

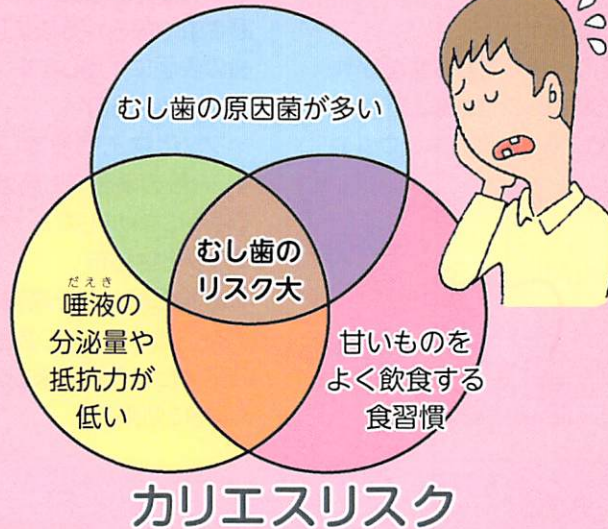
## 特集 むし歯がしやすい人できにくい人

### むし歯になりやすい人

「しっかり歯みがきしているのにむし歯になった」「家族みんなむし歯が多い」—。むし歯に“なりやすい”“なりにくい”に個人差があることが明らかになっていきます。唾液の量やむし歯細菌の多さ、食生活、ブラッシングなど、いくつかの要因がむし歯のできやすさに関係しています。

むし歯の発症につながる危険な要因を「カリエス（う蝕）リスク」と呼びます。自分がどんなカリエスリスクを持っているのかわかることで効果的にむし歯予防ができます。

そもそも歯は、むし歯細菌の産出する酸や酸性の強い食品などによって歯の表面が溶かされる「脱灰」と、唾液の働きで修復される「再石灰化」を繰り返しています。脱灰が続いて再石灰化が追い付かなくなると、歯が修復不可能な損傷を受けてむし歯になってしまいます。それではカリエスリスクにはどのような要因があるのでしょうか。



❖ カリエスリスクを高める要因

#### ① むし歯菌が多い

みがき残しが多い人は、むし歯菌が排出する酸が多くなり脱灰が進みます。

#### ② 砂糖や炭水化物の摂取量と頻度

間食が多い人や、甘いものをよく食べる人はむし歯菌の酸産生を促し、脱灰が継続してしまいます。

#### ③ 唾液量・質

唾液には再石灰化作用と、細菌が産出する酸を中和・希釈作用、抗菌作用などがあります。唾液が少ないと歯を守る働きが十分にできません。

その人の育った環境や現在置かれている状況、健康への意識の高さなども、間接的に影響を与えるカリエスリスクと考えられています。年齢によってもカリエスリスクは変化していくことも指摘されています。

## 高濃度フッ素配合歯みがき剤



歯みがき剤に配合されるフッ素濃度の上限が1000ppmから1500ppmになっています。

フッ素が高濃度だと、どんな違いがあるの？まず、**フッ素の3つのはたらき**

① 溶け出した歯の成分が歯に戻っていくスピードを速めます。② プラーク内にフッ素が入り込み、細菌

の活動を邪魔します。③ 歯を硬くします。

上限が上がると効果はどう変わる？

フッ素の量が増えると、その分お口にフッ素が長くたくさん残るようになるため、①～③すべての働きが強化されます。今シニア層に増えている根面（象牙質）のむし歯への予防効果も見込めます。

**フッ素配合歯みがき剤の使いかた**

① しっかり十分な量を使う。（気持ちたっぷりめ）

② 少なめの水ですすぐ。（おちょこ2杯分ぐらい）

詳しくはお尋ねくださいね。



# ここが知りたい

## 「フッ素」の効果

むし歯の予防に「フッ素」が役立つことがよく知られるようになりました。

歯科で使われる場合、正式には「フッ化物」と呼ばれます。フッ化物の未利用はカリエスリスクの一つにもなるほど、その予防効果は明らかになっています。

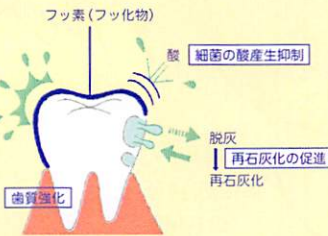
### ❖ むし歯を予防する3つの作用

#### ①再石灰化を促進し歯を修復

歯の表面のエナメル質に付着したむし歯菌が作り出した酸によって歯からはカルシウムなどが溶けだします。フッ化物は唾液に含まれるカルシウムやリンなどの歯への再沈着を促します。

#### ②歯を強くする

エナメル質を作るカルシウムと結びつくことで歯質を強くして、酸に溶けにくい歯にします。



#### ③細菌の酸産生を押さえます

ブラッシングで落とせなかったプラークに棲むむし歯菌の活動を抑えて、酸が作られるのを防ぎます。

### ❖ 利用方法

#### ▽フッ化物配合歯みがき剤

フッ化物配合歯みがき剤を使用することで、歯磨き中や歯みがき後に口の中に残ったフッ化物が歯の表面に作用します。

#### ▽フッ化物洗口

フッ化物洗口液で口をぶくぶくすすぐ方法です。一般の薬局でも高濃度の液の販売が認められるようになりました。

#### ▽フッ化物塗布

歯科医院などで高濃度のフッ化物を直接、歯に塗る方法です。年に数回行くと有効です。乳幼児の生えだての歯は未成熟でむし歯になりやすいため、特に効果的。

## Q&A

患者さんからのご質問に  
お答えします

### Q: 歯みがきは1日何回 すればいい?

**A:** 歯みがきは、回数も質も重要です。食べた歯を磨くことが基本です。しかし、毎食後きっちり歯を磨く時間を確保できない方が多いのではないのでしょうか。

そこで予防のためには最低でも1日1回、しっかりとプラークやバイオフィルムを除去することが大切です。むし歯や歯周病の原因となる細菌は就寝中に繁殖しやすいため、就寝前には丁寧に歯を磨き、1日の汚れを落としましょう。

もちろん忙しい日中、短時間でも歯を磨くことは予防に役立ちます。特にフッ化物入りの歯磨き剤を使用している場合はフッ化物による効果が期待できます。時間の無い朝や昼にはざっくり磨き、夜には歯ブラシとフロスで1本1本丁寧に歯みがきするのはいかがでしょうか。

## ひとログルメ

### 大根と油揚げの煮物

1人分  
99kcal

健胃、消化促進に効き、  
食物繊維や酵素で  
がん予防



#### ■ 材料 (4人分)

大根 1本 (800g)、  
油揚げ 1枚、

じゃこだし汁600ml、赤唐辛子 1本、

① (砂糖大さじ2、酒大さじ3)、しょうゆ大さじ2.5

#### ■ 作り方

①大根は皮ごと2cmぐらいの輪切りにし、米のとぎ汁で竹串がとおるくらいに茹でる。

②油揚げは熱湯で油抜きをし縦に2等分した後、2cm幅の短冊に切る。

③鍋に①を平らに並べ、だし汁と赤唐辛子を入れて弱火で5分煮る。

④③に油揚げと①を加え5分煮る。

⑤④にしょうゆを加え20~30分ゆっくりと煮合わせる。

(管理栄養士 西部典子)



# こどもの歯のコーナー



## 生え変わり時期の口腔ケア

個人差はありますが、子どもの歯は6～12歳頃にかけて永久歯に生え変わります。生え始めたばかりの歯は、①やわらかく酸に溶けやすい②表面がざらざらで汚れが付きやすい——ため、むし歯になりやすい状態です。注意して口腔ケアをしてください。

### ❖ むし歯が得意な場所

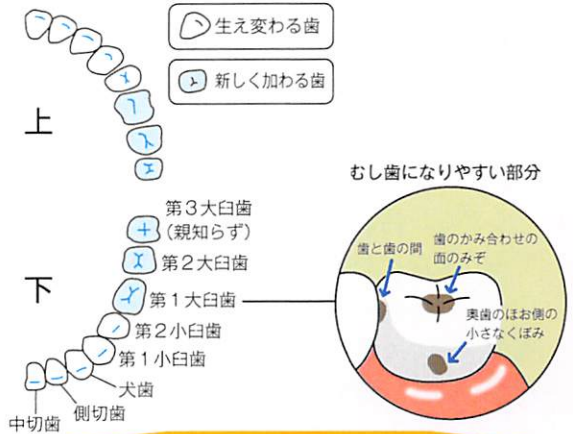
特に、奥歯の噛み合わせ部分の溝や奥歯と奥歯の間はむし歯が得意な場所です。また、奥歯の頬側面の溝も要注意。磨きやすい部分ですが、生え始めは歯肉に覆われており、側面の溝の部分にプラークがたまりやすくなっています。

### ❖ 6割が下顎の第1大臼歯

政府の調査では、小学6年生のむし歯の6割

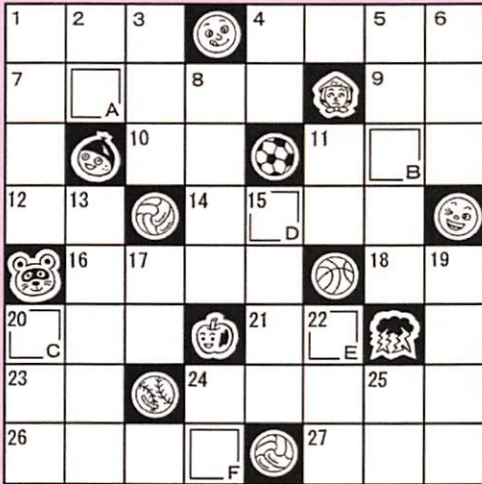
は下顎の第1大臼歯(図)に発生しています。第1大臼歯は6歳頃に生え始めます。口の中をのぞいて白い歯が見えてきたら、丁寧に仕上げ磨きをしてください。歯科医院でフッ化物塗布をしてもらうこともむし歯予防に効果的です。

大人になっても歯を失わないために、生え変わり時期からしっかりと口腔ケアをすることが大切です。



# クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？



答 A B C D E F

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2019年10月31日(消印有効)です。
- 7-8月号の答えは「エンテンカ」。
- 当選は、大阪市 三宅信子様 他39人でした。

## ヨコのカギ

- ①食用にもします
- ④山口百恵のヒット曲
- ⑦まつたけレシピの一つ
- ⑨杵(きね)の相棒は？
- ⑩商……、紅……
- ⑪高みの席。天井……
- ⑫仙台銘菓。萩の…
- ⑭88歳は米寿、90歳は？
- ⑯栄養…。…バー

- ⑧宮城県の人気日本酒。……かすみ
- ⑳恐れをいだかない心
- ㉑見えっ張り。……男
- ㉒街宣行動に必須
- ㉓魔よけ用に屋根の上…に置きます
- ㉔病原体から作った薬
- ㉕過去、現在、……

## タテのカギ

- ①松飾りとも言います
- ②……で鯛を釣る
- ③キューバのラテン音楽
- ④再生紙の原料
- ⑤ライオンやトラなど
- ⑥秋の七草の一つ
- ⑧医者が住んでいない村
- ⑪スプーン
- ⑬大阪人が食い道楽なら

- 京都人は？
- ⑮小魚を甘辛く煮付ける
- ⑰千人……。百万馬……
- ⑰倒木や火事…。これによる被害は甚大
- ⑳離婚後は質屋に売る？
- ㉒黒ヤギさんが食べる
- ㉔昔話「鶴の……返し」
- ㉕おぼれる者はつかむ？



ウェブでも応募が可能になりました。

「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索  
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。  
※メールでの応募は終了しました。



# ご存じですか？

## 通勤中のケガ

### 必要最小限の寄り道も労災対象

通勤中にケガをしたり、業務が原因で病気にかかったりした場合、労働災害（労災）として労働保険で治療費や生活費が給付されます。労働者の生活を保障する社会保障制度の一つですが、労働基準監督署に申請しなければ給付を受けられません。

見過ごされがちなのが通勤中の労災です。「職場と自宅の往復」はもちろん、「職場から営業先への移動」や「単身赴任先と帰省先との間の移動」なども対象になります。

しかし、通勤経路であっても知人との飲食や寄り道などがあれば、その後の移動は労災の対象にはなりません。ただ、寄り道が厚労省令で定める「日常生活上必要な行為で最小限度もの」(☒)の場合は通勤とみなされません。

健康保険では医療費の3割負担が基本ですが、労災の認定を受ければ原則無料になります。労災で休業する場合には、健康保険よりも手厚い補償が受けられます。給付の請求には時効がありますので、忘れずに申請してください。

- 通勤中の労災対象となる主な「日常生活上必要な行為」
- ①日用品の購入
  - ②夜間高校や大学、職業訓練への通学
  - ③選挙権の行使
  - ④病院又は診療所において診察又は治療を受ける
  - ⑤要介護状態にある家族や親族の介護のために立ち寄る

## 健康になりたい人大集合

お口は食べ物が体内に入る一番の場所。口腔内環境をきちんと整えれば、体内に悪い菌など入り込まず人体も自ずと健康に綺麗になります。そこで中村歯科医院では、今世界中の医療機関から注目され、福祉と予防医療の先進国スウェーデンで開発され、国際特許を取得した「L・ロイテリ菌」という人体に良い影響を与える乳酸菌のサプリメントを販売する事にしました。

- ・歯周病や歯肉炎、口臭、むし歯の原因菌の抑制
- ・花粉症やアトピー性皮膚炎

L・ロイテリ菌で  
もっと元気に長生きを

などアレルギー症状の軽減  
・胃のピロリ菌の抑制  
などが期待されるヒト母乳由来の安心安全な天然の善玉菌（プロバイオティクス）です。



1箱30粒入  
3,000円～3,600円(税別)  
有料試食用  
1個100円～120円(税別)

## 「言いたい劇場」

