10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、口腔機能に問題があるケースが増えている？！

「令和７年度学校保健統計調査」によると、むし歯がある者の割合は、幼稚園 19.44%、小学校 30.83%、中学校 25.23%、高等学校 32.77%といずれも過去最少となりました。予防歯科の普及により虫歯の発生において改善が進んでいるとみられます。

その一方で、食べる・話す・呼吸するといった口腔機能の発達に課題を抱える子どもが目立つようになっています。2018 年には「口腔機能発達不全症」として、医療機関での評価や管理が保険診療の対象となりました。さらに 26 年６月の診療報酬改定によって、歯科医療での管理や指導の枠組みも広がっています。

特に口腔機能の低下に影響するのが「おロぽかん」の症状。

ある研究グループが 2014 年に行った調査では、3～12 歳の子どもの 30.7%に、「おロぽかん」の症状が見られたという報告があります。その後、コロナ禍を経て小児歯科医療の現場で口腔機能への影響を懸念する声が多く聞かれるようになり、23 年に再調査を実施したところ、「おロぽかん」に該当する子どもの割合は 37.4%にまで増えていました。

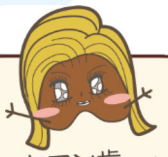
口腔機能の低下を防ぐためには、それぞれの原因に適した早期の対策が必要といえます。

院長のひとりごと

## 柔軟剤などの匂いで体調不良になる子どもが増えている？！

柔軟剤などの香りで体調不良になる「化学物質過敏症」。2024 年に中学生以下の子ども約１万人を対象に行った調査によると、人工的な香りで体調不良を経験したことがある子どもは全体の 8.3%。国内に 70 万人余りと推計されます。このうち、４人に１人が「香りが原因で学校に行くのを嫌がったことがある」という結果も出ています。香りの害「香害」とも呼ばれますが、社会の認知は進んでいるとは言えません。

最近の柔軟剤には、香料をマイクロカプセルに入れて香りを長持ちさせる製法が広く使われていますが、化学物質過敏症の人にとっては症状悪化の原因になると考えられています。国内に 100 万人以上の患者がいるとされる「化学物質過敏症」ですが、治療法は確立されておらず、化学物質からできるだけ離れるしか対処法はありません。人によっては心地よいと感じる香りも、他の人にとっては体調不良の原因となる「香害」。社会全体で取り組むべき問題です。



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



いんなみ歯科　TEL：0794-87-0099



# 歯周病のリスク要因とは

歯周病は全身疾患と関連があることが分かっています。
お口だけでなく、全身の健康を維持するためにも歯周病の予防は大切なのです。
歯周病の予防のためには、適切なブラッシングや、プラークや歯石の除去が必要になります。
また、歯周病と全身疾患との関連について、いくつかのリスク要因もあるため、把握しておくことが大切です。
一つ目は、喫煙。タバコには血管を収縮させる成分が入っており、その影響によって歯ぐきへの血流が悪くなることで、歯周ポケット内で歯周病の原因となる細菌が増えやすい環境になってしまいます。また、血流が悪くなることで、出血が起きにくく自分で歯周病に気付きにくいため、歯周病のアプローチが遅れる原因になりやすいということもいわれています。
二つ目は、糖尿病です。糖尿病による影響で免疫機能の低下が起きると、歯周病が悪化することが分かっています。反対に歯周病により糖尿病が悪化することも明らかになっています。歯周ポケットの中に出血や膿があるような状態だとそこから炎症に関連する化学物質が出て、血流にのり全身に運ばれます。その化学物質の影響により、血糖値を下げるインスリンが効きにくくなるためと考えられているそうです。




## こんな時どんな治療をする？
## 就寝時の食いしばり




就寝時に食いしばりや歯ぎしりの症状がある方は少なくありません。
この食いしばりや歯ぎしりを放置していると、歯の破折や摩耗、顎の痛み、頭痛などの症状を引き起こす可能性もあります。
一般的な治療法としては、ナイトガードと呼ばれるマウスピースを作成し、就寝時に装着します。マウスピースを装着することで、歯や顎にかかる負担を軽減させる方法です。
ただし、マウスピースを装着したからといって食いしばりが治るわけではありません。
歯ぎしり・食いしばりの原因となるストレスなどを解消することも大切です。

# 歯に良いレシピ

## 簡単にできる人参のきんぴら

材料が少なく、簡単にできるので、
お弁当のおかずにもおすすめです♪

材料（2人前）

| | |
|---|---|
| ・にんじん | 1本 |
| ・水 | 1/3カップ |
| ★しょうゆ | 大さじ1 |
| ★みりん | 大さじ1 |
| ・白いりごま | 大さじ1 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 |






※写真はイメージです

### 作り方

① にんじんは皮をむいて細切りにします。

② 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、①を入れて炒めます。

③ 水を入れて蓋をし、中火で加熱します。

④ 火が通ったら★を加えて、汁気がなくなるまで中火で加熱します。

⑤ 白いりごまを加え、弱火で炒め合わせ、火からおろします。器に盛り付けて完成です。




## 歯の喪失理由の第一位は？

歯の喪失理由の第一位は「歯周病」です。
虫歯が1番のトラブルと思っている方も多いですが、歯周病の初期はほとんど自覚症状なく進行するため、歯周病に罹患していると気付いた時には重度まで進行してしまっているケースは少なくありません。重度まで進行すると、歯がグラグラになり、保存も難しくなります。
歯周病で歯を失わないためには、定期検診で適切な処置を受け、ご自身の口腔ケアを徹底することが大切です。
より多くの歯を残すためにも、お口のトラブルがなくても定期検診を受診するようにしましょう。

誕生石 あなたは何日？

# 誕生石と有名人の誕生日紹介

## 10月の誕生石



オパール

## 有名人の誕生日

| | | |
|---|---|---|
| 1日 大谷亮平（おおたに りょうへい） | 12日 柿澤勇人（かきざわ はやと） | 23日 小林由依（こばやし ゆい） |
| 2日 山瀬まみ（やませ） | 13日 松嶋菜々子（まつしま ななこ） | 24日 ドレイク |
| 3日 山之内すず（やまのうち） | 14日 鈴木伸之（すずき のぶゆき） | 25日 上田たかゆき（うえだ） |
| 4日 上田竜也（うえだ たつや） | 15日 水原希子（みずはら きこ） | 26日 マツコ・デラックス |
| 5日 黒木瞳（くろき ひとみ） | 16日 ジョン・メイヤー | 27日 青山テルマ（あおやま） |
| 6日 山口蛍（やまぐち ほたる） | 17日 今井翼（いまい つばさ） | 28日 スザンヌ |
| 7日 あんり | 18日 SHIHO（しほ） | 29日 堀江貴文（ほりえ たかふみ） |
| 8日 ウエンツ瑛士（えいじ） | 19日 木村文乃（きむら ふみの） | 30日 仲間由紀恵（なかま ゆきえ） |
| 9日 大友花恋（おおとも かれん） | 20日 山田孝之（やまだ たかゆき） | 31日 中村勘九郎（なかむら かんくろう） |
| 10日 風見しんご（かざみ） | 21日 道端ジェシカ（みちばた） | |
| 11日 泉里香（いずみ りか） | 22日 イチロー | |

＼ こどもの歯のおはなし ／

# 前歯と奥歯で歯の形が違う理由



ヒトは哺乳動物で肉も野菜も食べる雑食です。口の中に食物が入ると、それを先が薄くなっている前歯でかみ切ります。特に真ん中から３番目の歯は先がとがっていて肉などの堅いものを噛みちぎることができる犬歯です。その後うすのような形をしている奥歯でかみ砕き、すりつぶして、十分に唾液とまぜあわせて胃に送るという歯の機能がありそれに好都合な歯の形をしています。しっかり前歯で噛み切って、奥歯でよくかむと唾液も出てきて、さらにおいしくなります。それぞれの歯で役割が違うのですね。



## 歯 ハ Ha クイズ！

**Q** 人間の永久歯は何本あるでしょう？



A 40 本

B 28 本




正解：B：28 本
（親知らずが 4 本とも生えている場合は 32 本になります）

# 今ドキ！気になる歯の情報！



## 寝起きに口の中がネバネバする原因は？

朝起きた時に口の中がネバつきが気になる方もいるでしょう。
考えられる原因は以下のものがあります。

- 睡眠時の唾液の分泌の減少
- 口呼吸
- 歯周病や虫歯がある
- 加齢や服薬による唾液の減少

多くの場合が、唾液の減少によって細菌が繁殖しやすい状態となり、ネバつきを感じやすくなります。就寝前に丁寧なブラッシングを行い、口の乾燥を防ぐようにするとよいでしょう。

ばぁ歯

## 知っ得！歯のコラム



### 虫歯や歯周病の原因は口の中の細菌

健康な人の口の中には、何個くらいの細菌が住んでいるか知っていますか？答えはなんと2000億個だそうです。

よく手入れをしている人でも、500億個は存在すると言われています。
それらの細菌が歯についた食べかすを餌に増殖し、酸を作り出し、歯垢となります。

この歯垢が歯周病や虫歯の始まりとなるのです。

酸は菌を溶かすので虫歯の原因になったり、歯垢が増えて固まると歯石になり、歯肉に炎症を起こして歯周病の原因になります。

今日から実践
ホームケア！

## 歯間ブラシやフロスを使用して口臭対策を徹底しよう

口臭の原因の多くは口腔内の衛生状態に起因しており、慢性的な口臭の約 85%が口腔内の問題に由来しているという研究もあります。
歯ブラシのみの口腔ケアは、十分に汚れを取り除けません。歯ブラシで落としきれない歯の間の汚れをフロスや歯間ブラシで取ることで、口臭の原因となる細菌の繁殖を防ぐことができ、口臭対策として効果的です。
フロスは、歯に沿わせて通すようにしましょう。歯に沿わせてフロスを通すことで歯の側面や歯と歯が接している面の汚れを取り除きます。また、勢いよく歯茎にフロスを当ててしまうのを防ぐこともできます。
歯間ブラシは適切なサイズを使用することで、しっかりと汚れを取り除けて、歯茎を傷つけずに済みます。
歯間ブラシのサイズが分からない場合は、歯科医院で相談してみるとよいでしょう。

スマイルビューティー




## 口元を整えることで清潔感がアップする

人の印象は、見た目の総合的なバランスによって決まりますが、口元というのは表情にダイレクトに関わるパーツなので、印象を大きく左右する部位です。
笑ったときに覗く清潔感のある白い歯、整った歯並び、そして爽やかな息……。
表情豊かな方は口の中まできれいな方がとても多いですが、歯科審美に関する研究でも、整った歯並びと白い歯は「魅力的」「健康的」「信頼できる」といった印象を人に与えることが明らかにされています。つまり、歯並びが乱れていたり歯が変色していたりすると、無意識のうちに「だらしない」「不衛生」「近づきたくない」といった印象を与えやすくなってしまうのです。
特に気をつけたいのが「口臭」です。相手の近くで話すときに好印象を与え続けるには、この「目に見えない清潔感」も非常に重要です。





# 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 歯磨き中にフロスが引っかかります。フロスは使用しないほうがいいですか？

A まずはフロスが引っかかる原因を確認するために歯科医院を受診しましょう。詰め物に段差が生じていたり、虫歯になっていたりするとフロスが引っかかりやすくなります。また、フロスの種類によっても通しやすさは異なります。
歯科医院で歯にトラブルがないか確認し、フロスの使用方法を指導してもらうのもよいでしょう。

## Q 歯磨き粉は絶対使用しなければいけませんか？

A 歯磨き粉を使用しなくても汚れを落とすことはできます。そのため、必ずしも使用しなければならないことはありません。
しかし、虫歯になりやすい方や、歯周病が進行している方、知覚過敏の症状が辛い方など、それぞれのお口の状態やお悩みに適した歯磨き粉を使うことで、症状を緩和することもできます。まずは歯科医院で検診を受け、ご自身に適した歯磨き粉について相談してみるとよいでしょう。

■ 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**