

健口だより

第20号

平成24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

口腔衛生のはなし

私たちが、歯を失う原因は様々ありますが、事故やケガなどによりものを除くと、ほとんどが口腔内の疾患であると言えるでしょう。(むし歯と歯周病が大きな原因)
むし歯と歯周病は、どちらも菌に感染することによって起きるものなので、口腔内を清潔に保つことで予防効果が期待できます。

1. 子供の口腔衛生

子供の頃から口腔衛生の習慣を身につけましょう。幼い頃からの習慣は、一生歯を守ることにつながります。子供の歯を守ってあげるためにも、歯科医に指導を受け、保護者が正しい知識を身につけましょう。

子供の歯磨きを習慣づけるために、色々と工夫すると良いでしょう。(子供自身に、好きな色の歯ブラシや好きな味の歯磨き粉を選ばせる。歯磨きした後はしっかりとほめてあげ、自発的に歯磨きをする習慣をつけましょう。歯ブラシにつける歯磨き粉は少量にする。最近では、フッ素入り歯磨き粉が多くなっています。嫌がる場合は、少量にして使用してみると良いでしょう。

よう。

2. 高齢者の口腔衛生

高齢者の場合、少しづつ歯が減少していきませんが、そのままにすることは、身体や脳の機能にも悪影響を与えると考えられますので、適切な義歯を装着するなど、口腔管理をしっかり行いましょう。

義歯そのものの細菌が繁殖し、新たな疾患の原因になることも考えられますので、義歯の手入れをしっかりと行い、常に衛生的に保ちましょう。

疾患がある人や、寝たきりの人などについては、医師より指導を受け、正しい方法で口腔衛生に取り組みましょう。

3. 口腔衛生管理と方法

口腔衛生管理の基本は、口腔内細菌のコントロールにあると言えるでしょう。口腔内細菌は、口腔粘膜や舌などの至るところに存在していますが、多くの細菌はプラーク(歯垢)中にあると言っても良いでしょう。プラークをしっかりと取り除くために、歯磨きはとても大切になります。

〈歯磨きの基本〉

歯磨きの基本は、口腔内のプラーク(歯垢)や食物残渣を取り除くことです。汚れが取りやすいところとしては、歯の上部の溝の部分・歯と歯肉の境目・歯と歯の間などです。義歯を装着している場合は、義歯と歯の境目を義歯を外してブラッシングすると良いでしょう。歯磨きを行う前に、一度口をゆすぐと大きな食物残渣が取れて効果的でしょう。

〈ブラッシング方法〉

ブラッシング方法は、歯ブラシの脇腹を使って回転させる方法と、毛先を使い、左右・上下に小刻みに動かす方法に分けられます。歯ブラシも回転しやすい硬めで長めの形態や、毛先が軟らかめで磨きやすい短めの製品があります。

歯ブラシは、1本1本細かく動かすように行います。(磨く時に力を入れる必要はありません。)歯ブラシを歯と歯肉の境目に垂直に押し当て、横に細かく振動させるように動かします。歯の表面も同じように細かく振動させるように動かします。

〈フロッシングの注意点〉

毛先の当て方・動かし方などは歯科医師の指導を受け、それを守ることが大切です。歯のすみずみまでプラークを残さずに除去

し、歯肉マッサージを行うことが重要です。適度な力を入れることは、歯の付け根（歯頸部）の磨耗や歯肉を痛めますので、力を入れすぎに注意しましょう。

4. 免疫力を高める

健康な歯を保つためには、免疫力を高め、健康な身体を維持することが大切になります。

△免疫力アップ法は？▽

身体の免疫力を高めるために、食生活など毎日の生活習慣を見直すと良いでしょう。身体によいものをバランス良く食べる、アルコールを摂り過ぎない、サプリメントは必要以上に摂らないなど。食生活以外では、血行促進のためにストレッチ運動などを行い、老廃物を代謝・排出することを心掛けると良いでしょう。

5. 歯に良い食べ物とは？

口腔免疫力を高める食材としては、「アミノ酸（たんぱく質）」・「ビタミンなどの抗酸化物質」・「亜鉛などのミネラル」の3種の栄養素を意識したものがお勧めです。

△3つの栄養素▽

アミノ酸

たんぱく質の構成単位であるアミノ酸は、体内で合成できないため、バランスの良い食事からしっかりと摂る必要があります。アミノ酸は、

細胞骨格を築くために最低限必要なもので、アミノ酸がたんぱく質へと変化する過程で、一部は免疫抗体や抗菌酵素に変化していきます。たんぱく質源としてのアミノ酸は肉や魚にこだわらず、大豆や豆腐などの加工食品などもOKです。

抗酸化物質

抗酸化物質の代表はビタミンB群、C群で、免疫細胞を活性化させるためにもっとも重要な栄養素です。ポリフェノール群は、免疫細胞を老化や障害から守ってくれる貴重な栄養素です。抗酸化物質は、ポリフェノール（赤ワインやチヨコレート）、セサミノール（ごま）、サポニン・イソフラボン（豆製品）、アントシアニン（ぶどう、クランベリー）、カテキン・フラボノイド（お茶）、リコピン（トマト）などの果実や野菜より採り入れることができます。カテキン群には抗菌効果が期待できます。また、抗酸化物質を積極的に摂取することで、細胞老化の予防、悪玉菌の減少、組織保護作用が期待できるので、免疫力アップにとっても有効です。

ミネラル

免疫力を高めるには、ミネラルも大切です。魚や海藻に含まれる有機ミネラルは、身体に優しく、また肌の健康美を保つ作用もあります。中でも魚介類に多く含まれる亜鉛、セレン、ウム、クロニウムは新陳代謝を活発にするミネ

6. カルシウムの摂取は大切な？

歯を強くするために「カルシウムを多く摂りなさい」とよく言われますが、果たして本当でしょうか？ 確かに「カルシウム」は大切な栄養素ですが、だからと言ってサプリメントを大量に摂り、牛乳をガブ飲みにならないと歯が強くなる、などということはありません。むしろ「カルシウム」も摂りすぎると、余剰分が血管内壁に蓄積し、血栓を引き起こす可能性（カルシウム・パラドックス）があります。

歯の象牙質は、繊維性タンパクの代表格であるコラーゲンを多く含む有機化合物です。また、エナメル質はカルシウムやリン、マグネシウムやセリウムなどの無機化合物で形成されています。ゆえに、「カルシウム」だけでなく、バランスよく栄養素を摂取する必要があります。


(社)日高歯科医師会からお知らせです

日高歯科医師会では、以下の事業を行っています。

1. 無料歯科相談
2. 少人数対象歯の勉強会
3. 歯ブラシアドバイザー
4. スタッフバンク登録制度

詳細に関しましては、日高歯科医師会事務局坂森までご連絡ください。
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	
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

日高管内各小学校6校より全部で293点の応募があり、厳正なる審査の結果、日高町立門別小5年の藤島知世さんの作品が日高歯科医師会会長賞に選ばれました。その他、金賞1点、銀賞2点、銅賞3点は以下の通りです。

- 会長賞** 日高町立門別小学校5年 藤島知世さん
- 金賞** 浦河町立浦河小学校6年 柏木彩綺さん
- 銀賞** 新ひだか町立山手小学校6年 工藤健吾さん
- 浦河町立荻伏小学校6年 杉山有沙さん
- 浦河町立荻伏小学校5年 三浦ひよりさん
- 浦河町立荻伏小学校6年 近藤くりあさん
- 浦河町立荻伏小学校5年 鹿島ほのかさん
- 銅賞**

また、北海道地区審査（第2次審査）において、日高地区関係分として、新ひだか町立山手小学校6年の工藤健吾さんの作品が北海道歯科医師会会長賞に選ばれました。

なお、11月4日(日)～11月14日(水)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、ご覧ください。

第19号「クイズ」当選者発表と答

「健口だより第19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94通、正解者93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。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。

なお、発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

前回の答「サツキン（殺菌）」

第20号懸賞クイズ

	Q1の答				A				
Q2の答					B				
	Q3の答				C				
Q4の答					D				

1から4までの設問に答えて、ABCDの4文字の単語を完成させてください。(ヒント：唾液にはこの作用があります)
設問はすべて、5文字の単語となっています。

- Q1. 主に家族経営の小規模な宿泊施設とは？
- Q2. 七福神が乗る舟と言えば？
- Q3. 一年生になったら、これを背負って学校へ行きます。
- Q4. パソコンのパソは何の略？

ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、〒057-0033 浦河郡浦河町堺町東1-5-15 原田歯科医院内 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。
※切：平成24年12月15日(土)(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、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。

編集後記

今号は口腔衛生について特集しましたが、いかがだったでしょうか？

歯を守るためには歯磨きだけではなく、現在では、免疫力を高めることや、食生活を見直すことが非常に重要とされています。皆様の口腔内の健康を保つためのヒントとなれば幸いです。そのためにも、定期的な健診が不可欠ですので、ぜひ、最寄りの歯科医院にご相談ください。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。

編集人

西川 一也
湯浅 徹
原田 史一
舟木 理一
波川 博明