

# 健口だより

第14号

平成22年11月1日

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

## むし歯予防について

### ●むし歯を予防するには…

#### 1. 定期的に歯科医院に通院する

むし歯の早期発見や早期治療のみならず、予防が大切になりますので、定期的に歯科医院に通院し、歯垢や歯石を取るとよいでしょう。

日高歯科医師会では、3ヶ月に一度の定期検診を推奨しています。

#### 2. 正しいブラッシングと習慣化

正しいブラッシングを行い、歯みがきをしっかりと行うことを習慣化しましょう。

#### 3. 唾液を出す

唾液には3つの力があります。

- ①口の中の酸を中和し、正常な状態にします。
- ②口の中を清潔に保ち、歯の表面を強くするなどの殺菌、抗菌、保護という作用があります。
- ③唾液には歯の成分であるカルシウムやリンが含まれており、歯にミネラルの補給をする効果があります。

唾液は99%が水分で、食べかすや細菌の洗い

流し作用、細菌によって作られた酸を希釈する働きがあります。食事の際に物をかむ回数が少ないと、唾液の分泌量は減ってきますので、よくかんで食事をするのはむし歯の予防につながります。寝ている間は、唾液の分泌はほとんど停止しています。就寝前の飲食は控えましょう。

#### 4. フッ素利用

フッ素はエナメル質の成分の一つと作用し、酸に抵抗性のある成分を形成します。むし歯に対する抵抗力を高め、むし歯の進行を抑制します。

#### 5. 規則正しい食事

「歯に良い食べ方」というのがあり、食べる回数、タイミングが大切になります。飴やガムなど、いつも何か口に含んでいる人はむし歯になりやすく、規則正しく1日3回の食事をとることがむし歯予防の1つになります。

飴やガムは、砂糖ではなくキシリトールなどむし歯になりにくい甘味料を使用しているものを食べましょう。

### ●PMTCCメカニカル

むし歯などの予防には、メンテナンスや正し

いブラッシングが大切です。正しいブラッシング方法の自己管理能力を高めることと、専門家の歯石除去も合わせて定期管理を行うことが重要になります。

### △PMTCCとは△

PMTCC (Professional Mechanical Tooth Cleaning) とは、専門家によって機械で歯面を清掃することです。まず、口の中の状態(歯石の付着や歯肉の状態、歯の表面の汚れ具合など)をチェックします。次に、クリーニングペーストを塗り、歯と歯の間や歯と歯肉の間の部分を研磨、清掃します。最後に、クリーニングペーストを洗い流し、フッ素を塗って仕上げます。

### △PMTCCの効果△

- ・歯周疾患の改善  
歯肉縁下のプラークを完全に除去し、歯肉炎の症状を改善する。
- ・審美性の向上  
歯の着色を除去し、光沢のある歯面を回復する。
- ・歯質の強化  
フッ素入りジェルを用いることで再石灰化を促進し、歯を強化する。

### ●フッ素エナメルリントリニッシュ

むし歯を予防するために食習慣や生活習慣に注意し、歯みがきを励行することはもちろ

ん重要ですが、それ以外にも行える予防方法として、フッ素塗布とシーラントがあります。

### △フッ素塗布について▽

フッ素はむし歯に強い歯を作る性質を持っています。歯に直接フッ素を塗るので、市販のフッ素入り歯みがき剤よりも効果的に取り込むことができます。フッ素を定期的に歯に塗ることで歯質を強化します。

特に、歯が生えて間もないときに歯科医院でフッ素を塗ってもらうと効果的です。フッ素塗布後も4ヶ月に1度は定期的に見てもらおうと良いでしょう。

### △シーラントについて▽

奥歯のかむ面には溝があり、むし歯ができてすいところ。ここに、接着力のあるプラスチックを埋め込み、むし歯を予防する方法をシーラントといいます。生えて間もない奥歯の永久歯（6歳臼歯）は特にむし歯になりやすいので、この方法で処置してもらうと効果があります。シーラントは歯を削ることがないので痛みはありません。プラスチックがはがれることもありますので、定期的に見てもらおう必要があります。

\*フッ素塗布やシーラントを行ったからといって、必ずしもむし歯ができなくなるというものではありません。

## ●サホライドについて

サホライド（フッ化ジアミン銀）とは、フッ素と銀を主成分とする薬剤の商品名です。むし歯になっている歯にサホライドを塗り、進行を遅らせます。2歳以下のむし歯であったり、治療時に泣き叫んだりしてどうしても手がつけられない場合などに使用します。欠点としては、歯が黒く変色してしまうということです。

サホライドとフッ素は混同されがちですが、フッ素はむし歯の進行遅延のためのサホライドとは全くの別物です。フッ素を塗って、歯に黒く色がつくことはありません。

## ●キシリトールについて

### △キシリトールは天然甘味料▽

キシリトールは、むし歯の原因の1つである「酸」を作らない天然の甘味料です。

### △キシリトールは安全な食べ物▽

ガムやタブレットで口にするキシリトールは、白樺や樺の木などからとれる「キシラン・ヘミセルロース」を原料に作られています。日本では、1997年4月に食品添加物として認可されました。その他、日本で認可される10年以上前から点滴の輸液成分として使用されるなど、キシリトールは人体にとって安全なものとして知られていました。キシリトールのむし歯予防効果は、1970年代フィンランドで研究・確認さ

れていて、今では、世界各国でむし歯予防に使われています。キシリトールのように、数多くの研究で、むし歯の予防効果があると認められた甘味料は他にありません。

### △キシリトールの特徴▽

キシリトールは厚生労働省に認可されている食品添加物です。野菜や果実に含まれている天然の甘味料で、いちご・バナナ・ラズベリー・カリフラワー・レタス・ほうれん草などに含まれています。甘さは砂糖と同じくらいあり、カロリーは砂糖の4分の3程度です。血糖値を上げないため、糖尿病の方の食事の砂糖代用品として昔から使われています。キシリトールは、世界中でむし歯予防の効果が認められています。

### △むし歯予防を補助する効果▽

砂糖などの糖分は、口の中でむし歯菌によって分解され「酸」を作り、歯を溶かしてむし歯を作りますが、キシリトールはむし歯菌による「酸」の生成を抑え、むし歯の原因のプラークを歯みがきにより落ちやすくします。ガムとしてかむ事により、唾液の分泌が促され、唾液の清浄作用や口の中の酸性度を中和する力が高まります。また、エナメル質の再石灰化にも効果があるといわれています。唾液が多いほど、唾液に含まれるリンやカルシウムも多くなり、それらが歯の表面に戻る「再石灰化」の働きも強まります。

# (社)日高歯科医師会からお知らせです

## 1. 歯やお口のことでお困りのことはありませんか？

歯やお口のことでの疑問や困ったこと等がありましたら、本会会員の歯科医院で無料歯科相談を行っていますので、お気軽にお越しください。また、希望される方には、検診等も行っております。

## 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	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	えりも中央歯科
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	

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/>

## 歯と口に関する 図画・ポスターコンクール審査結果発表

日高管内の小学校より全部で260名の応募があり、厳正なる審査の結果、32点が入選となりました。日高歯科医師会会長賞、金賞、銀賞、銅賞は以下の通りです。

会長賞	延出小6年	金 舂 和 晃 さん
金 賞	延出小3年	幌 村 真 紀 さん
銀 賞	延出小4年	大 平 彩 乃 さん
	山手小5年	佐 藤 楓 さん
銅 賞	延出小3年	米 田 朱 里 さん
	延出小5年	本 間 雅 さん
	山手小5年	猪 村 結 菜 さん

また、入選32点に関しては、北海道地区審査(第二次審査)に進みました。日高管内関係分として、以下の各賞に選出されました。

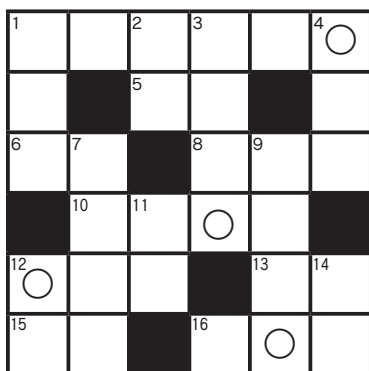
知事賞	延出小3年	幌 村 真 紀 さん
教育長賞	延出小6年	金 舂 和 晃 さん
HBC賞	延出小3年	米 田 朱 里 さん
佳作	延出小4年	大 平 彩 乃 さん

なお、11月4日(木)～11月14日(日)の間、浦河町「Mio」、新ひだか町「ピュア」、日高町「グルメシティ」において、ポスターが展示されます。各会場では、ポスターカレンダー(2種類)の無料配布も行っておりますので、ぜひ、ご覧になってください。また、当会ホームページでも、作品の一部を掲載しております。

## 第13号「クロスワードパズル」 当選者発表と答

「健口だより第13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171通、正解者171名の中で厳正なる抽選の結果、5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、〒058-0205 幌泉郡えりも町大和324 にしかわ歯科医院内 クイズ係宛にご投函ください。正解者の中より、抽選で5名の方に**音波歯ブラシ**を差し上げます。締切:平成22年12月15日(水)(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は、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 花の名前)

## 前回の答 「カステラ」

山田様(日高町)  
船場様(新ひだか町)  
鈴木様(新ひだか町)  
高橋様(様似町)  
大森様(えりも町)  
景品として、音波歯ブラシを送らせて頂きました。おめでとうございます。

### 横のカギ

1. むし歯になりにくい甘味料と言えば？(2面参照)
5. 最近では、回転してるほうが多いかな？
6. \_\_\_\_競馬。\_\_\_\_野球。道\_\_\_\_を食う。
8. 船の速さを表す単位と言えば？
10. 赤と青を混ぜると何色になりますか？
12. ドバイのある国の名前は、\_\_\_\_首長国連邦です。
13. 沖縄のモノレールは\_\_\_\_レールといひます。
15. 角を持つ大型の哺乳類と言えば？
16. 七福神の一人。右手に釣り竿を持っています。

### 縦のカギ

1. 脳に蓄積される情報のこと。
2. クルミをエサとする小動物と言えば？
3. 愛があれば\_\_\_\_なんて関係ありません！
4. 道路、道順、経路のことを英語で言うと？
7. ちょんまげ、袴、刀がトレードマークです。
9. 痛っ！バレーボールでやっちゃった。
11. 0点を表すテニス用語は？
12. ♪新しい\_\_\_\_が来た、希望の\_\_\_\_だ
14. 立食形式だと、これがないから辛いよね。

## 編集後記

今号では、むし歯予防について特集を組みましたが、いかがだったでしょうか？歯ブラシだけではなく、フッ素、キシリトールなどを補助的に使うと非常に効果的です。歯科医院でも専売のものを取り扱っていますので、ぜひ、ご利用ください。お口の健康を守るための一助となれば幸いです。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。

青 湯 西  
山 浅 川  
哲 徹 一  
也 也 雄  
中 原  
脇 田  
禎 史  
輝 也