



ハッピートゥース



ギャル歯ちゃん

ハッピートゥース オリジナルキャラクター

NEWS

沖縄には虫歯がある 12 歳の子供の割合が 46.4%

文部科学省は全国の 5 歳から 17 歳までの子どもの発育や健康状態を毎年調査していますが、令和 6 年度の調査では沖縄県内の虫歯がある 12 歳の子どもの割合は 46.2%で、全国平均の 25.11%を大きく上回った結果となりました。2006 年度以降、19 年連続で全国最悪の結果となっているのです。また、県健康長寿課によると 1 人当たりの平均の虫歯の数は 1.4 本と、全国

平均の 0.52 本の 2 倍以上となっています。虫歯の未処置割合が高いことも問題視されており、「虫歯の要因は多岐にわたるため断定できないものの、沖縄では幼児期からむし歯が多い傾向にある」という指摘もあります。虫歯を減らすためには、小さい頃から予防のために歯科医院を受診し、また永久歯が生え揃うまで保護者による仕上げ磨きを行ったり、定期的なフッ素塗布を受けたりすることが大切です。

院長のひとりごと

12 歳児の虫歯の少ない都道府県 1 位は新潟県

新潟県は 12 歳児の虫歯が最も少ない都道府県として 10 年以上も 1 位を獲得しています。新潟県には「にいがた健口文化」というお口の健康を守る取り組みに力を入れており、昭和 45 年からさまざまな対策が行われています。

幼稚園・保育所、小中学校ではフッ化物洗口や給食後の歯磨きが導入されており、歯磨き指導なども実施されているようです。

1 歳半検診、3 歳児検診でも常に虫歯の少ない上位ランキングに入っています。子どものうちから口の健康を意識し、虫歯予防対策に取り組んでいることは素晴らしいことです。



ヤマン歯ちゃん

今月の特集

- 1P…ニュース
- 1P…院長のひとりごと
- 2P…歯にまつわるエトセトラ
- 3P…歯にいいレシピ
- 3P…ワンポイント歯・メモ
- 4P…誕生石と有名人の誕生日
- 5P…こどもの歯のおはなし
- 5P…歯ハ Ha クイズ
- 6P…今ドキ！気になる歯の情報
- 6P…知っ得！歯のコラム
- 7P…今日から実践ホームケア！
- 7P…スマイルビューティー
- 8P…歯のお悩み Q&A





頬の内側をよく噛んでしまう場合は要注意

「頬の内側をよく噛んでしまうようになってきた」と感じる場合は、噛み合わせに問題があるかもしれません。歯ぎしりや食いしばりによって歯が削れ、噛み合わせが変わったことによって頬を噛んでしまうこともありますし、親知らずが生えてきたことで頬を噛み込んでしまうこともあります。入れ歯や被せ物の噛み合わせが適切でない可能性もあるでしょう。

たまに頬を噛んでしまう程度であれば問題ないことが多いですが、頻繁に噛み込んでしまう場合は一度歯科医院を受診しましょう。頬を噛み込んでしまうことで口内炎になり、辛い症状が続くこともあります。気になる症状がある場合は、早めに診察を受けるようにしてください。



News

こんな時どんな治療をする？ 「C3 の虫歯の治療」

関西弁のなん歯くん



C3 とは虫歯が神経にまで到達している状態です。

C3 まで進行した虫歯は、激しい痛みを感じやすくなります。

C3 の治療法は、神経を取り除き、歯の根っこの中をきれいに消毒する根管治療が必要です。根管をきれいにした後、薬を詰めて土台を立てます。その後、型取りをして被せ物を装着します。

C1 や C2 とは異なり大掛かりな治療が必要で、複数回通院しなければなりません。また歯を削る量も大幅に増えるため、歯が脆くなり、歯の寿命も短くなってしまいます。

ここまで虫歯が進行しないよう、予防も兼ねて定期検診を受けるようにしましょう。

歯に良いレシピ

材料（2 人前）

- | | |
|----------|------|
| ・桃 | 1 個 |
| ・無糖ヨーグルト | 200g |
| ・砂糖 | 20g |

桃のヨーグルトジェラート

簡単にできる冷たいデザートで、暑い日にもおすすめです。
お子様にも喜ばれます♪

旬の素材を使った料理で
おいしく!!

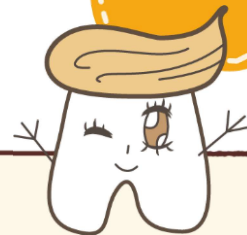


※写真はイメージです

作り方

- ① 皮をむいた桃とヨーグルト、砂糖をフードプロセッサーで攪拌します。
- ② チャック付きの袋に入れて冷凍庫で冷やします。
- ③ 1 時間経過したら揉んで空気を含ませます。
- ④ もう一度冷やせば完成です。

ワンポイント
歯・メモ!



脱水症は舌を確認してみよう

この時期に心配な熱中症は体内の水分が奪われる脱水症と大きく関係しています。脱水症が進行するとめまいや吐き気、頭痛などの症状が現れ、体の機能が低下して死に至ることもあります。特に高齢者の場合は体の感覚が鈍くなり脱水症を起こしやすいため注意が必要です。

舌の表面に光沢がなく、赤黒く乾いている場合は脱水症を起こしている可能性があります。そのほかにも指先が冷たい、爪を押した後ピンク色に戻るまで3秒以上かかるなどの症状がみられると要注意です。

脱水を防ぐためにも、経口補水液など塩分を含む飲料を少しずつ飲むようにしましょう。



誕生石と有名人の誕生日紹介



ルビー

有名人の誕生日

1日 明石家さんま (あかしや)	12日 片平なぎさ (かたひら)	23日 内田彩 (うちだ あや)
2日 西川きよし (にしかわ)	13日 北斗晶 (ほくと あきら)	24日 ジェニファー・ロペス
3日 板野友美 (いたの ともみ)	14日 椎名桔平 (しいな きつぺい)	25日 高島礼子 (たかしま れいこ)
4日 赤西仁 (あかにし じん)	15日 朝倉未来 (あさくら みくる)	26日 さくらまや
5日 大谷翔平 (おおたに しょうへい)	16日 児嶋一哉 (こじま かずや)	27日 吉木りさ (よしき)
6日 とよた真帆 (まほ)	17日 大竹しのぶ (おおたけ)	28日 ハジメ
7日 堤真一 (つつみ しんいち)	18日 山本美月 (やまもと みづき)	29日 ちゅうえい
8日 三谷幸喜 (みたに こうき)	19日 藤井聡太 (ふじい そうた)	30日 あかせあかり
9日 鈴木奈々 (すずき なな)	20日 はなわ	31日 岩井勇気 (いわい ゆうき)
10日 森田ひかる (もりた)	21日 フジタ	
11日 坂口健太郎 (さかぐち けんたろう)	22日 セレーナ・ゴメス	

＼ こどもの歯のおはなし ／

「子供が歯医者を怖がらないようにできること」



よく歯医者に対してネガティブな話をしていると子どもの恐怖心は強くなってしまいます。例えば子どものことを叱るときに「悪いことをしたら歯医者連れて行くよ！」「注射してもらうよ」などの声かけをしている保護者の方もいらっしゃると思います。

このような声かけによって子どもは無意識に「歯医者は怖いところ」という認識になってしまうのです。

「歯をきれいにしようね」などポジティブな声かけを心がけ、歯医者は歯を守る場所ということを伝えるようにしましょう。また治療後はよく頑張ったことを褒めてあげてください。

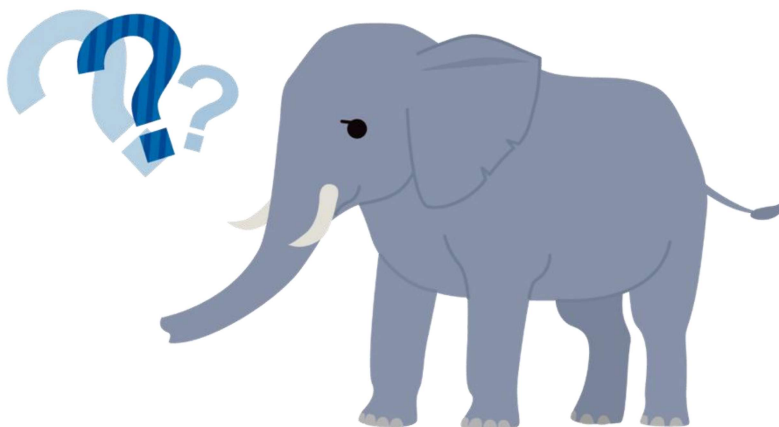
「治療が終わったら公園に行こうね」などの楽しみを伝えておくのもおすすめです。



歯 ハ Ha クイズ！



ゾウは歯が抜けて新しく生えてくるサイクルを何回繰り返すでしょう？



正解は 6 回

今ドキ! 気になる歯の情報!



「高齢者に起きやすい聴覚障害」

味が分からなくなってしまう味覚障害は高齢者に起きやすい症状です。加齢とともに味蕾という味を感知する組織や唾液の分泌が減少することが主な原因といわれていますが、服用している薬の副作用で味覚障害が起きることも少なくありません。

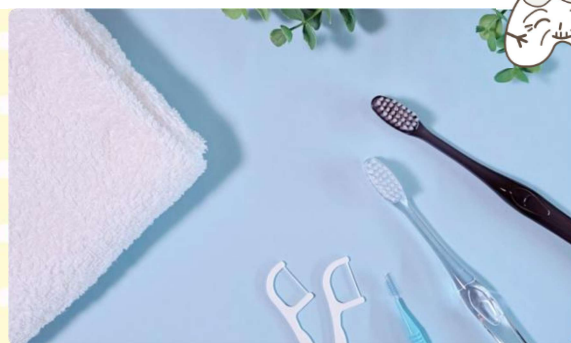
薬の副作用の場合、薬を飲み始めてから 2～6 週間程度で味覚障害が生じることが多いでしょう。早期に治療したほうが改善しやすいため、変な味がするようになったり口が乾くようになったりしたら薬剤師や医師に相談するようにしましょう。

知っ得! 歯のコラム

「イギリスは 18 歳以下の矯正治療が無料!？」

イギリスの場合、矯正治療が必要と判断されると 18 歳以下であれば、健康保険で無料になるようです。19 歳になると費用が発生しますので、18 歳以下で矯正治療を始める割合が多いといわれています。

ただし、「矯正治療が必要」と認められなければ無料で治療を受けることはできません。成人の矯正治療の場合は、日本と同程度の費用がかかります。

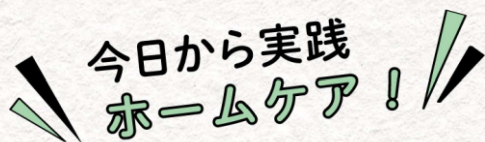


ばあ歯



イギリスは欧米諸国の中では歯に対する意識が低いといわれがちですが、矯正治療を受ける割合が多く、日本に比べると歯並びの意識は高そうです。





「歯間ブラシを使ってみよう」

歯間ブラシは歯と歯の間の汚れを除去するために使用する補助清掃用具です。ブリッジや連結した被せ物が装着されている方は特に汚れが溜まりやすいため歯間ブラシを使用しましょう。鏡を見ながら歯間ブラシを使用し、歯の噛む面と水平に歯間ブラシを入れて2～3回出し入れをします。この時、左右の歯の側面にブラシを

添わせるようにすると細かな汚れも除去できます。

歯間ブラシで歯茎を刺してしまわないよう角度に気をつけることが大切です。またサイズが合っていないものを無理やり使用するのも歯茎が傷つく原因となります。

不安な方は歯科医院で適切な歯間ブラシのサイズと使用方法を教えてください。

スマイルビューティー

「舌磨きをしよう」

汚れや細菌が付着するのは歯だけではなく、舌にも多くの細菌が潜んでおり、口臭や感染症、誤嚥性肺炎を引き起こす原因となってしまうことがあります。

ただし、舌はとてもデリケートであるため、無理なブラッシングを行うと傷つき、さらに細菌が付着しやすくなったり炎症を起こしたりする恐れがあります。そのほかにも舌の表面にある味蕾という細胞を傷つけることで味覚障害が生じてしまうこともあるのです。

舌ブラシ専用の柔らかいブラシを使用し、奥から手前に向かって数回掻き出すように磨きましょう。舌磨きは1日1回で十分です。



ベル歯くん



歯のお悩み Q & A

このコーナーでは、歯についてのお悩みについて、お答えしていきます！
「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



Q 部分入れ歯を使いたくないのですが、そのままにしていたらダメですか？

A 歯がない状態を放置していると、咀嚼機能が低下するだけでなく、歯並びや噛み合わせも乱れる恐れがあります。欠損本数や部位、お口の状態にもよりますが、部分入れ

歯のほかにも、ブリッジやインプラント、歯牙移植などの選択肢もあります。まずはどのような治療法が適しているかかかりつけの歯科医師に相談してみましょう。

Q 子どもが治療中に泣くので迷惑をかけてしまい通院しづらいです

A お子さまが泣いてしまうのは仕方ありません。泣いてしまうお子さまはたくさんいますので気にしなくても大丈夫です。歯科医院によって治療方針や雰囲気も異なるため、

小さい子どもの治療を主に行っている小児歯科を探してみるのもよいでしょう。

■ 発行者

いんなみ歯科
兵庫県三木市志染町青山 3-16-20
TEL : 0794-87-0099

ご予約は、今すぐお電話！
「予約お願いします」と、
お気軽にお電話くださいね。
いつでもあなたをお待ちしています。

0794-87-0099