

ヒント 野外に出て観察しましょう。

こたえ
バード 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。なお、貴重なお意見とお名前は本紙に掲載いたしますので、ご了承ください。

※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

- タテのキー**
1. ○○○一本、火事の元。
 2. 成績は最後。もう後にはいない!
 3. マカロニや魚介類に、すり下ろしたチーズをかけて天火で焼いた料理。
 4. 人あまり知られていない温泉。
 6. 子ども向けに料理された○○○○ランチ。
 10. 人から買ったものを他の人に売ること。
 11. ひと晩あけた次の日のこと。
 12. 果て、終わり、とどの○○○。
 13. バック○○○○で後方を確認して運転する。
 15. やっぱり○○より証拠でしょう。

- ヨコのキー**
1. 目は心の○○。ウソはつけません。
 3. 返す言葉もない。○○の音も出ない!
 5. シベリアの凍土帯。トナカイが住む。
 6. 「古池や蛙飛び込む水の○○」
 7. 都道府県を代表する役職。
 8. 「月が出た出た月が出た! 三池○○○○の上に出た」
 9. 価値や長所。
 12. ビールの○○○に最適な食品。
 14. 「紺屋の○○○○○」という格言がある。
 16. ○○○を落としたら卒業できないよ。
 17. 運動会のクライマックス。手から手へバトンを渡して走る。

クロスワードパズルで楽しもう



歯医者さんのひとりごと

この欄には、歯医者さんに登場願って、治療する立場から思ったこと・考えたこと・つぶやき・ひとりごとなどを、自由に述べてもらいます。

私は矯正歯科（歯並び治療）専門の歯科医師です。ある時、小学1年生のA子ちゃんがお母様と一緒に来院されました。「こんにちは」と声をかけるとなぜかA子ちゃんはずつむいたまま黙っています。ふとお顔を目をやるとアゴがしゃくれたような状態です。お口の中を拝見するとやはり前歯が完全に逆の噛み合わせ、いわゆる受け口でした。頭と顔全体のレントゲンを撮り、分析診断の結果、下顎の成長し過ぎが原因の受け口であることがわかりました。そこで下顎の成長を抑える装置を就寝時に使っていた。そこで見えだくことにしました。半年位から効果が目に見えて出始め、1年ほどで完全に普通の噛み合わせになり顔形も見違えるようになりました。このころから以前は内向的だったA子ちゃんとは打って変わって彼女のほうから「先生、こんにちは!」とお声をかけてくれるようになり、お母様のお話だと学校でも積極的に手を上げて発言するようになり、まるで別人のようになったということでした。受け口に限らず歯並びの悪さが心理的な悪影響を及ぼしている場合は多く、特に小児においては情緒の発達に関係することがあります。今ではA子ちゃんも成人となりましたが年に一度の定期検診を通じてのお付き合いは今でも続いています。成人でも安定した歯並びと噛み合わせはお口の健康と密接な関係があり、特に高齢になればなるほど顕著となります。

「8020」は今や現実のものとなってきました。歯並び、噛み合わせを再確認されてみてはいかがでしょうか?

(横浜市中区 今村雅郎)

心理的にも影響する歯並び

