

かむかし

読んでトクするお口の情報誌

2021

9

NO.41 秋号



8020をめざして健康な生活を

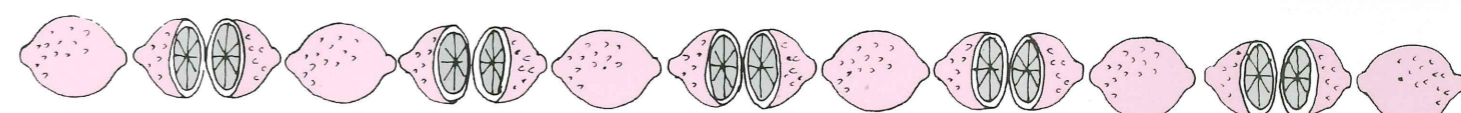
「8020」とは 80歳になっても健康な歯を 20本以上残そうという運動です。



大特集

さん しょく しょう
酸 蝕 症

- すっぱいと感じる飲食物で歯がとける！？ 2-4
- 飲食後、お口の中はどうなっているの？ 5
- こどもの「は」は、なんさいまでつかうのかな？ 6-7
- クロスワードパズル・歯医者さんのひとりごと・編集後記 ... 8

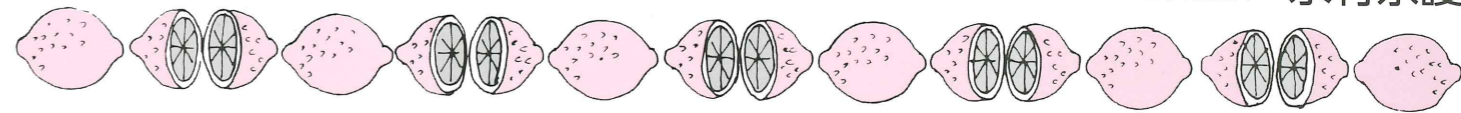


すっぱいと感じる飲食物で 歯が溶ける!?

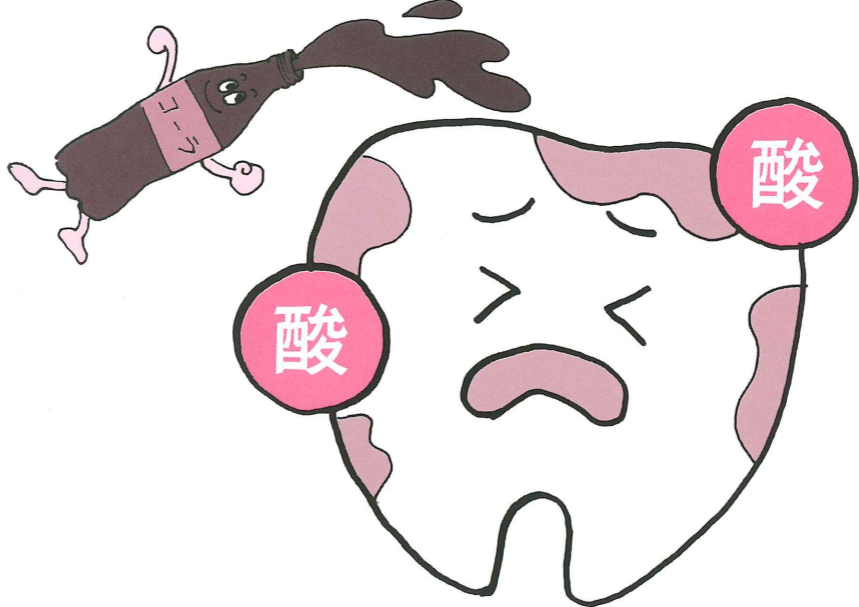


近年、残存歯(現在歯)の増加にともない、むし歯や歯周病に続く第3の歯の疾患として酸蝕症が注目を集めています。

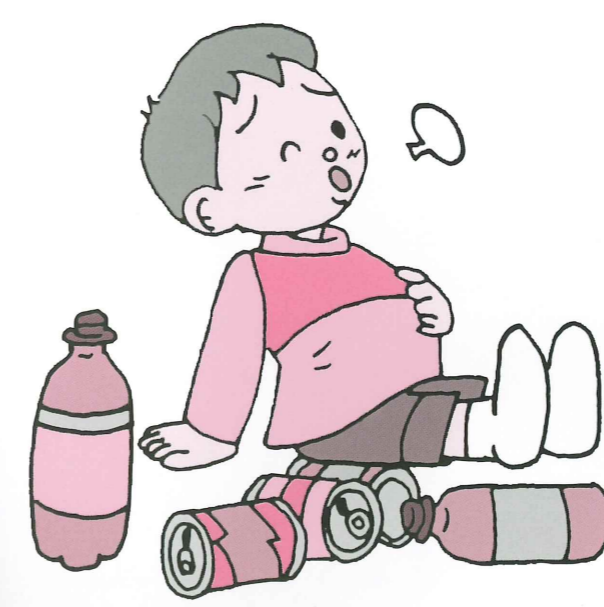
歯科医師 永村宗護



歯は酸に弱く、酸性度の強い(すっぱい)飲食物に長く触れるほど溶けてしまうのです。歯はカルシウムの一種で出来ていて、酸に触れると化学反応を起こして分解し溶けてしまいます。この現象を「歯の酸蝕」といい、酸蝕によって病的に傷んでしまった歯を「酸蝕症歯」と呼んでいます。



現代の食生活では、酸が多く含まれていますので、酸蝕症は想像以上に簡単に起きてしまいます。1日2回、酸が歯に触れる機会があると、エナメル質が酸蝕のリスクにさらされます。日常生活において酸が歯に触れる「機会」にはどのようなものがあるのでしょうか。意外にも、健康によくと言われる果物やフルーツジュース、スパークリングウォーター、またワインや炭酸飲料に加え、ドレッシングも該当します。健康的な食生活を変える必要はありません。ただ、大切なエナメル質はきちんとケアしましょう。

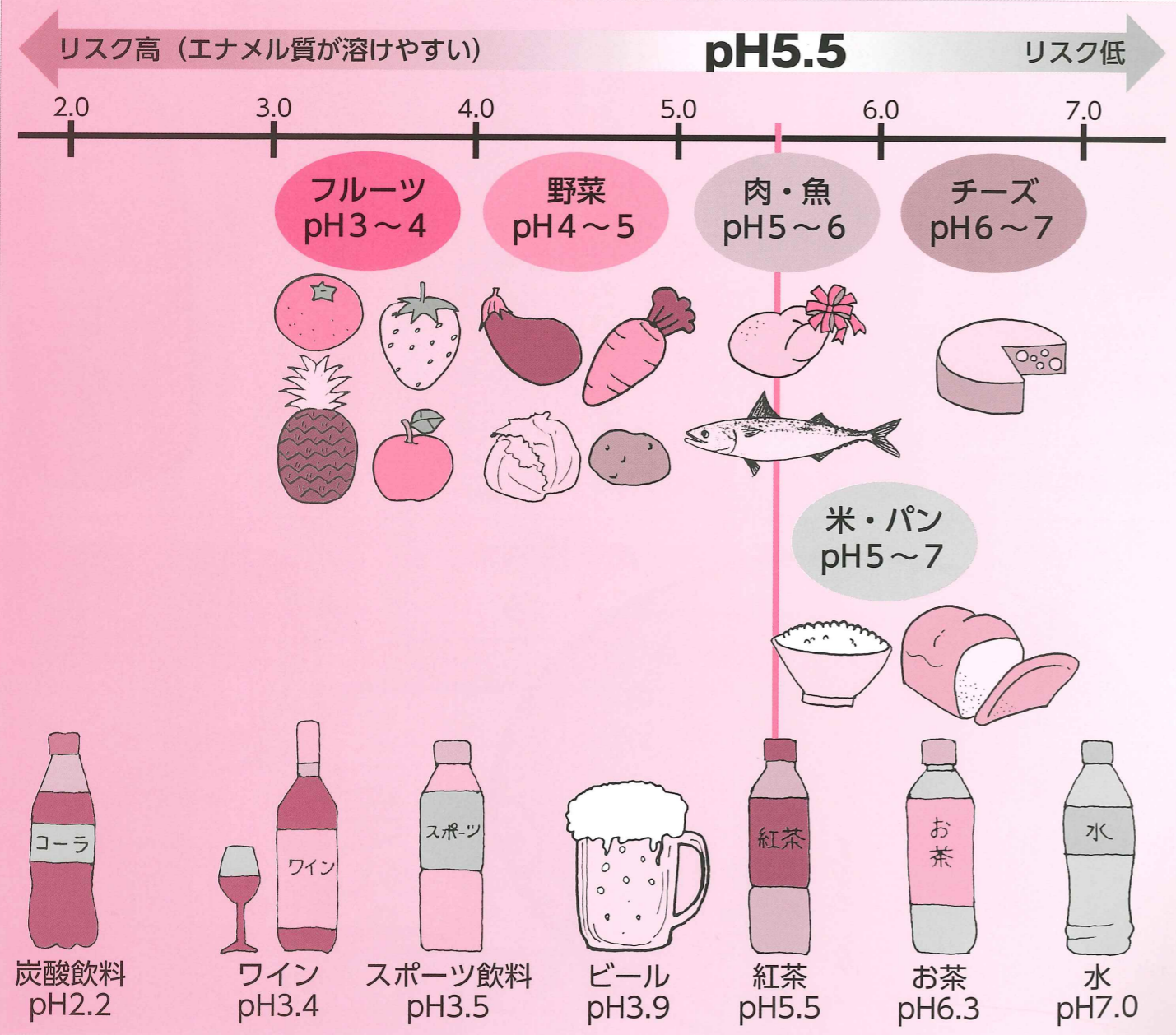


国内の調査で、酸蝕症罹患率は26.1%(2014発表、年齢15~89歳、1,108名を調査)およそ4人に1人の割合です。因みに欧州7カ国では29.4%で約3人に1人(2013年発表、年齢15~35歳、3,187名を調査)です。



我が国でも欧米型の食生活が定着し、柑橘類、梅干し、黒酢などを好んで摂る健康志向もあって未曾有の酸蝕環境が到来しています。

お口の中は、普段中性に保たれています。pH7に近いほど中性になります。pH5.5以下になると、歯は溶けやすくなります。
※下のイラスト参照

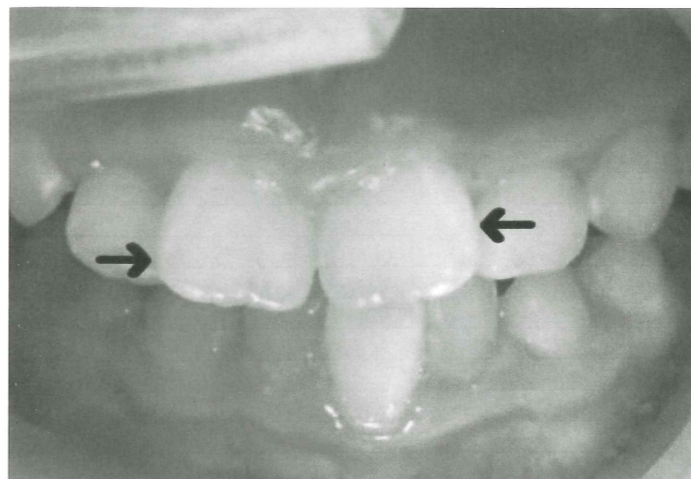


読者の声 ●かむカム全ページを読んでみました。特に8頁に書いてあった歯科の待合室で頭の体操にチャレンジの内容がすばらしかったです。さっそくチャレンジしたいです。(綾瀬市HH様) ●口腔内の健康!コロナに負けない体!更に頑張り生涯楽しく美味しくが願いです。(相模原市FS様) ●待合室で諸雑誌の中に当紙があり、健康運動指導士の頭の体操にチャレンジが参考となり、一寸とメモして、待合室に限らず自宅でも1日おきにチャレンジしています。(藤沢市TK様)

●歯周病に気を付けたいと思います。(葉山町MK様) ●よく噛むことの大切さは、なかなか判っているつもりでも、柔らかいもの、チーズ、クリーム等、歯の汚れやすいものを食する事が多い中、できれば「一口量を少なくしてゆっくり噛む」という事だけでもとても大切だと思います。「指で頭の体操」やってみました。思ったより大変でしたが、なれてくると、楽しくて、とてもためになりました。皆に紹介したいと思います。(川崎市幸区KT様)



- しみややすい。
- 歯全体が丸みを帯びる。
- エナメル質が濁って見えたり、内部の象牙質が透けて見える。
- 前歯の表面が平滑ですべすべしてツヤがある。
- 前歯の先端部分が透けていて、ヒビが入ったり欠けてザラつく。
- 奥歯のすり減りが酸蝕で加速して深い溝やへこみがある。



初期の酸蝕症(エナメル質表層の白濁)



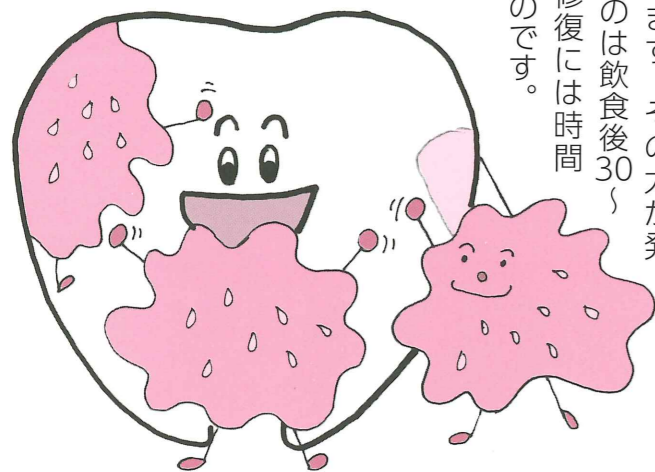
- お水で口をゆすぐ。
- 酸性飲食物をだらだら食べたり飲んだりしない。
- 寝る前に酸性飲食物を食べたり飲んだりしない。
- 就寝中は唾液分泌が少ないのでpHが戻りにくい。特にいびきをかく癖があると口が乾き酸性溶液が残りやすくなります。
- 酸性飲食物をとった後はよくうがいをする。直後にはブラッシングをしない。
- 酸性飲食物を多量に取るとエナメル質が柔らかくなっているため、すぐブラッシングすると歯が余計に削れます。実験的には1時間あけるのがよいとされていますが、実際はもう少し短くてもよいでしょう。



飲食後、お口の中はどうなっているの？

お口のPHが飲食時にどのように変化していくのか、時間的にみていきましょう！

ほとんどの飲食物は酸性で、飲んだり食べたりした直後3分ほどは、お口の中は飲食したものと同じくらいの酸性になっています。でも、飲食後30分ほどからは、お口の中は中性に戻ろうとします。だ液が、飲食後の少し溶けた歯の表面を修復(再石灰化)してくれれます。その力が発揮できるのは飲食後30分、修復には時間が必要なのです。



「だらだら飲食」を控えましょう！

だらだら食べたり飲んだりしていると、下の図のように歯の表面が柔らかく溶けたままの時間が長くなり、ちゃんと元に戻れなくなってしまいます。これが酸蝕症の原因のひとつ！

こんなことも心がけましょう！

- ① 麦茶やお水は中性なので、飲食後や水分補給にオススメです。
- ② 歯磨きも歯を傷つけないよう、食後30分後がオススメです。
- ③ 年齢に応じた濃度の、フッ素入り歯磨き剤をオススメします。

歯磨きタイムは食後30分後!!

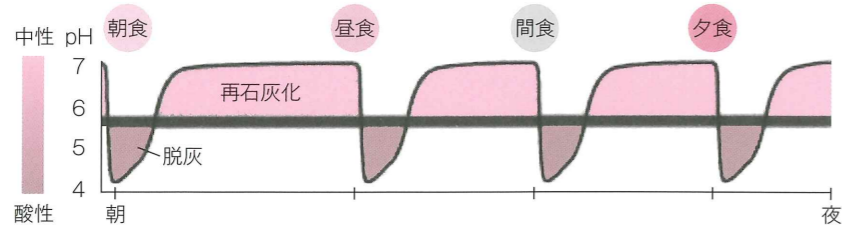


私たちは、毎日食べたり飲んだりしていますが、実はその時に「酸蝕症」の危険があるのです！酸によって歯のエナメル質やリンやカルシウムが溶け出すことを「脱灰」と言い、PH5.5から始まります。(3ページのイラストを参照してください)。

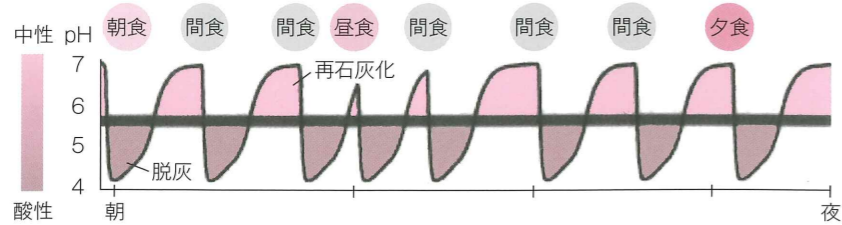


歯科衛生士 佐野孝子

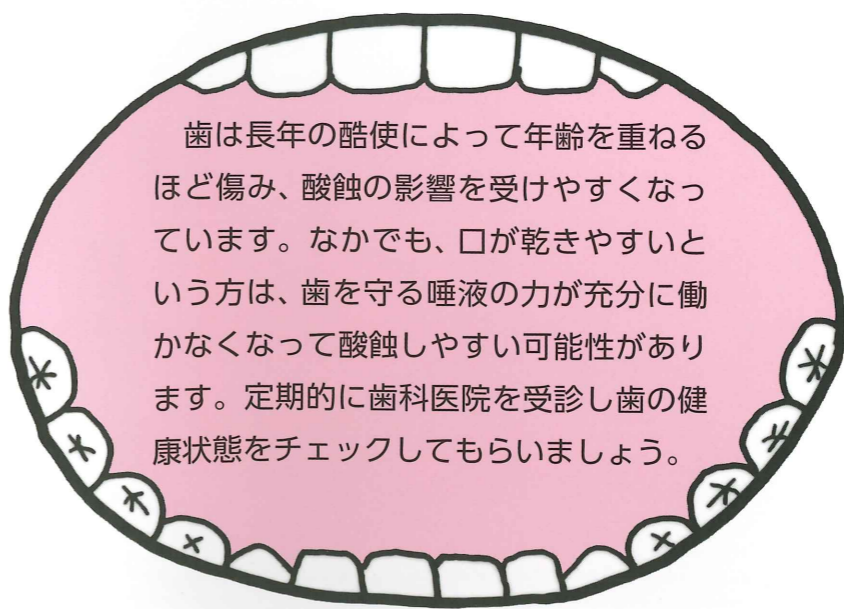
◎規則正しい食習慣◎



×間食が多い食習慣×



酸蝕菌とむし歯の違い
酸蝕菌は歯が直接酸に侵されたものです。むし歯は歯に付着したプラーク(歯垢)内の細菌が出す酸に侵されたものです。



歯は長年の酷使によって年齢を重ねるほど傷み、酸蝕の影響を受けやすくなっています。なかでも、口が乾きやすいという方は、歯を守る唾液の力が十分に働かなくなって酸蝕しやすい可能性があります。定期的に歯科医院を受診し歯の健康状態をチェックしてもらいましょう。



定期的に歯のチェックを!!

●主人が食道ガンに! 酒にタバコ…。先日新聞に口腔ケアも原因の1つと出ていました。大の病院ギライで歯がボロボロでも受診せず…。今回の GOTO 歯科受診大事です! 私は定期検診受けてますが、歯ぐきが下がってきているのが気になります。予防法があれば教えて!! (座間市TY様) ●歯の病気が認知症に大きな影響を及ぼす事がよくわかった。良い情報が分かりやすく簡潔に書いてあり理解できた。(座間市IY様)

●全て参考になりました。20年前歯科医師さんから、まちがいで近年中に歯周病になると言われ、以来歯を大切にしてきました。今はゆうゆう8020達成です。(湯河原町KM様) ●歯は大事にしたい。でも歯医者さんは怖い。でももっと恐いことになる前に行かなければ…としました。(厚木市MT様) ●歯周病の怖さは十分に知らされ注意をしていましたが、認知症や心臓発作まで関係するという事は初めて知りました。更に歯の健康には注意を払うようにしていきたいです。(三浦市IY様)

こどもの「は」は、なんさいまでつかうのかな？

作 おかもと かおり (歯科衛生士)
 絵 むらかみ のりこ

こどもの「は」は、なんぼん はえて いるかな？
 おくちを おおきく あけて かぞえて みよう
 うえの ひだりの「は」 から かぞえて みよう

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
 E D C B A A B C D E

つぎは したの「は」を かぞえて みよう

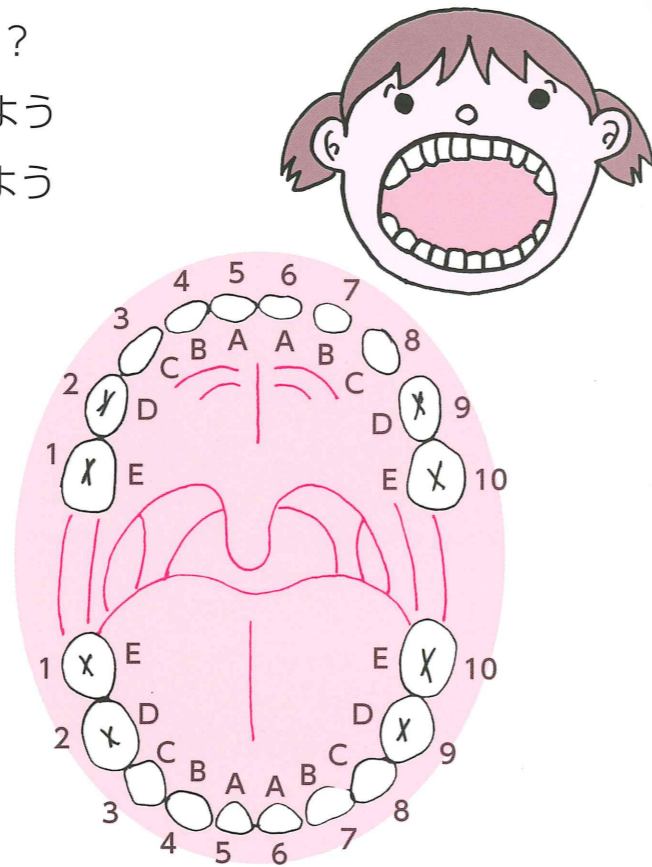
1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
 E D C B A A B C D E

こどもの「は」は

うえの「は」10ぼん

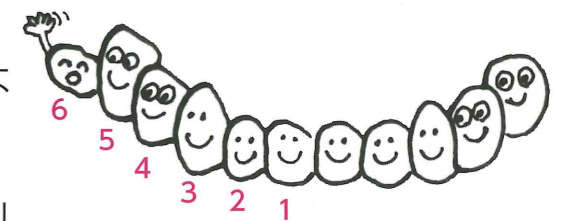
したの「は」10ぼん

ぜんぶで 20ぼん はえて いるよ



いちばん おくに はえている おおきな「は」は、
 だい2にゆうきゅうし
 この「は」は、ちゅうがくせいになるまで
 つかう「は」たいせつな「は」
 だから むしばに ならないように
 しっかり はみがきをして おとなの「は」に
 はえかわる まで たいせつに
 むしばきん から まもろう。
 それからね。
 6さいになると 6さいきゅうしが はえてくるよ
 この「は」は おとなの「は」
 なんじゅうねんも なんじゅうねんも つかう「は」

Check!



乳歯から永久歯へ

～子どものお口は育っている～

ママと
 パパへ

一度作られて生えてきた歯は、成長すると新しく生えかわったり、乳歯の奥歯のさらに後ろから第一大臼歯(6歳臼歯)や第二大臼歯(12歳臼歯)が生えてきます。

大切なお子さんの歯がむし歯にならないように混合歯列期は、定期的に歯科医院でチェックを受けてください。

また、かみ合わせやお口の中で気になることがあれば歯科医院にご相談ください。



乳歯列期

3歳程度

乳歯の生える時期

A 乳中切歯	8～11カ月
B 乳側切歯	11～12カ月
C 乳犬歯	1歳8カ月
D 第一乳臼歯	1歳6カ月
E 第二乳臼歯	2歳

混合歯列期

7歳程度

小さな乳歯と大きな永久歯の共存する時期

1と6は永久歯

永久歯列期

13歳程度

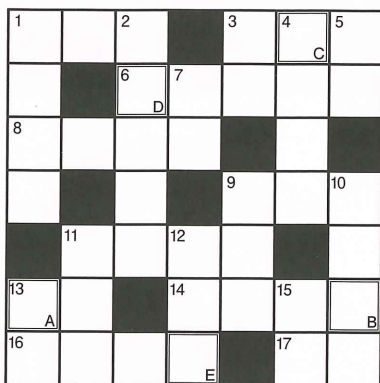
永久歯に生え変わる時期

1 中切歯	7～8歳	6 第一大臼歯 (最初に生える六歳臼歯)	6～7歳
2 側切歯	8～9歳	7 第二大臼歯	12～13歳
3 犬歯	11～12歳	8 第三大臼歯	17～21歳 (親知らず)
4 第一小臼歯	10～11歳		
5 第二小臼歯	10～12歳		

クロスワードパズル

問題

タテ、ヨコのカギをヒントにパズルを解きましょう。
A～Eの文字をつないでできる言葉を答えましょう。



ヨコのカギ

- 「○○○ 千里を走る」という。
- これで記念写真を撮ってください。
- 頭から水に飛び込むこと。
- みんなあつまれ!○○○○集合!
- 公園の池で乗ったことがある。
- 字を書く方法。筆の運び方。
- あなた!
- 本調子になることを「○○○○がかかる」という。
- 打楽器の一つ。
- 釣った魚を入れる「かご」のこと。

タテのカギ

- 交通○○○○はみんなの願い。
- チョンマゲ姿の役者が活躍する。
- 梅雨のころにはよく見かける。
- 試合前に発表される先発○○○○。
- 時間的なずれをタイム○○という。
- メイド○○ジャパンは日本製。
- シャツの○○○をかけなさい。
- 車の後部の荷物入れをいう。
- 疲れたからちょっと寝るよ。
- 子どもはオタマジャクシ。
- 回生のホームランを打つ。
- 耳や鼻の病気は○○科へ。

ヒント オリンピック

答え	A	B	C	D	E
----	---	---	---	---	---

はがきに、答え、住所、氏名(ふりがな)、かむカム入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。
〆切は 11 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? 「酸蝕症」という言葉を初めて聞いて、目から鱗の方も多かったのではないのでしょうか。
歯は想像以上に酸に弱く、むし歯や歯周病に続く第3の歯の疾患だったとは…。健康志向が高まっている今だからこそ、正しい情報や知識を提供していきたいと思えます。今号も、皆様のご感想をお待ちしております。(西村)

長らく開業していると、無意識のうちには患者さんを傷つけていたことが無いとは言えず、深く反省するところが多い。一方、歯科医師としても、患者さんの何気ない言葉で心を乱されることもある。一番気になるのは、治療椅子に座るやいなや、「命令」する人がいることである。〆神経を取ってください」と言っていて悪気など一向にない。良く考えて欲しい。抜かなければいけないのかどうかは、歯科医師が判断することであり、患者が勝手に決めることではないからである。

歯医者さんのひとりごと

馬齢重ねて八十四年、私自身も人並みに入れ歯を入れる身となってしまった。□の中には「飯粒、一粒入っていても気になる敏感なところなので、異物である入れ歯に気になるのは当然で、「ひたすら我慢するしかない」などと偉そうに言っていたが、いよいよ我が身となるともなると、人ごとではいられない。い

やあ、やっぱり自ら体験してこそ、患者さんにも適切なアドバイスが出来るのだと自分自身に言い聞かせる昨今である。

それほど大きな入れ歯ではないが、前歯の部分も含み、これ無しでは人にも会えない私の入れ歯。長寿時代を迎えて、年をとっても、外出して会話する機会も多い昨今、顔かたちの体裁を整えるために、一本の前歯の果たす役割をしみじみと実感した。疲れたりして、体調の悪い時には、すぐく気になってイライラする。はずすとすっきりしてリラックスできる。やっぱり入れ歯は私にとって異物でしかなかったのである。無くては食べられない人にとっては、体調が悪いとは言っていられない。たかが入れ歯だが、されど入れ歯である、と言えることをこの年になって深く心に刻む毎日である。結構、歯科医って大変なんだな。すこし遅しなのであるうか。

「たかが入れ歯、されど入れ歯」

歯科医師
高橋韶光



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