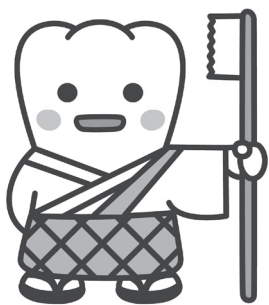


## むし歯予防は大事じゃ！



どうしてむし歯になってしまったの？ これには大きく分けて3つの要素があります。

① 歯の質（弱い子、強い子、様々です）

② 食生活習慣（飲み物も含まれます）

③ 口の中のむし歯菌の存在

むし歯とは以上の3つの要素が相互に関係し、時間の経過によって出てしまうのです。

むし歯を予防するには、まずこの3つの要素を踏まえて考えましょう。むし歯の予防には自宅で行うことと、歯科医院で行うことがあります。①の歯の質に関しては、歯科医院で強化することができます。次に、②の食生活習慣の改善は、自宅で行っていただくこととなります。最後に③のむし歯菌の除去は、歯科医院と自宅の両方で行う必要があります。

今回は歯科医院で行うむし歯予防について、主に知らせたいと思います。歯質の強化には直接的にはフッ素があり、間接的にはシーラントがあ

ります。

### ★フッ素を塗ってもむし歯予防

フッ素は歯の表面の分子構造を安定させ、むし歯菌が産生する酸に対して抵抗力を増し、歯の質を強くします。そこで、歯科医院で歯の表面にフッ素を塗ってもらうことによりむし歯になりにくい強い歯になります。歯医者さんではある程度濃度の高いフッ素を塗ります（これが効果的です）。歯が生えだすのは3〜4ヶ月に一度塗ってもらうのが良いでしょう。

フッ素というと抵抗感がある方がいるかもしれませんが、実は皆さんが普段使用している歯磨き粉にはほとんどフッ素が入っているのです。このように、現在使用されているフッ素は安全な濃度のものであります。安心してご使用ください。

また、吐き出しがまだ十分に出来ない幼児にはフッ素濃度の低いスプレーもありますので、自宅で行う場合、こちらを使用するのも良い方法でしょう。

### ★シーラントをしまじょう

シーラントとは何かご存知です

か？ 奥歯のかみ合わせの溝をお菜で埋めることです。

奥歯のかみ合わせの溝は、見た目以上にとっても深いのです。歯磨きを頑張っても深いので、歯磨きをシの毛先が届きにくいために、穴が少し開いたと思っているうちに穴という間にむし歯になってしまうことも多いです。

そこで、まだむし歯になっていない歯の溝や本当に初期のむし歯の溝を埋めて歯ブラシの毛先がきちんと届くようにするという訳です。

歯をほとんど削らずに出来ますので小さいお子様でも安心して受けましょう。痛みもありません。

### ※新しく歯が生えてから2〜3年が勝負!!

生えてから2〜3年位の間、歯は非常にむし歯になりやすいのです。

なぜなら、歯は表面が未成熟のまま生えてきて、その後だんだん硬くなっていくからです。さらに、生え始めの歯は他のすでに生えている歯より背が低く歯ブラシが当たりにくいからです。このように、生えだす歯は極めてむし歯になりやすい

状態にあります。実は、未成熟な歯はフッ素を取り込みやすいので、この時期にフッ素を歯科医院で塗ってもらうことが、非常に効果的なのです。

歯にとってピンチの時期が、むし歯を予防するのにチャンス時期でもあるのです。

むし歯菌の除去について歯科医院で行うことは、歯ブラシが届いていない部分に対して専用のそめだし液を塗って、その部分の正しい磨き方を教えてもらうことです。正しい歯ブラシ選びや歯ブラシの仕方でも教えてもらいましょう。

日高歯科医師会会員の歯科医院では認定を受けた歯ブラシアドバイザーがそれぞれの方に合った歯ブラシを選び、その方に合った正しい歯ブラシの方法を教えてください。

成長と共にお口の環境は日々変化を続けていきます。その変化にに応じて、お口の健康管理もその都度変える必要があります。お子様の成長の時期にあつたむし歯予防の方法が必ずあります。

何でも相談できる「かかりつけの歯科医院」はありますか？ むし歯のないきれなお口は子どもにとって財産です。

是非、ご自宅と歯科医院とで協力してむし歯予防に取り組みましょう!!

# こんなとき、どうする？

## 1 お子さんの歯が怪我や事故などで抜けてしまった場合

転んだり顔をぶつけたりしてお子さんの歯が抜けてしまった！こんな経験はないでしょうか？もしこのような状況に自分のお子さんが遭遇してしまつたら、どうすればよいのでしょうか？意外に知られていないと思われる歯科医院に来るまでの間にできる応急処置の方法を説明します。

### ①歯が完全に抜け落ちてしまった場合

抜けた歯に泥やほこりが付着している場合は、そつと取り除いてください。次に開封していない牛乳パックを開け、新鮮な牛乳に抜けた歯を浸し、できるだけ早急に歯を持参して歯科医院を受診してください。本来は薬局で売っている生理食塩水に歯を浸すのが最も良いとされていますが、すぐにそれを購入することは難しいと思われます。購入しやすく家庭に常備されている牛乳でも代用ができます。歯が抜けてから経過した時間や歯や口の中の状態によつて異なりますが、適切な応急処置を行つていれば抜けた歯が元に戻る確率は高くなります。

### ②歯は完全に抜けていないがグラグラしている場合

この状態は『歯の亜脱臼』と言われる状態です。その場での特別な応急処置はありませんが、抜け落ちそうな時はできるだけ手で歯を押さえてください。こ

の場合もできるだけ早く歯科医院を受診し歯の固定を行えば、揺れていた歯が元のように動かなくなる可能性は高くなります。

## 2 大きなむし歯があり、顔が大きく腫れてしまった場合

これは幼児や小学生に多く見られますが、むし歯を処置しないで放置した結果、むし歯がどんどん進んで歯の神経が腐つてしまい、感染・炎症を起こし化膿して顔が大きく腫れてしまうことがあります。こんなときはどうすればよいのでしょうか？

まず、熱があるか測つてください。38度以上熱があり、腫れが大きくて口が開けられない場合は、十分な栄養・水分補給ができないために体力が消耗し、全身に著しい症状が出ます。この場合は、小児科などの医療機関で全身を診てもらつて、ただちに歯科医院へ行つて、原因である歯の治療を受けて下さい。

小児は大人に比べて体の抵抗力が弱いので、化膿や炎症を起こした場合は腫れやすく症状が重くなる場合があります。また、乳歯のむし歯があまりにも大きいと後から生えてくる永久歯にも影響が及ぶことがあります。（永久歯の変形、永久歯の萌出異常など）

重い症状を引き起こさないようにするためにも、むし歯があれば放置せず早めに治療し、また、定期的に歯科医院で検診を受けることが大切です。

## 歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクール 審査結果発表

日高管内の参加10小学校より、全部で474点の応募がありました。会長賞、金賞、銀賞、銅賞は以下の通りです。

会長賞	幌村友恵さん	延出小	6年	新ひだか町
金賞	辻沙織さん	浦河小	6年	浦河町
銀賞	後藤寧々さん	山手小	6年	新ひだか町
	沼田佳樹さん	延出小	6年	新ひだか町
銅賞	藤村梨菜さん	春立小	5年	新ひだか町
	中村愛美さん	延出小	6年	新ひだか町
	大針早恵さん	堺町小	4年	浦河町

11月1日(土)～11月10日(月)の間、浦河町「Mio様」、新ひだか町「ピュア様 2F」日高町「グルメシティ様」において、ポスターが展示されます。昨年好評だったポスターカレンダーも配布しておりますので、ぜひご覧になってください。

# (社)日高歯科医師会からお知らせです

## 1. 誕生月には検診を受けませんか？（無料です。）

むし歯、歯周病は知らず知らずのうちに悪くなっていきます。年に1度は気軽に歯科医院にて検診を受けましょう。  
（受診した方にはプレゼントをさしあげます。）

## 2. あなたは歯ブラシをどのように選んでいますか？

本会所属歯科医院に勤務している認定講習会を受講した歯ブラシアドバイザーが、あなたに最適な歯ブラシをアドバイスいたします。ぜひご利用ください。（歯ブラシアドバイザーは日高歯科医師会会員の歯科医院にいます。）

## 3. 少人数で歯の勉強をしてみませんか？

あなたが所属しているサークル、グループで歯科に関する勉強会を行いませんか？日高歯科医師会より無料で講師を派遣します。時間は30分～1時間くらいです。（老人会、ダンスのサークル、ママさんバレー、料理教室、茶道教室、詩吟サークル、職場での勉強会等のような集まりでも結構です。）

## 4. スタッフバンク制度に登録しませんか？（登録は無料です）

本会では以前歯科医院に勤めていた方や歯科衛生士の免許を持っている方を探しています。

例えば、他の地域で歯科医院に勤務経験があり、日高管内に戻ってきて、歯科医院に勤めたい方などです。  
パート、アルバイト希望の方も大歓迎です。

登録されますと、次のようなメリットがあります。

- ・各歯科医院において優先的に採用いたします。
- ・新人として採用される場合でも勤務経験年数により、高給又は高時給になりやすいです。

（条件等詳細は各歯科医院により異なります。）

お問い合わせは 日高歯科医師会事務局 坂森まで 電話 0146-42-2784

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

誕生月には歯科検診を受けましょう

社団法人 日高歯科医師会

<http://www.e-hidakashi.com/>



## Q&Aコーナー 寄せられた質問にお答えします

Q1. 口臭は口の中を洗い流すだけで消えますか？

A1. 消えません。口臭は全身的な疾患が原因のものと、口腔内に原因があるものがあります。ほとんどが歯周病やむし歯など口腔内が原因で起こります。歯科医院で原因を調べてもらい、口腔内に問題があれば早めに治療を受けることが大切です。

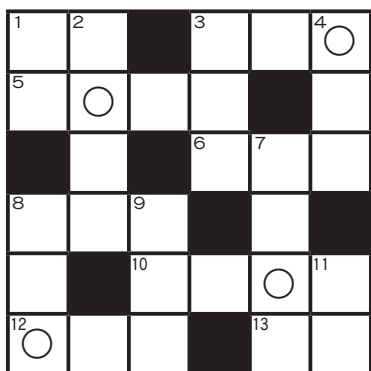
Q2. むし歯になりやすい場所ってあるのですか？

A2. あります。①歯と歯ぐきの境目 ②歯と歯の間 ③奥歯のかみあう所の溝がむし歯になりやすい場所です。また、ご自身の歯みがきの習慣により、みがけていない部分もむし歯になりやすい場所です。日高歯科医師会認定の歯ブラシアドバイザーに自分にあつた歯ブラシを選んでもらい、正しい歯ブラシの仕方を教えてもらいましょう。

## 第7号「クロスワードパズル」 当選者発表と答

「健口だより第7号クロスワードパズルクイズ」に多数応募いただき、誠にありがとうございました。応募総数182通、正解者182名の中で厳正なる抽選の結果、3名の方が当選されました。

## クロスワードパズル



ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、〒057-0013 浦河町大通3丁目15 堤田歯科医院内クイズ係宛にご投函ください。正解者の中より、抽選で3名の方に**音波歯ブラシ**を差し上げます。

締切：平成20年12月15日(月)  
(当日消印有効)

※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。

○に入る言葉を並べてください。  
(ヒント 11月です)

## 前回の答 「アジサイ」

日高町 岡田様  
平取町 斉藤様  
新冠町 松原様  
景品として、音波歯ブラシを送らせていただきました。おめでとうございます。

### 横のカギ

- \_\_\_ 難題、\_\_\_ 矢理
- 阿寒湖に生育する特別天然記念物
- 告白したけど、フラれちゃった
- 田舎の反対は？
- 知床半島は、斜里町と\_\_\_町で占められている
- 童謡「\_\_\_星」
- どこにでもペタペタ貼らないでちょうだい!
- \_\_\_上競技、アフリカ大\_\_\_

### 縦のカギ

- \_\_\_歯、てんとう\_\_\_
- 二十四節気の一つ。11月7日頃
- スーパーマンが身に着けているものと言えば？
- イースター島の巨石像と言えば？
- 漢字で書くと「蠪螂」
- ものがゆがんで見えます
- 物事を行うための能力、日本語で「技能」
- ♪人生\_\_\_ありや、苦もあるさ

堤田 幸一  
河合 祥司  
湯浅 徹  
原田 史也  
角川 弘晃  
青山 哲也

## 編集後記

すっかりと肌寒くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？ 今号は以前から要望が多かった、むし歯予防に関して説明いたしました。歯周病関連のお問い合わせも多いのですが、第1〜3号で特集しております。興味のある方は、日高歯科医師会ホームページでバックナンバーをご覧になってください。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おります。

## 編集後記