

健口だより

第24号

平成26年3月20日

発行者 日高歯科医師会 西川一雄
発行所 梶原郡えりも町大和324
TEL 01466(2)3355

丈夫な歯は健康の基本

歯は人体のなかで

最も丈夫で長持ちする

歯は人体のなかで一番硬いものです。骨よりも硬く、一度、石灰化してできあがった歯は、とても丈夫で、つるつる光って美しいものです。

この大切な、そして硬くて丈夫なはずの歯が、予想に反して長持ちしていない、汚いというのが日本人の歯の現状で、残念でなりません。

歯の数のほうからみると、五十歳で一人平均二十一・四本、六十歳で十四・三本、七十歳で八・三本しか残っていない。八十歳ではわずか三・五本という状態が報告されています。自分の歯がわずかに四本というのは、義歯(入れ歯)を使用しなければ、食事もあるまいにできないし、発音も不自由でしょう。

九十%の人がむし歯や歯周病に

かかっている

歯を失う理由を調べたところによると、むし歯

(う蝕)で抜くようになったのが四十二%、歯周病(歯槽膿漏症)で抜けてしまうのが四十八%、その他の理由(けがや矯正など)で抜けることになるのが十%ということだ。

小学生のむし歯はとりわけ進行が早く、一生使うためには本人の自覚を持って治療している間に合いません。文部省が半強制的に健診を取り入れて、早めに対処しようということによって学校の健康診査がされています。

成人に歯の健康診査が不必要というわけではないのですが、費用をふくめてすべて本人の自覚ということになっていて、現在は制度として確立していません。

実際には制度がないこともあって、自己流の歯みがきをおし通して、虫歯や歯周病に侵されはじめても気がつかず(自己過信に陥って)、あとで思わぬ痛みに合うような例が、あとを絶ちません。小中学生ばかりでなく、一生を通じて定期健康診査がされるよう願いたいものです。

自分でも定期的健康診査を歯にも取り入れて、少しでも安心したい場合には、自分の住む近くのあるいは気心のよくしれた歯科医に相談して、

どのようなところを診査するのがよいか、どのくらいの間隔がよいかをよく聞き出して、実行するのが現実的です。

歯のかみ合わせが悪いと

身体の不バランスをくずす

人間は、ほかの動物にくらべて特別大きな頭脳をもっています。大きな頭を一番上に直立して歩くので、背や肩、首、腰などに微妙な力がかかり作用しています。その微妙な力で平衡を保っている頭の周囲にもものを食べるための筋肉があり、下顎の骨を支え、その運動をつかさどっているために、歯のかみ合わせと、身体のバランスはとても微妙で、複雑な関係にあるといえます。

歯のかみ合わせと身体のバランスが極度に狂ってしまうと、歯のかみ合わせが悪い、よくかめない、歯の合わせ場所がわからない、顎の位置が定まらないなどの毎日が続き、身体が疲れる、目まいがする、頭痛がするなどの症状がでてくることもあります。そこまで重症ではなくとも、首筋がいつも重い、肩がこる、顎の周囲が痛い、口が大きく開けられない、口を開けると音がるなどの症状をもつ人は比較的多く、全部が歯のかみ合わせのせいばかりでなくとも、十中八九は、歯のかみ合わせと深い関係があることはまちがいない。

どんなときにかみ合わせの悪さを気がつくか

歯のかみ合わせの悪い例としては、左右の高さが違う、極度にかみ合わせが低い、突出した歯があつて自由なみ合わせが制限される例などがあります。これらは、突然症状を現すようなことは少なく、以前から徐々に変化して、どうも変だと気づく場合が多いものです。

かみ合わせの分類や程度と身体のパランスのくずれとを正しく評価することが、現代医学ではなかなかむずかしいので、なによりもそれに抵抗できる体力と生活習慣を身につけ、さらに極度にかみ合わせの悪い場合は、なるべく解決しておくように努力すべきでしょう。

このことについては、将来の医学の進歩を切に願いたいところです。

歯の不具合は発音、顔形、姿勢にも影響する

食べ物をよくかむことは大切なことです。食べ物をこまかくかみくだけ、身体に必要な栄養素を十分にとる、効

率よくエネルギーを摂取することは、これはもう第一の目的です。それに劣らず、上下の歯がしっかりとみ合っており、おいしく満足して食事ができる、そして骨や筋肉や、舌や唇がなんの不自由もなく運動できるといふことは、とても素晴らしい、大切なことなのです。

少々歯が悪いのになんとかこまかして日がすぎていくと、なにか得をしたような気もすることも多いが、発音が十分にできない、顔の形が変形する、頬や唇にしわができたり、ゆがんだりしてきます。少しくらいなら個人的だと思つていても、他人から見ると老けてみえたりするので、少なからず外見も変わってきます。さらに猫背になったり、姿勢も悪くなり、暗い印象を与えます。単に歯が欠けただけではすまないことになってきます。大人ならたいたことではないときめることもできるが、成長の著しく早い幼児期や小学生にとつては、身体はもちろん性格ひいては知能の発育にも影響するにちがいありません。



御入学おめでとう

自分の歯をいつまでも大切にしましょう



身近な疑問（読者からのご質問に答えて）Q&A

Q1. 歯石がつかないようにつぶすのはいいでしょうか？

A1. 歯石がつかないようにするのは、毎日ていねいに歯磨きすることです。歯石は歯のまわりに付着した汚れが石灰化してできるものですが、この石灰化には、特に唾液の性状が大きく関係しています。

Q2. 歯ぎしりは治りますか？

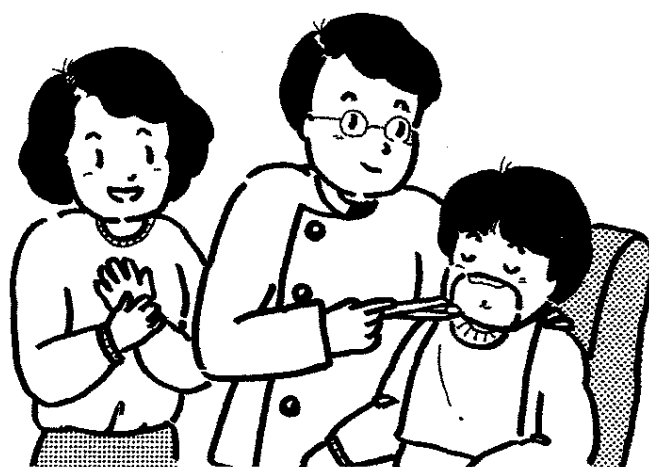
A2. 歯ぎしりは通常は睡眠中におこり、原因については、残念ながらはっきりしたことは分かっていませんが、歯や顎、かみ合わせの異常や精神的なストレスとされています。歯科医師にエックスを受けて、口の中やかみ合わせの異常の場合には、治療によって改善されることがあります。

Q3. 生えたばかりの歯は、むし歯になりやすいつつこのは本当ですか？

A3. 生えたばかりの歯は、歯の表面がやわらかく酸に侵されやすいのです。歯がはえてから表面がかたくなってくる1年ぐらいの間でできるむし歯が多く、この時期にフッ素を塗るなどのむし歯予防が大切になってきます。

Q4. フッ化物洗口は、どのくらいの効果がありますか？

A4. フッ化物洗口をしない場合と比べての予防効果を開始年齢によって分類すると、小学校入学後（6歳）の実施群の31%、49%に対し、就学前4歳児から実施した群では、54%、77%と、就学前からの実施で高い予防効果があるという研究が発表されています。



（社）日高歯科医師会からお知らせです

日高歯科医師会では、以下の事業を行っています。

1. 無料歯科相談
2. 少人数対象歯の勉強会
3. 歯ブラシアドバイザー
4. スタッバンク登録制度

詳細に関しましては、日高歯科医師会事務局坂森までご連絡ください。

電話0146-42-2784

第24号懸賞クイズ

Q1の答	A		
Q2の答	B		
Q3の答	C		
Q4の答	D		

ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を記載して、〒059-3107 日高郡新ひだか町三石旭町275番地 波川歯科内 クイズ係 まで

正解者の中から抽選で5名の方に音波歯ブラシを差し上げます。

締切 平成26年4月30日(水)(当日消印有効)

1から4までの設問に答えて、ABCDの4文字の単語を完成させてください。

- Q1. 五月の第二日曜日、カーネーションがよく売れる？
- Q2. この国のワンチュク国王とペマ王妃が、東日本大震災後初の国賓として来日
- Q3. 42.195kmを走り競う競技
- Q4. 日本最後の清流ともいわれる四国最長の川、○○○○川

※なお応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された個人情報、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	貫気別歯科診療所	中村歯科クリニック	原田歯科医院
日高町立日高歯科診療所	新冠町	田中歯科医院	青山歯科
土井歯科医院	井上歯科医院	東静内歯科診療所	様似町
鎌田歯科医院	新冠ファミリー歯科	波川歯科	島田歯科医院
フォーク歯科	新ひだか町	ふなき歯科	ファミリー歯科医院
門別歯科診療所	ささじま歯科医院	浦河町	えりも町
森歯科クリニック	鮫島歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
メイプル歯科トミカワ	アムール歯科医院	吉川デンタルクリニック	
平取町	平野歯科医院	堤田歯科医院	
平取歯科診療所	山口歯科医院	酒井歯科医院	
振内歯科診療所	谷本歯科医院	かつみ歯科医院	

編集後記

今号は歯と健康について、身近な疑問についてなどを載せてみました。

皆さんのお口の健康に関心を持っていただき、正しい知識を身につけて役立てれば幸いです。小さな異変を見つけるには定期的な健診が必要です。ぜひ、最寄りの歯科医院にご相談ください。

引き続き、皆様の貴重なご意見・ご質問・ご感想をお待ちしています。

編集人

原 舟 波 青 山
田 木 川 山 口
史 理 博 哲 一
也 郎 明 也 史