



ひらの歯科通信 Vol. 14



〒252-0823 藤沢市菖蒲沢611-1
0466-49-1382

フッ素について

子どもだけでなく、大人にだって効果大の功労者「フッ素」で、大切な歯を強くしましょう。

- 1、子どもには・・・子どもにとってフッ素の塗布は特に重要です。永久歯が萌出したばかりの頃は、まだ歯が成熟していないので、虫歯菌などに侵されやすい状態にあります。フッ素を継続して塗ることで歯の質を強化し虫歯に強い歯を育てます。
- 2、大人や高齢者にも・・・中年以降は歯周病により歯肉が下がり歯の根元が露出したり、歯ぎしりによって歯の根元がくさび状に欠損したり、歯がしみる知覚過敏などになりやすくなります。歯と歯の隙間が広がり、虫歯にもなりやすくなります。これらにもフッ素が有効です。特に高齢者の歯の根元の部分は虫歯になりやすいためフッ素で歯質を強化することが大切になります。
- 3、妊婦さんにも・・・生まれてくる赤ちゃんのお口にはもともと虫歯菌はいません。母親からの口移しなどで虫歯菌が赤ちゃんのお口に移ります。妊娠中からキシリトールやフッ素などでお口の中の虫歯菌を減らしておくことが大切です。



日本で初めての歯科医師

江戸時代には、歯の治療を専門に行う今のような「歯科医師」は存在せず、医師が口の中の治療を行っていました。また、医師以外では「入れ歯師」という入れ歯を作る職業の人が現れたり、芸を売って生計をたてる大道芸人たちが見物客を集めて歯を抜いていました。

「歯科」という専門的な名称がいつ頃から用いられたのかはわかりませんが、日本で初めての歯科医師は「小幡英之助」という人です。

小幡さんは豊前中津（現在の大大分県中津市）の藩士の家の生まれで、明治2年に東京に出て医学を学び、さらに、日本に来ていたアメリカ人の歯科医師セント・ジョージ・エリオット氏から歯科医学を学びました。

当時は明治の黎明期、日本は欧米の様々な制度を盛んに取り入れていましたが、医療制度もその例に漏れず、明治7

年には医師が新規開業するための新制度である「医制」が発布されました。しかし、当時は「歯科」の項目はありませんでした。

そこで小幡さんは、「自分は日本古来の口中医ではなく西洋の歯科技術を身につけたのだから、『医師試験』ではなく、『歯科試験』を受けたい!」と申し出て、日本初の「歯科医術試験」を受けます。そして明治8年、小幡さんは晴れて「歯科医術開業免許」を取得しました。

小幡さんにすれば、「自分は歯抜きや入れ歯師でもない、西洋流の歯科医術を学んだ『歯科医師』なのだ」という自負があったのでしょう。こうして、日本に初めて歯科医師が誕生したのです。





健康人で行こう！

もし、“新型インフルエンザ”にかかってしまったら…



連日、テレビや新聞で「新型インフルエンザ」の話題が持ちきりですが、皆様の周りでは大丈夫ですか？

今、世界的に流行している「新型インフルエンザ」ですが、これからの季節は再び拡大する可能性が高いそうです。

そこで今回のこのコーナーでは、インフルエンザに感染してしまった場合の「医療機関を受診する方法」や、「他の人にうつさないようにしながら自宅療養する方法」についてご紹介いたします。

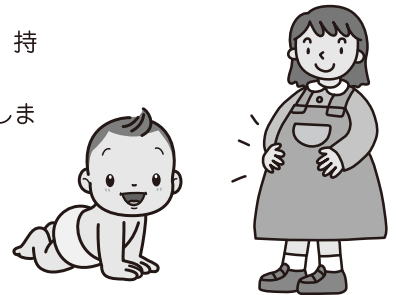
インフルエンザの症状を自覚されている方、あるいは医師からインフルエンザと診断されている方は、なるべく他の人にうつさないようご協力をお願いします。

新型インフルエンザに感染すると、重症になるのですか？

新型インフルエンザに感染しても、ほとんどの方は軽症で回復しているようですが、ただし、持病のある人や妊婦、乳幼児、高齢者の中には重症化するリスクが高い人もいます。

以下に該当する人は特に、手洗い、うがい、人ごみをさけるなどして感染しないように注意しましょう。また、周囲の人たちも以下のような方にうつさないよう配慮しましょう。

- 慢性呼吸器疾患 ●慢性心疾患 ●糖尿病などの代謝性疾患 ●腎機能障害 など
- 妊婦 ●乳幼児 ●高齢者



感染してしまったら、どの病院を受診したらよいのか？

「感染してしまったら、どの病院を受診したらいいのかわからない…」といった方は、以下を参考にして下さい。

*発熱患者の診療をしている医療機関がどこにあるのかわからない場合

保健所などに設置されている「発熱相談センター」に電話をして、どの医療機関に行けばよいか相談しましょう。また、医療機関を知っている人も予め電話をして受診時間などを聞きましょう。事前に電話をしないまま、直接行かないように気をつけましょう。

*持病があってもかかりつけの医師がいる方の場合

かかりつけの医師に電話をして、受診時間などを聞きましょう。事前に電話をしないまま、直接行かないように気をつけましょう。

*妊娠している方の場合

かかりつけの産科医師に電話をして、受診する医療機関の紹介を受けましょう。担当の産科医が紹介先の医師にあなたの診療情報を提供することがあります。

*呼吸が苦しい、意識が朦朧としているなど、症状が重い方の場合

なるべく早く入院設備のある医療機関を受診しましょう。必要なら救急車を呼び、必ずインフルエンザの症状があることを伝えましょう。

自宅療養している人は、どのような点に気をつけるべきか？

自宅で療養中の方は同居している家族に感染させないように、以下のことに気をつけて下さい。

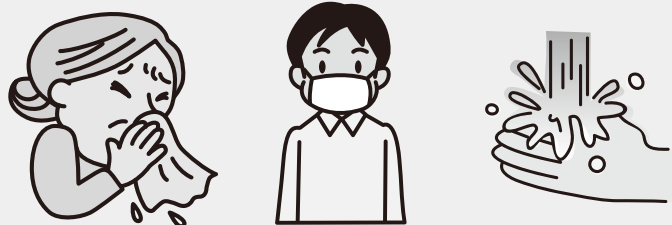
- マスクの着用。(使用後のマスクは必ずゴミ箱へ捨てましょう。)
- 咳やくしゃみをする時は周囲の人からなるべく離れ、顔をそらし、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
(使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ。咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸でしっかり洗いましょう。)

- 手をこまめに洗いましょう。
- 処方されたお薬は指示通り最後まで飲みましょう。
- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。

感染者の家族が気をつけること

- 患者の看病をした後は、手をこまめに洗いましょう。
- 可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう。
- 患者と接する時には、必ずマスクを着けましょう。

※患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄及び乾燥で消毒できます。



持病を持っていたり、妊娠している方などが家族にいる場合には、なるべく感染者とは別の部屋で過ごすようにするなど、確実な感染予防を心がけましょう。また、急のためかかりつけの医師にも相談しておきましょう。

また、熱や症状が治まってもインフルエンザの感染力はまだ残っていて、他の人にうつしてしまう可能性がありますので、症状が治まっても、数日間は上記の点に気をつけましょう。また、外出もしないようにしましょう。

今回の内容は、厚生労働省ホームページを参考にしています。



歯のはなし



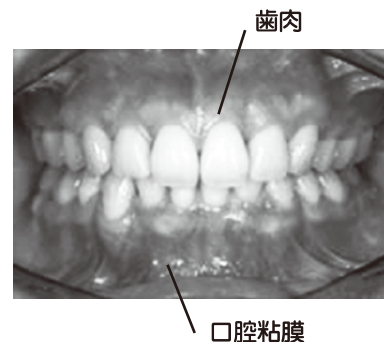
歯を支えている“^{しにく}歯肉”をチェックしてみよう！

鏡の前で唇をめぐり、ご自身の“歯ぐき”を見てみて下さい。

お口の中の歯ぐきを見ると、ピンク色の所と、少し赤くなっている所があると思います。

ピンク色の所は「^{けっかん}歯肉」といい、少し赤いところは「^{こうこうねんまく}口腔粘膜」といいます。

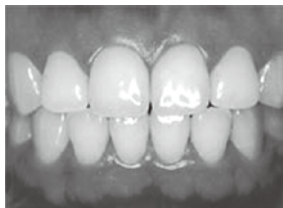
歯肉の下は血管が少ないのでピンク色をしています、口腔粘膜は血管が多い組織で覆われているので赤い色をしています。



一見、若々しく健康的な人でも、歯肉を見たらすごく黒ずんでいたたり、プヨプヨしていたり… というのは非常にバランスが悪いこと。今の時代は実年齢のほかに「気分年齢」、「見た目年齢」といった考え方もありますが、口元の健康、美しさを考えるなら「歯肉年齢」というのもぜひ意識したほうがよいでしょう。

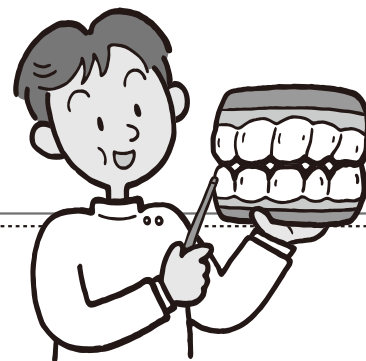
そこで今回のこのコーナーでは、“健康的な歯肉”とはこういった状態なのか？ また、“不健康な歯肉”とはこういったものなのか？ 実際の写真を使ってご説明していきたいと思います。

* 健康的な歯肉とは？

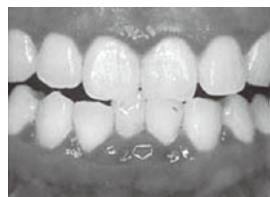


歯肉が健康だと、歯のぐらつきもなくしっかりしています。
また、正常な歯肉は淡いピンク色をしていて引き締まっています。

- 歯肉の色は淡いピンク色
- 歯はあごの骨としっかりつながっているため、ぐらつきがない
- 歯と歯のあいだの歯肉は、引き締まった三角形をしている
- スティッピングが見られる（スティッピングとは歯肉の中にある^{せんい}繊維の束で、歯肉の表面にみかんの皮のようにブツブツとした形で見えます。このスティッピングは、歯肉に炎症があると消えて見えません）



* 不健康な歯肉の特徴



- 歯肉の色は濃い赤色
- 歯と歯肉の境目から出血がある
- 歯と歯の間の歯肉は、引き締まった三角形ではなく丸みがある

歯肉が炎症を起こすと歯肉が赤くなり、歯みがきすると出血しやすく、触れると痛むことがあります。



* 軽度の歯肉炎



歯肉の炎症が進むと、発赤や腫れが著しくなり、歯をみがくと出血してしまいます。

* 重度の歯肉炎



歯周病がさらに進むと、歯を支えている多くの組織を失い、歯がぐらつきはじめます。
また、膿が出はじめてくると口臭もひどくなり、やがて歯が抜けてしまいます。

“歯肉チェック”をされてみていかがでしたか？

もし、「自分の歯肉は大丈夫かな…？」と少しでも不安になった方は、お早めに歯科医師へご相談下さいね。



生活にちよつと役立つ うんちく話

『読書週間』



10月27日(火)～11月9日(月)までの2週間は「読書週間」です。

●読書週間の制定

『読書週間』は戦後間もない1947年(昭和22年)に、出版社・書店・図書館、さらにマスコミ機関が加わった『読書週間実行委員会(現在の読書推進運動協議会)』によって制定されました。この週間を定めた理由は「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう!」という目的があったとされて

います。実は最初の読書週間は11月17日～23日までの1週間でしたが、「1週間では惜しい」という声上がり、2回目からは10月27日～11月9日までの2週間に延ばして現在に続いています。

●“読書離れ”の実態は?

近年、出版物の販売額(書籍・雑誌共)は1996～1997年のピーク以降、長らく低落していますが、実際に「読書離れ」はどれくらい進んでいるのでしょうか?

読売新聞が2005年に行った『読書週間世論調査』によると、「1か月間に何冊の本(雑誌を除く)を読んだ?」の質問に対して、“全く読まなかった人は52%”もありました。この結果は、過去の調査02年(54%)、98年(53%)に次いで3番目に高く、国民のおよそ半数の人たちは本を読まない傾向にあるようです。また、その理由として「時間がなかった(49%)」、「読みたい本がなかった(20%)」、「読まなくても困らない(18%)」となっています。



●明るい将来…?!“子どもの読書量”

実際、本の販売量も読書時間も減ってはいますが、暗い話ばかりではありません。

読売新聞が行った調査で『小・中・高校生の読書時間』を調べた2006年のデータをみると、1か月間の平均読書冊数は「小学生は9.7冊」、「中学生は2.8冊」、「高校生は1.5冊」となっています。この数字は過去のデータと比べても下がっており、むしろ小学生では過去最高の読書数を記録しています。

最終的に読書をするかしないかは、読書が「好き」か「嫌い」かだと思いますが、子どもたちが読書を多くしている傾向というのは、それだけ「読書好き」になる子どもが増える可能性も高いということなので、あながち読書離れに悲観的にならなくてもよいのかもしれないですね。

歯とカラダが喜ぶ カルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に600mg必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろいろ

な不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういう食事したら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考になさってくださいね。



今回ご紹介のお料理

かぼちゃとモロヘイヤの ナッツいため



材料 (2人分)

かぼちゃ(薄切り)…………… 150g
モロヘイヤ(ゆでる)………… 100g
スライスアーモンド………… 10g
にんにく(みじん切り)… 1/2かけ
油…………… 大さじ2/3
塩…………… 小さじ1/4
こしょう…………… 少量

作り方

- ①かぼちゃはラップに包んで電子レンジ(600W)で2～3分加熱し、モロヘイヤは3cmに切ります。アーモンドはから炒りします。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて熱し、①で調理したものをいため、塩とこしょうで調味したらできあがりです。

1人分 カルシウム 153mg ビタミンC 65mg
エネルギー 148kcal 塩分 0.7g