中村歯科 歯っぴい新聞

2020/ 7-8

☎0569-43-7077
常滑市本郷町 3-273
発行人・中村充良
常滑市 中村歯科医院 検索

特集 フッ素のエトセトラ

世界で広がるフッ素利用

フッ素のむし歯予防効果は日本でも広く知られるようになりました。家庭においてもフッ素を配合した歯みがき剤や洗口液などを多くの方が利用しています。もともとフッ素は自然に広く存在する元素のひとつですが、いつからむし歯予防に利用されるようになったのでしょうか。

❖ 予防効果の発見

フッ素研究の黎明は 100 年以上前に遡ります。コロラド州を訪れたアメリカの歯科医師フレデリック・マッケイ博士は、住民の多くが褐色の歯をしていることに驚きました。そして、歯に着色がある住民にはほとんどむし歯がないことに気が付きます。「これは環境によるものに違いない」と調査を始めたマッケイ氏は、飲料水に高濃度のフッ素が含まれていることを発見しました。その後、アメリカ国立衛生研究所によってフッ素を適度な濃度に調整すれば歯が着色することなく、むし歯予防に効果があることが明らかになりました。

❖ フロリデーション

フッ素の利用には様々な方法がありますが、水道水のフッ化物濃度を調整するフロリデーションという方法もその一つです。アメリカをはじめ、アイルランド、オーストラリア、韓国など世界の 61 カ国、3 億 6000 万人以上がフロリデーションによってフッ素の含まれた水道水を飲み、むし歯を予防しています。

日本では米軍基地内を除き導入されていませんが、厚生労働省は地域の要請に応えて技術支援を行うことを表明しています。むし歯の無い社会に向けて、フッ素利用は世界中で推進されています。

院内除菌にオゾン水！

この度世界中が新型コロナウイルスの感染により様々な影響を受け、平穏な日常生活というものがどれだけ大切なものであったかを痛感する毎日です。

感染予防が叫ばれた当初、医療現場でも様々な非常事態に遭遇しました。その一つがマスクと消毒用アルコールの不足です。日常から備蓄のあったマスクはひとまず安心できましたが、消毒用のアルコールまで不足する事態には、非常時を実感致しました。

ただ、当院にはアルコールより除菌力の強いオゾン水を生成する生成器がありました。除菌効果の高いオゾンの効果を最大限に生かし皮フや金属への影響を抑えた中性水であるオゾン水は器具だけでなく、手指や口の中にも使用出来ます。

当院は引き続きオゾン水で院内感染を予防しています。

ここが知りたい

フッ素の3つの働き

歯科医院でのフッ素塗布や歯みがき剤に含まれるフッ素は、唾液に溶け込んで3つの働きをします。

①歯の再石灰化を促す

飲食をするたびに、お口のなかでは「脱灰」と「再石灰化」が繰り返されます。脱灰は、飲食物に含まれる酸や細菌がつくる酸の影響で歯の成分（カルシウムやリン酸）が溶けだすこと。再石灰化は溶けだした歯の成分が唾液の作用で歯に戻り、修復することです。脱灰が続くとむし歯になってしまいます。

フッ素は溶けだした歯の成分を再び沈着させ、再石灰化を促進させる働きがあります。初期のむし歯なら、フッ素による再石灰化の促進で改善することが分かっています。

②むし歯菌の活動を抑える

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。むし歯の原因となる酸をつくる力を抑えます。

③歯を強くする

口の中にフッ素があると、再石灰化するときに歯の結晶を硬くし、酸に溶けにくい歯になります。結晶が硬くなるには、フッ素塗布やフッ素入りの歯みがき剤などを使い続けることが大切です。

Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q：セルフケアにフッ素を取り入れることはできますか。

A： 市販されている多くの歯みがき剤にフッ素が配合されています。フッ素入り歯みがき剤を使用することでむし歯予防効果が期待できますが、たくさんうがいをしてしまうとフッ素が流れてしまうため注意が必要です。フッ素入り歯みがき剤を使用するときには、少量の水でゆすぐ程度に留めましょう。また、歯みがきをした後に、フッ素入り洗口液やジェルなどを併用するとさらに高い効果が期待できます。

様々なメーカーからフッ素入りのセルフケア用品が販売されています。歯科医院でのみ購入できるものもありますのでかかりつけの先生に相談してみてくださいね。

かむかむレシピ

季節のかき揚げ

1人分
133kcal

季節の食材を使ってアレンジしましょう!!

■ **材料（4人分）**

桜えび（干し）4g、ちりめんじゃこ12g、ごぼう40g、玉ねぎ80g、人参20gと人参の葉（葉付人参があれば）12g、小麦粉60g、醤油6g、揚げ油、酢少々、水または牛乳60g

■ **作り方**

❶人参はせん切り、人参の葉は葉先を刻む。ごぼうはささがき、またはせん切りにし、酢水に漬けておく。玉ねぎは繊維に沿って、3㎜ぐらいに切る。

❷ボウルに切った材料と乾燥桜えび、ちりめんじゃこ、小麦粉をさっと混ぜ、しょうゆ、水または牛乳を入れて混ぜる。

❸鍋にたっぷりの油を入れて熱し、160℃〜170℃の温度で、食べやすい大きさにまとめ、揚げる。

（管理栄養士・伊藤佳代子）

こどもの歯のコーナー

教育現場でフッ素活用

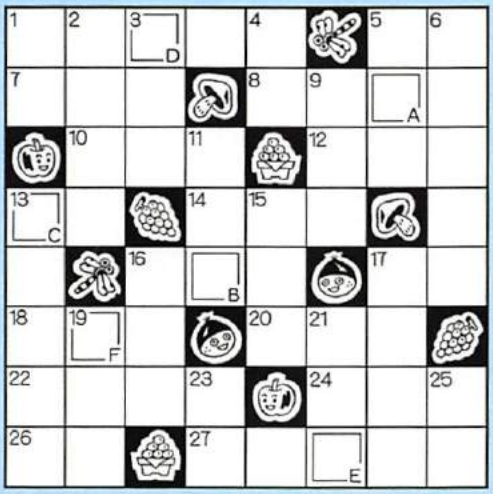
子どもたちの歯をむし歯から守るために、保育・教育現場でフッ素を含む洗口液少量を口に含み、ブクブクする「フッ素洗口」が全国各地で広がっています。東北大学でむし歯の予防に取り組む相田潤先生によると、何もしていない小学校と歯みがきだけをした小学校、フッ化物洗口をした小学校について、児童のむし歯になった歯の面の数を比較したところ、フッ素洗口をした小学校の子どもたちで、大きなむし歯予防効果があったそうです。

小中学校でのフッ素洗口の実施状況には自治体によって差があります。実施率が高いのは新潟県、秋田県、佐賀県などで、新潟県は子どものむし歯が全国でもっとも少ない県として知られています。秋田県や佐賀県は、かつては全国的にも子どものむし歯が多い地域でしたが、小学校での「フッ素洗口」を導入後、子どものむし歯の数を大きく減らしてきました。一方で大阪府や神奈川県など公的教育機関でほとんど実施していない自治体も少なくありません。

教育現場でのこうした取り組みは、家庭でセルフケアが十分にできない環境にある子どもたちの歯を守り、健康格差を減らす効果があることも指摘されています。学校でのフッ素洗口は全ての子どものむし歯予防に役立つといえます。

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

ヨコのカギ

①この月を見てウサギは跳ねる？
⑤交通費の別名「……代」
⑦子機は……レス電話
⑧香りのよいキノコ
⑩ルビを振ることもある
⑫20歳……は飲酒禁止
⑬人の……見てわが……直せ
⑭秋の七草の「尾花」
⑯仕事の……にスマホ
⑰……の一字で耐える
⑱一眼レフ……で撮影
⑳実るほど頭を下げます
㉒65歳以上が「前期」
㉔目の病気を診療
㉖目の……のたんこぶ
㉗日本で１番長い川

タテのカギ

①……紹介。……嫌悪
②コアラの食料
③和のファストフード
④はずすとテスト結果は悲惨
⑤……の上のハエを追え
⑥化学実験に使う細長いガラス管
⑨木片のおもちゃ
⑪一人暮らしの基本
⑬溶岩・灰・水蒸気などがふき出ます
⑮住所。お……はどちら
⑯感謝感激、雨……
⑰鏑木清方は…家
⑲相手の地位や年齢が上
㉑隣接県は８つ
㉓強いか弱いかで人生が変わる？
㉕虎が死して残すもの

- 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2020年8月31日（消印有効）です。
- 5-6月号の答えは「ハナショウブ」。
- 当選は、吹田市 大江ののは様 他39人でした。

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？

・75歳以上の高齢者の2割負担

必要な医療を妨げる高齢者の負担増

政府は社会保障費削減政策の下で歯科医療費を抑え、患者さんの窓口負担を増やしてきました。2014年に70～74歳が２割負担に引き上げられたばかりですが、政府が力を入れる「全世代型社会保障への改革」では、後期高齢者にも一定の負担を求める計画を検討しています。

政府は現役世代だけに負担を押し付けるのは不公平だとして、75歳以上の窓口負担を1割から2割に引き上げることを狙っています。

高齢者の窓口負担が現役世代よりも低く抑えられてきたのには理由があります。後期高齢者は９割近くが慢性疾患を抱え、多くが複数の診療科を受診していて、75歳未満と比べても、受診回数は外来2.4倍、入院6.2倍に上っているなど、窓口負担による暮らしへの影響が少なくないためです。

現役世代より収入が少なく、複数の病気を抱える後期高齢者の医療費負担を増やせば、歯科医院を受診することをあきらめる人が増えることは明らかです。増大する医療費の受け皿を安易に患者に求めれば、国民の命や健康、暮らしをますます脅かすことになります。

医師・歯科医師の７割超が「つながる」と回答

※全国保険医団体連合会 2015年「受診実態調査」より

医院だより

フレイルって？オーラルフレイルとは…

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間になっていることを指し、身体の機能や認知の機能が低下している状態です。生きている限り、自分の足で歩けて物事を適切に判断出来る状態がどこまで維持できるかが大切です。オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口の働きが衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活や意思疎通に支障を及ぼし、全体的なフレイルとの関係性が指摘されています。一方では、子どもの口の発育が遅れたり悪くなって歯並び・かみ合わせに悪い影響が出てきています。口腔機能発達不全症という病名が作られて、改善に向けた取り組みが遅ればせながら始まりました。この子ども達への取り組みが根本的なオーラルフレイル予防につながります。中村歯科医院でも、子どもさんの初診時に検査を行い、保険診療で出来るお口の発育促進の取り組みをはじめたいと準備しています。

“言ーたい劇場

小菅りや子