

平成20年6月10日

報道機関 各位

東北大学病院附属歯科医療センター

パンフレット「わたしたちの歯のおはなし」について

東北大学病院附属歯科医療センター歯科衛生室では、6月4日から始まった「歯の衛生週間」に合わせ、パンフレット「わたしたちの歯のおはなし」（A4版12ページ）を5,000部作成し、配布を始めました。

内容は、虫歯ができるしくみや予防法、歯磨きの仕方や歯周病についてイラストや図を使ってわかりやすく説明したものです。歯の衛生に関する正しい知識を普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図ることを目的としたものです。健康に関する関心が高まる中、各家庭の他、学校教育における教材としての活用も期待できます。

パンフレットは、歯科医療センターの窓口で希望する方に無料で配布しています。

パンフレットに関するお問い合わせは、東北大学病院附属歯科医療センターまで（TEL 022-717-8260）

（お問い合わせ先）

東北大学病院医療サービス課長

松本仁一（まつもとじんいち）

022-717-8256

matsujin@bureau.tohoku.ac.jp

学校歯科健診のC Oとは何でしょう

歯科健診において、C 1・C 2……という表現は皆さんも聞いたことがあるとは思いますが、C Oと言われて戸惑ったことはありませんか？

厚生省と学校歯科医学会ではムシ歯を

- ①「すぐ削ってつめる」という治療の必要な歯
- ②削らずに様子を見る歯

と、2つに分類することになりました。

C Oとは②の「要観察歯」という意味です。これは放置すると将来的にむし歯になるかもしれないけれど、口の中の環境を改善し、予防処置をしながらその進行具合をみていく「予防経過観察勧告歯」のことです。

以前は、C =むし歯の“疑わしいもの”は早期に削って治療することが最良の方法と信じられていました。しかし、現在では

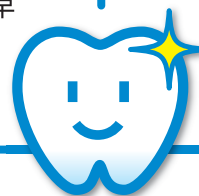
“疑わしいもの”程度なら、口の中を清潔にして予防をとり入れた生活をする自然に治ってしまうことが解明されたのです。

むし歯は「早期発見・早期治療」の時代から「予防して健康な歯を維持する」時代へと移行しています。

皆さんも家族そろって **むし歯追い出し作戦** をたててみませんか？

ハミガキ・フッ素・食生活 みんなとても大切です。

くわしくは、ペパーミントグリーンのユニフォームを着た歯科衛生士にご相談ください。



天然の歯はダイヤモンドよりも価値があります。

外来診療受付時間

- 初診 午前8時30分～午前11時
- 再診 午前8時30分～午後3時
(原則として全科予約制)

休診日

- 土曜日、日曜日
- 休日及び年末年始
(12月29日から1月3日)



センターまでの交通機関

バスご利用の場合

市営バス

- ・仙台駅前25番乗り場(仙台ホテル前)から「大学病院経由子平町・北山循環」を利用して「歯学部附属病院・東北会病院前」からすぐ
- ・仙台駅前バスプール10・15・16番乗り場から「大学病院経由」を利用して「大学病院前」で下車…徒歩5分

宮城交通バス

- ・青葉通り27番乗り場から「県庁経由 川内行」を利用して「大学病院前」で下車…徒歩5分

地下鉄ご利用の場合

- ・「北四番丁」で下車…北口2番出入口より徒歩15分

タクシーご利用の場合

- ・仙台駅から…20分

センターへのお問い合わせ

東北大学病院附属 歯科医療センター

〒980-8575 仙台市青葉区星陵町4番1号

☎(022) 717-8260(平日の午前8時30分～午後5時)

わたしたちの歯のおはなし

Stories of our teeth



こうして虫歯ができました! 虫歯予防のための知恵袋

- ✓ 自分の親も歯医者さん通いで苦労していた。
- ✓ 自分も母親も好き嫌が多く牛乳や魚はとくにキライ。

歯の質を強くしよう!

妊娠中にお母さんが良質のたんぱく質やカルシウムなどのミネラルを摂取するように心がけると、生まれてくる赤ちゃんの乳歯は丈夫になります。又、乳歯の時期にも顎の骨の中で永久歯が作られているので同様のことが言えます。すでに生えている歯に対してはフッ素の働きで歯質を強化することができます。そして、何よりも好き嫌いをせずよくかんで食べ、全身が健康であることです。

- ✓ 甘いものには目がない。

チョコレートやクッキーがあれば幸せ

- ✓ お菓子は食べないがフルーツが大好きでよく食べている。
- ✓ お茶よりも清涼飲料水やスポーツドリンクを選んでいる。
- ✓ ごはんが大好き。

おやつは食べないので虫歯にはならないと思う。

虫歯の好物は炭水化物 特に糖分だ!

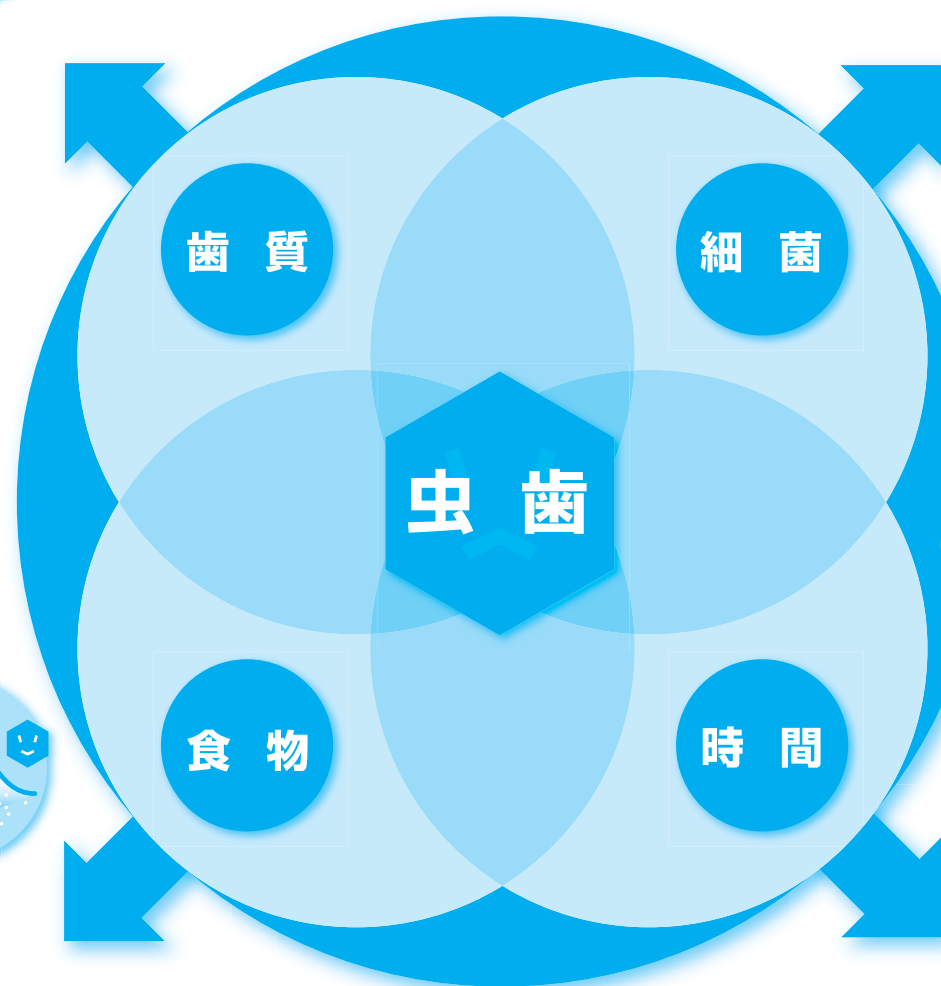
砂糖が虫歯を作る原因の一つに挙げられますが、ふつうの食事をしてもお口は虫歯ができやすい酸性の状態になります。

又、フルーツの甘味も油断大敵です。虫歯になりにくい食品と組み合わせたり、食後のケアを行う等して上手に摂取しましょう。



日本トウモロコシ協会マークのある食品や、天然甘味料キシリトールを用いた食品をおすすめします。

それぞれの項目の1つにでもあてはまる人は要注意ですよ!



- ✓ 歯磨きするのがめんどくさい。1分もかからない。
- ✓ 朝起きた時にあっさり磨いておわり。
- ✓ 歯の表面に白いかすがついていても気にならない。

虫歯菌を追い出そう!

虫歯菌は主にストレプトコッカスミュータンス菌やラクトバチラス菌です。歯垢はこれら細菌による代謝物のかたまりなので歯垢を停滞させないことが重要です。

「食後のブラッシングを習慣にしましょう」
「1日1回はていねいな歯磨きを心がけましょう」

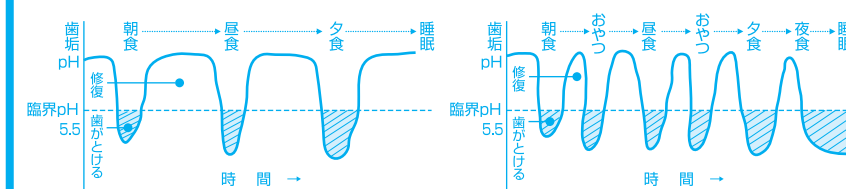
- ✓ ごはんをたべたあと、すぐ横になって、しかもそのまま眠ってしまうこともある。
- ✓ テレビを見ながらみかんやおせんべいを食べるのが大スキ。
- ✓ 気分転換のためキャンディーを持ち歩き、通勤バスの中、工作中、運転しながらなめている。

だらだら食いをやめよう!

口の中の酸性度により、虫歯の進行状態が異なります。酸性度がpH5.5以下になると歯が溶けはじめる危険にさらされます。

下図の斜線部分が、その危険ゾーンです。A図・B図を比べてみると飲料回数が多い程、斜線部分が増加しています。

しかし、飲食することによりpHが一時的に下がっても唾液の働きで自然にpHが元に戻る事がわかります。飲食回数を増やさないことが大事です。



A図 日の生活の中での歯垢のpHの変化
(歯垢のpHが臨界pHよりも低下すると歯が一時的に溶ける)

B図



虫歯 0 を目指そう!

歯は一生の財産です。健康な永久歯列の完成は親から子への最高のプレゼント

「出来た虫歯を削って詰める。その繰り返し…」というのは昔の話。現在は「虫歯が出来にくい環境を作って予防をする」ことが世界の歯科医療の常識となりました。

しかし、日本の子供達は世界各国に比べ、虫歯の保有率が高いのが現状です。乳幼児のうちから“虫歯 0”（カリエスフリー）を目標に私達大人が良い環境を整えてあげることがケーキやゲーム機を買い与えるよりも最高のプレゼントとなることを知ってほしいと思います。

歯質の強化や再石灰化のためにフッ素を利用しましょう。

はえてきたばかりの歯は完全に固まるのに数年かかります。フッ素は硬化促進の役割を果たし、固い丈夫な歯をつくります。虫歯菌に対しても酸をつくりにくくする働きをします。フッ素のうがいが出来ない子供は、歯ブラシにフッ素液をつけてみがきましょう。

規則正しい食習慣を確立しましょう。

●乳幼児へ口うつしで食べ物を与えるのはやめましょう。(虫歯菌が伝染します。) ●哺乳瓶に甘い飲み物を入れて与えないようにしましょう。 ●歯に粘る食物・砂糖含有の多い食物・乳酸飲料清涼飲料を控えましょう。 ●おやつの回数をきめましょう。 ●寝る直前の飲食はやめさせましょう。

歯みがきを励行しましょう。

- 前歯は上下8本そろったら、歯みがき開始、それ以前はガーゼ等で拭いてあげましょう。
- 乳児用の小さめのハブラシで1～2歯づつこきざみに汚れを落としましょう。
- 「食べたら みがく」の習慣を!

「歯科定期健診を受けましょう」

一生自分の歯ですごすためにお口のヘルスケアを受けましょう
自分の口の中は、毎日見ているのにも関わらず病気の進行には気づきにくいものです。年に1～4回は専門医のチェックを受け、正しい自己健康管理をマスターしましょう。

ひとくちMEMO 唾液の働き

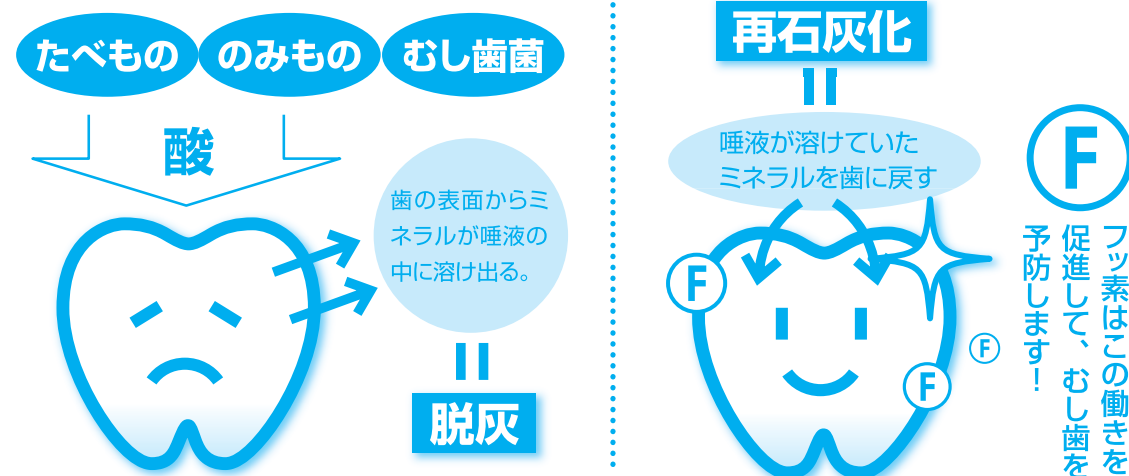
- ① 食片を停留させず口の中を洗い流す。
- ② 食物の吸収を助ける。
- ③ 口の中の酸を中和する。
- ④ 食物に含まれる化学物質をうすめる。

口の中の酸を中和する力を緩衝能といいます。唾液の量や粘調度・緩衝能の高低は人によって差があり、虫歯のなり易さにも影響します。

なぜ効くの? フッ素

- ① 歯の表面からフッ素がとり込まれ歯の質が強くなります。
- ② フッ素はむし歯菌の働きを抑制します。
- ③ むし歯は自然に治らないとされています。でも、ごく初期のむし歯は再度カルシウム等が沈着することにより、元に戻ることがあり、フッ素はこの働きを盛んにします。これを再石灰化といいます。

脱灰と再石灰化のしくみ



フッ化物洗口

…… 歯ブラシの後に洗口液(7～10ml)を口に含み、30秒～1分間でブクブクうがいをする方法です。簡単・安全・安価で高い蝕予防効果に優れています。個人でも集団でも行うことができます。



上水道に自然の状態に含まれるフッ素を、むし歯予防に適している濃度に調節する方法を

水道水フッ素濃度調節

といいます。高い場合は薄め、低い場合は添加します。

むし歯を予防する良い方法として世界的に認められ、すでに 61 ヶ国で実施されています。日本でも、有効、安全、経済的手段と認識され水質基準の 0.8ppm (1 リットル中 0.8 ミリグラム) 以下なら自治体の判断で実施できるようになりました。

歯磨き剤を見直そう!

今、様々な歯磨き剤が発売され、毎日のように TV や雑誌でその効能・効果・用途がうたわれています。さて、皆さんは自分が現在使っている歯磨き剤の成分をご存知ですか。また、本当に自分の口の中にあったものを使っていますか。

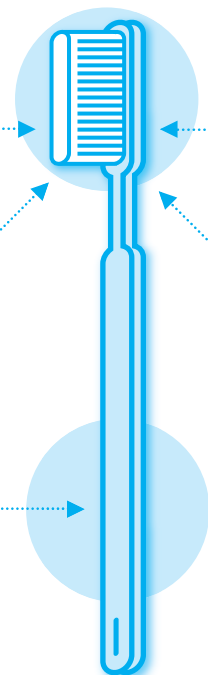
- | | | |
|--|---|--|
| <p>1. 研磨剤 無水ケイ酸
炭酸カルシウム等</p> <p>■ 歯面の汚れや色素などを除去する。</p> <p>2. 保湿剤 グリセリン
ソルビトール等</p> <p>■ 製品の硬化・乾燥を防ぎ、安定させる。</p> <p>3. 発泡剤 ラウリル硫酸ナトリウム等</p> <p>■ 泡で汚れを浮かきあげさせ洗浄効果をあげる。</p> <p>4. 粘結剤 カルボキシメチルセルロース等</p> <p>■ 成分の分離を防ぎ、使い易くする。</p> <p>5. 甘味剤 サッカリンナトリウム等</p> <p>■ 味をなめらかにし、外観につやを出す。</p> |  <p>成分</p> <p>1. 研磨剤
2. 保湿剤
3. 発泡剤
4. 粘結剤
5. 甘味剤
6. 香料
7. 防腐剤
8. 着色剤
9. 薬用成分</p> <p>ここがポイント!</p> | <p>6. 香料 ペパーミントオイル
フローラル等</p> <p>■ 口の中を爽快にする。</p> <p>7. 防腐剤 安息香酸ナトリウム等</p> <p>■ 微生物の影響・変質を防ぐ。</p> <p>8. 着色剤 プリリアントブルー
アシッドレッド等</p> <p>■ 見た目を良くし、商品のイメージを出す。</p> <p>9. 薬用成分</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 歯質の強化 フッ化ナトリウム
モノフルオロリン酸ナトリウム
フッ化第1 錫等 ● 殺菌作用 クロルヘキシジン
CPC等 ● 歯周病の予防 ヒノキチオール
トラネキサム酸等 |
|--|---|--|

歯磨き剤を使い分けよう!

虫歯にはなりたくないの。 A. 歯質を再石灰化する効果があるフッ素入りの歯磨き剤をおすすめします。	口臭が気になります。 A. “歯磨き剤”というよりも、まず次の3点をチェックしましょう。 ①きちんとブラッシングできていますか? ②健康状態は良好ですか? ③ストレスはありませんか?
入れ歯のお手入れはどうかしら。 A. 週に1〜2回は市販の入れ歯洗浄剤で義歯の消毒をしましょう。また、自分の歯と同じようにハブラシで入れ歯も磨きましょう。	歯ぐきがはれているようです。 A. 殺菌作用のある歯磨き剤を選びましょう。液状タイプのものに含まれていることが多いようです。リンスも併用すると良いでしょう。
歯の着色が気になるね。 A. 着色はお茶・コーヒー・タバコを多量摂取する人に多くみられます。研磨剤が入った練り歯磨き粉を使いましょう。ただし、使いすぎると歯の表面のエナメル質が削れてしまうことも…ご注意ください。	

ハブラシチェック

歯ブラシは自分に合ったものを使っていますか?

- | | |
|---|---|
| <p>1. ブラシの大きさはいかが?</p> <p>あなたの下の前歯3本分位</p> | <p>4. ブラシの植毛はどの位?</p> <p>2〜3列程度で水切れのよいもの</p> |
| <p>2. 毛先の形は?</p> <p>毛先は平らで歯肉を傷つけにくいもの</p> | <p>5. 交換時期は?</p> <p>反対側から見て、毛先がはみ出していたら交換しましょう</p> |
| <p>3. 持つところはどんな形?</p> <p>まっすぐで握り易いもの</p> | |
- 

はみがきのルール

- | | |
|--|--|
| <p>1. どんなふうにみがくの?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1本1本ていねいに ● あまり力を入れないで | <p>4. みがき残しはないかな?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 奥歯のかみ合わせ ● 歯と歯肉の間 ● 上の奥歯のほっぺたがわ ● 下の奥歯の舌がわ |
| <p>2. どこからみがくの?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 奥歯から順番を決めてみがこうね | <p>5. 「おやすみなさい」…の前にお口の中チェックしたかな?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 寝ている間の口の中は細菌(バイキン)繁殖に最適なんだって! |
| <p>3. 歯みがき剤は?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自分に合ったものを使いましょう | |
- 

どこが汚れているの？

自分のブラッシングの実力を知ろう

「1日3回磨いているのに…」 「1回20分間はブラッシングしているのに…」 それでも虫歯ができてしまうとか、歯肉が腫れてしまうという方、ちょっと待って下さい！あなたはどの程度汚れを落としているのでしょうか？「磨いている」とことと「磨けている」ことはイコールではありません。もう1度毎日の歯みがきをCheckしてみませんか。

歯垢顕示液・歯垢染色液を用いて歯を染め出してみましょう。

ブラッシングで落としきれなかった歯垢や歯石が赤く染まって見えるというしくみです。

染まりやすいところ・BEST5

① 歯と歯の間

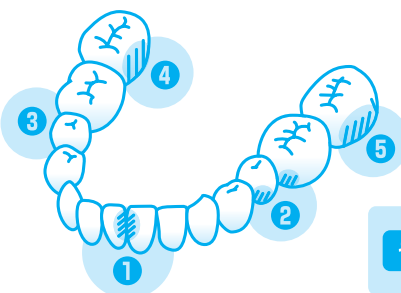
歯ブラシだけでとりきれない汚れは歯間ブラシやデンタルフロス・糸ようじを使ってみよう！

② 歯と歯肉の境目

歯ブラシの先を差し込んで小さく動かしてみよう！大きく強く動かすと知覚過敏になることも…

③ 奥歯の溝

溝にさっき食べたチョコレートがそのまま… 忘れないで！



④ 歯の裏側

表面だけきれいにしても満足しちゃダメ。

⑤ 奥歯のほっぺ側

あまり大きな歯ブラシを使っていると届かないこともあるみたい。

その他

舌の汚れ、口臭の原因になります。舌の奥から手前へ一方方向でやさしくなぞるように磨きましょう。

あなたのブラッシングはいかがだったでしょうか？

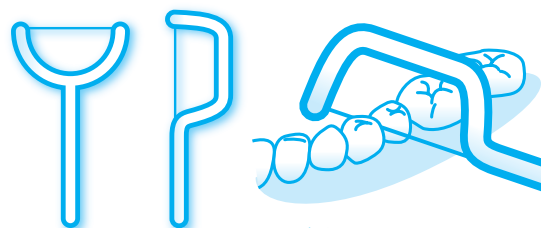
自分ではわからない苦手なところをこんなふうに明確にしてみることも歯磨き上達の近道です。

尚、正しい歯磨き法・歯垢顕示液等の使用法については歯科医師・歯科衛生士にご相談下さい。

使ってますか？ 補助用具

デンタルフロス(糸ようじ)

歯と歯の間のそうじにつかいましょう。



※強くおしこまないように

前歯用

奥歯用

歯間ブラシ

歯と歯の間のすき間磨きに効果的。



※ブラシの先で歯肉を傷つけないこと
歯と歯のすき間の大きさに合わせて
サイズを選びましょう。

磨き方は大丈夫？

現在、様々な磨き方がありますが、ここでは基本的に使われている磨き方を紹介しましょう。

スクラッピング法

スクラッピング法とは：scrubとは擦るとい意味からきています。

みがき方は

1. 歯ブラシの毛先を歯面に直角に当て、小さく小さく(5～6mmの範囲で)動かしましょう。歯と歯の間に毛先が入り込むのがわかるでしょう。
2. 1本の歯につき20回程度やさしくみがきましょう。

歯ブラシの毛先で歯肉に傷をつけないよう力の入れすぎに注意しましょう。

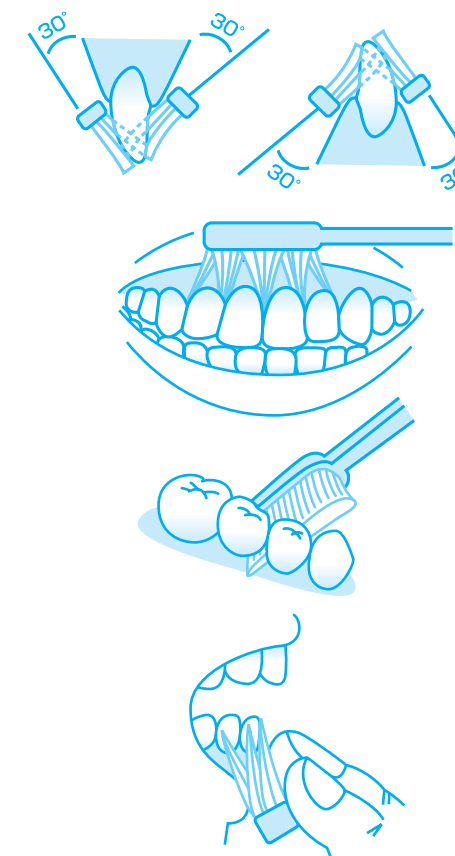


つまようじ法

つまようじ法とは：歯ブラシの毛先を使って、あたかも「つまようじ」で歯と歯の間の歯垢を押し出す要領で歯をみがく方法です。歯の予防医学の立場から考案されました。

みがき方は

1. 毛先を歯の表面に対して、約30°の角度で下向きにし、毛先を歯と歯肉の境目に当てる。
2. 毛先を歯の表面をすべらせるように下へ向けておろす。(この時、毛先が歯と歯肉の間に入っていること。)
3. 毛先が歯の間から反対側にのぞくまで押し入れる。7～8回繰り返す。
4. 下の歯をみがくときは毛先を上向きにしてから上に向け、同じ要領で。
5. 歯と歯の間、歯と歯肉の境目の掃除が終わったら、歯と歯肉の境目全体を左右に軽くマッサージしておく。(歯肉をひきしめる働きがある)

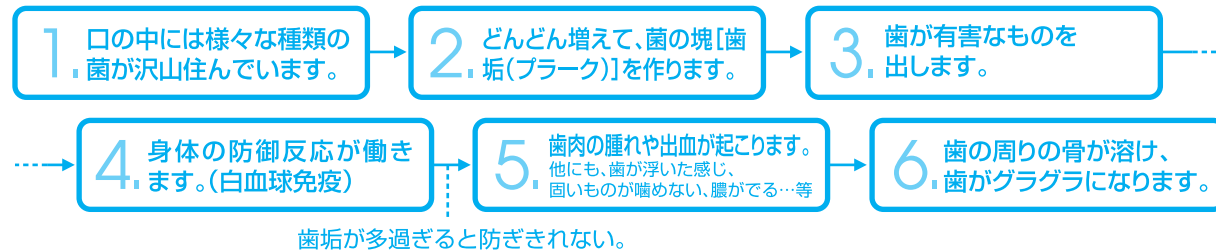


歯周病

歯周病って
なんだろう？

歯を支えている歯肉や骨の病気です。
ムシ歯菌とは違う歯周病関連細菌が起す病気です。

どのように歯周病になっていくの？



どうしたら歯周病を防げるの？

それは口中の菌の量を
出来るだけ少なくすることです。

- 1日1回は、きっちり正しい歯磨きをしましょう。
 - ・ 歯と歯肉の間—歯ブラシの毛先を差し込む。やさしくネ!
 - ・ 歯と歯の間—歯間ブラシ・フロス(糸ようじ)・歯ブラシの毛先。
 - ・ 歯周病菌を抑制するリンスや歯磨材の併用。
- 年に1〜2回、歯科医院でクリーニングを受けましょう。
 - ・ P M T C (プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング)

もし歯周病になってしまったら？

不安がらずに歯科を受診しましょう。患者さんと
歯科医師・歯科衛生士の共働治療です。

- 正しい歯磨きをマスターし歯石や歯垢を取ってもらいましょう。
 - ・ 初期の歯周病であれば、これだけでかなり健康な歯肉が取り戻せます。
- やや進行した歯周病も、自分の努力と専門家の治療で回復又は症状が進行しないようにすることも可能です。
- 重症の場合は、残念ながら抜く歯もありますが、残っている歯を一生使えるようにケアしていくことが大切です。抜いてしまうことにならないようにしたいものです。

歯を残したいという本人の強い希望と努力が一番の治療薬です。

