

9月発行



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

子どもの虫歯は減っているけど、大人の虫歯は増加傾向？！

近年では、さまざまな歯科グッズが普及し、歯への意識も高まってきているため、子どもや若者世代で虫歯になる人は年々減少していることが厚生省の調査により分かっています。

しかし、50代以降は虫歯が増加傾向にあるようです。過去に治療した歯の虫歯の再発が多いためです。また、年齢とともに歯茎が退縮しやすく、歯茎が下がって露出した根面に虫歯が発生しやすい特徴もあります。

こういった虫歯を防ぐためには定期検診が大切です。自分では気付きにくい虫歯の早期発見・早期治療にもつながります。「痛みはないから」と虫歯を放置していると、予想外の深刻な状態に陥ることもあるため注意が必要です。

いつまでも健康な歯を残すためにも、定期検診・歯科医院でのクリーニングを受けることをおすすめします。

院長のひとりごと

空中のカビによる健康被害に注意

今の時期は、カビを吸い込むことで発症するアレルギー性の肺炎「夏型過敏性肺炎」に気をつけましょう。乾いたせきや発熱、息切れなど夏かぜに似た症状が現れます。カビを繰り返し吸ったり、一度にまとまった量を取り込んだりすることで発症するおそれがあり、重症化した場合には呼吸不全になることもあるようです。予防法はカビを吸わないようにすること。ふだんから家を掃除したり、風通しをよくしたりしてカビを防ぎましょう。



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…歯ハハクイズ
- ・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

いんなみ歯科



TEL : 0794-87-0099



残存歯数と健康寿命の関連

とある研究で、歯が多く残っている人や少なくとも義歯等を使用している人と、歯が少なく義歯を入れていない人の4年間追跡調査が行われました。その結果、歯がほとんどなく義歯未使用の場合、認知症リスクが最大1.9倍、転倒リスクは2.5倍に上がるなど、両者の間に大きな差が生じることがわかりました。

また、歯の残存本数が20本以上の場合と19本以下の場合とでは、その後要介護になる割合が歯の数が少ない19本以下のグループで高いこともわかっています。

このように、歯の残っている本数と健康寿命には関連があることがわかります。認知症や転倒して骨折し寝たきりの状態、要介護の状態になれば、日常生活に制限がかかり決して健康とは言えません。歯を失っても、義歯などを使用することでリスクを抑えることが可能なため、歯が抜けたとしてもそのまま放置せずに義歯で補ってあげることが大切です。



こんな時どんな治療をする？ 歯磨きの時に歯茎から出血がある

関西弁のなん歯くん



歯磨きの時に歯茎から出血するのは、歯茎が炎症を起こしている、または、ブラッシング圧が強いために歯茎が傷ついているなどの原因が考えられます。

多くの場合は、歯茎の炎症によるものです。

歯肉炎の状態は適切なブラッシングによって改善する可能性があります、歯肉炎を放置していると歯周病へと進行してしまいます。

歯周病が進行すると歯槽骨が溶かされてしまうため、適切な早期の治療が大切です。

歯茎の出血が気になったり、歯茎が腫れていたりなど、気になることがある場合は放置せずに歯科医院を受診するようにしましょう。正しい歯磨き方法を指導してもらい、日々丁寧に口腔ケアを行うことが治療するうえで最も大切です。

歯に良いレシピ

材料（2人前）

・ 鮭の切り身	2切れ
・ しめじ	1/2
・ えのき	1/2
・ 有塩バター	10g
・ しょうゆ	大さじ1
・ 塩こしょう	適量
・ 料理酒	大さじ1
・ 水	50ml

簡単にできちゃう鮭のホイル焼き

少ない材料で簡単にできる
おかずレシピです♪

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 えのき、しめじは石づきを取り、手でほぐします。
- ② 大きめのフライパンにアルミホイルを敷いて、鮭ときのこを敷き詰めます。
- ③ 塩こしょう・しょうゆ・料理酒・有塩バターを入れてアルミホイルを包みます。
- ④ 周りに水を入れて蓋をし、弱火で15分加熱します。鮭に火が通ったら、器に盛り付けて完成です。

ワンポイント
歯・メモ!

9月は歯デカラ探究月間

9月1日～30日は「歯デカラ探究月間」です。

歯を丈夫で健康にするガム「リカルデント」などをブランドに持つ株式会社モンデリーズ・ジャパンが制定しました。夏は食生活が乱れがちで歯の体力＝歯デカラも弱まる傾向にあることから、食生活をリセットする機会でもある9月1日から30日までの1ヵ月間を、歯が本来持っている力を見直し強化するなどの探究時期にしようと提唱したものです。



誕生石

あなたは何日?

誕生石と有名人の誕生日紹介

9月の誕生石



サファイア

有名人の誕生日

1日 吉田みどり (よしだ)	11日 矢作兼 (やはぎ けん)	21日 二階堂ふみ (にかいどう)
2日 今市隆二 (いまいち りゅうじ)	12日 ジェyson・ステイサム	22日 美波 (みなみ)
3日 ジョニー大倉 (おおくら)	13日 小田エリカ (おだ)	23日 わたなべ麻衣 (まい)
4日 坂東希 (ばんどう のぞみ)	14日 上戸彩 (うえと あや)	24日 永野芽郁 (ながの めい)
5日 仲村トオル (なかむら)	15日 彦摩呂 (ひこまる)	25日 ウィル・スミス
6日 森さやか (もり)	16日 宮川大輔 (みやがわ だいすけ)	26日 天童よしみ (てんどう)
7日 山崎賢人 (やまざき けんと)	17日 中村アン (なかむら)	27日 横山ルリカ (よこやま)
8日 ゆうちゃみ	18日 大貫亜美 (おおぬき あみ)	28日 オカリナ
9日 ユージ	19日 西川貴教 (にしかわ たかのり)	29日 上田まりえ (うえだ)
10日 松田翔太 (まつだ しょうた)	20日 安室奈美恵 (あむろ なみえ)	30日 潮田玲子 (しおた れいこ)

こどもの歯のおはなし /

先天性欠如が増加傾向



永久歯が生まれながらにない場合を「先天性欠如」といいます。

ヨーロッパ矯正歯科学会が 2006 年に調べたところ、この先天性欠如は近年増加傾向にあるという結果が出ています。

日本小児歯科学会が 2007～2008 年にかけて行った全国調査「永久歯先天欠如の発生頻度に関する調査研究」をみると、歯科を受診した 7 歳以上の子ども 1 万 5,544 人（男子 7,502 名、女子 8,042 名）のうち、乳歯の先天性欠如があったのは 75 人（0.5%）、永久歯の先天性欠如があったのは 1,568 人（10.1%）となっています。

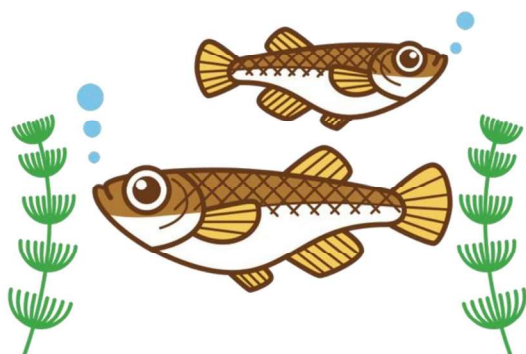
また、永久歯の先天性欠如は男子（9.1%）より女子（11.0%）がわずかに多く、上あごだけに欠如がある場合は 2.5%、下あごだけにある場合は 5.7%、上下のあご両方にある場合は 1.9%。歯の種類別では、前から 5 番目（第 2 小臼歯）と前から 2 番目（側切歯）の欠如が多いという結果が出ています。



歯 ハ Ha クイズ!



魚は虫歯になる？



A なる

B ならない



正解：B：ならない

今ドキ! 気になる歯の情報!



歯周病の初期段階、歯肉炎の状態とは？

歯肉炎の状態には以下のものがあります。

- ・ 歯茎が赤く腫れる
- ・ 歯磨き時に出血する
- ・ 歯と歯茎の間の溝が深くなる

これらの症状は歯肉炎の状態であり、炎症は歯ぐきのみであるため、早期発見して歯磨きを丁寧に行うことで健康な状態に戻すことができます。

歯肉炎の状態は、ほとんど痛みが出ることはありません。そのため、歯肉炎に気づかずにどんどん悪化するケースも少なくないのです。歯ぐきだけにとどまっていた炎症が歯を支える重要な組織にまで広がり、歯肉炎から歯周炎の状態へと悪化すると治療も大変になるため、上記の症状がある場合は、早めに歯科医院を受診しましょう。

知っ得! 歯のコラム

歯周病は遺伝する？

歯周病そのものが子どもに遺伝することはありません。ただし、歯周病のなりやすさ・進行しやすさは遺伝する可能性があることがわかっています。

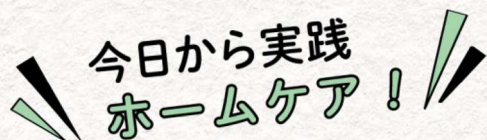
しかし、歯周病は基本的に細菌が増殖することによって起こる感染症です。遺伝的要因でなりやすい可能性があるとしても、毎日の歯



ばあ歯

磨きや定期的な歯科受診などの対策をとることで予防することができます。

お子さんのお口の状態が心配な場合は、より丁寧な歯磨き、定期検診の受診をおすすめします。



パタカラ運動に挑戦しよう！

パタカラ運動とは、口腔周囲筋を鍛える体操です。嚥下機能を高めて誤嚥を防いだり、発音の改善につながったり、また表情筋も刺激されることで顔のたるみ予防などの効果も期待できます。とても簡単にどこでもできる体操なので、時間があるときに取り組んでみましょう。

①まずは姿勢を整えます。

背筋を伸ばして、椅子に浅く腰掛けましょう。

②「パ・タ・カ・ラ」と発音します。

1文字ずつははっきりと区切って発音するようにしましょう。

①～②をゆっくり 10回×3セット繰り返しましょう。

体操は3分ほどで取り組めるため、無理せずに毎日続けることが大切です。

スマイルビューティー

口腔筋機能療法とは？

口腔周囲筋や舌など、口腔機能に関わる癖を治したり、歯並びの悪化を予防したりするものです。口腔周囲筋のトレーニングは、全身の健康管理にもつながります。舌や口腔周囲筋のバランスが崩れた状態は、歯並びが悪くなったり、発音に支障が出たり、食べこぼしが増える、飲み込み力が衰えて誤嚥につながるなど全身への影響も考えられます。

口腔筋機能療法は子どもから大人まで幅広く取り入れられており、目的に応じてトレーニングを行います。



パタカラ運動もトレーニングの1つです。簡単にできますので、ぜひ取り組んでみてください。



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 歯磨き中に出血する場合は、歯磨きをやめたほうがいいですか？

A 炎症による出血である場合は、より丁寧に歯磨きを続けることが大切です。歯茎が健康になることで出血もおさまります。

ただし、出血の原因によって対処法が異なるため、まずは歯科医院で診察を受けましょう。

Q 寝ている時に歯ぎしりをしています。放置しても大丈夫ですか？

A 歯ぎしりを放置していると、歯が欠けたりヒビが入ったり、顎関節症を発症したりとさまざまなリスクを伴います。就寝時の歯ぎしりは意識して止めることが難しいため、マウスピースを装着して歯や顎を保護する方法もあります。

まずは、かかりつけの歯科医院を受診して相談してみましょう。

■ 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