

特集 新・むし歯講座

いつまでも自分の歯で食事を楽しもう——。80歳になっても20本以上の歯を維持する「8020」運動が始まったのは1989年。当時、8020達成率はわずか7%で、歯の本数は平均4～5本しかありませんでした。

◆高齢者のむし歯

以来30年余り、歯科医療関係者による啓発・予防活動や、一人ひとりのお口の健康に対する意識の高まりを受け、達成率は着実に上昇。今では何と51.2%と半数を超える人が「8020」という大きな成果を挙げています（厚労省、2017年歯科疾患実態調査）。

しかし、達成者が増加したからと言って喜んでばかりはいられません。実は高齢者の「むし歯」が増えつつあるのです。

◆歯の根元に多発

特に多いのが歯の根元にできるむし歯です。加齢や歯周病によって歯肉が下がり、歯の根元の部分が



喜んでばかりはいられない
8020

むき出しになることで発症します。

根元のむし歯がやっかいなのは、重症化しやすいことです。歯は硬いエナメル質と象牙質で覆われていますが、根元にはエナメル質がありません。象牙質は軟らかく、酸に弱いため、むし歯がどんどん進行してしまうのです。

◆健康寿命の延伸

高齢になれば、唾液が減少したり、エナメル質がすり減

ったりして、むし歯のリスクが高まります。歯の根元は、ブラッシングで歯垢（プラーク）を取り除くことが難しい部位です。予防には歯科医院で定期的にお口の状態をチェックし、クリーニングしてもらうことが大切です。

自分の歯でしっかり噛んで食べることは、健康寿命の延伸にもつながります。「8020」から「9020」「10020」へ健康長寿をめざしましょう！

お口の メンテナンスについて



新型コロナウイルスの感染拡大を受け、ご不安な日々を送られていることと存じます。

いつもお口のメンテナンスでご来院いただいている皆さまの中には「メンテナンスは不要不急ではないか」とお悩みの方もいらっしゃると思います。

しかし、歯周病は歯を失うだけでなく、脳梗塞・心臓病・糖尿病・誤嚥性肺炎といった命に関わる疾患とも深く関連しています。メンテナンスはそれらを防ぐためのものであり、決して「不要」な治療ではありません。お口の状態によってはセルフケアがしっかりできていれば多少先延ばしにしても問題がない「不急」の方もいらっしゃる。

但し、期間が長引けばお口の中の細菌が増加し、様々な悪影響を及ぼします。

皆さまのお体を守るためご参考になれば幸いです。

ここが知りたい

年齢別のむし歯のちがい

むし歯は、原因となる細菌（ミュータンス菌など）が糖分（とくに砂糖分）を栄養に酸をつくり、その酸が歯の表面をおおうエナメル質を溶かしてしまう病気です。むし歯は、奥歯や歯と歯の間など発症しやすい部位があるほか、年齢によっても特徴があります。

◆むし歯がなくても要注意

子どものむし歯は大きく減少し、文部科学省の調査でも、幼稚園、小学校、中学校、高校の全てでむし歯の経験者数は半数をきりました（2018年）。

ところが、2020年の小学生を対象とした調査では、新たにむし歯を発症した児童の6割が、1年前には1本もむし歯がなかったことが明らかになったのです。これは、むし歯がゼロであっても安心せず、引き続き予防に取り組む重要性を示唆しています。

◆治療した歯が原因に

厚生労働省の調査では、成人の9割以上がむし歯を経験したことがあるとされています。「大人むし歯」は身近な口の中のトラブルです。

大人になると、過去に治療し詰め物やかぶせ物をしている歯に、新たなむし歯ができやすくなります。しっかりと治療をしても年数がたつと、詰め物やかぶせ物と歯との間にむし歯が再発することは珍しくありません。一見、気づきにくいのが特徴です。神経を抜いた歯の場合は、痛みを感じにくいので、さらに発見が遅れがちです。

歯の詰め物やかぶせ物にも寿命があります。むし歯についての正しい知識を持ち、定期的に歯科医院を受診することで、より効果的にむし歯を予防することができます。

Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: 代用甘味料のむし歯予防効果は？

A: むし歯菌は砂糖をエサにして酸をつくり、歯を溶かします。キシリトールやソルビトール、マルチトールなどの代用甘味料はエサにならないため、むし歯のリスクを減らすことが期待できます。

しかし、いくらむし歯を予防するといっても、食事に含まれる砂糖を全て代用甘味料で賄うのは現実的ではありません。できることは間食を代用甘味料のお菓子に切り替えるぐらいであり、予防効果は限定的といえます。

また、代用甘味料の商品でも、砂糖の含有量が0.5%未満なら「ノンシュガー」「シュガーレス」「無糖」などと表示することができます。砂糖が微量でも含まれればむし歯菌のエサになってしまいます。

代用甘味料の予防効果を過信せず、適切に活用してくださいね。

かむかむレシピ

若竹煮

1人分
37kcal

腸内環境を整える
食物繊維がたっぷり!!

■材料（4人分）

新堀筍（茹でたもの）100g、
塩蔵ワカメ（もどして）60g、
だし汁（かつお節）400cc、
みりん小2、淡口醤油小2、
塩1つまみ

■作り方

- ①新堀筍は糠を入れ茹でる。茹でた筍を根元のかたい所は1cmの輪切りか半月切りにする。穂先の軟らかい所は縦に切る。
- ②だし汁を調味料で、味をつけ、筍の味が滲みるまで煮る。
- ③ワカメは筍と同じ汁でさっと煮る。

（管理栄養士・伊藤佳代子）



こどもの歯のコーナー



むし歯になりにくいおやつ

子どもは甘いお菓子が大好きです。むし歯を心配して制限しすぎるよりむし歯になる「危険度」に気をつけてみてはどうでしょうか。

「危険度」は、お菓子の種類によって変わるといわれています。注意したいのは、「飴玉」や「キャラメル」、「クッキー」など。砂糖が多くて、食べ終わるのに時間がかかったり、歯にくっつきやすいタイプは、最も危険度が高くなります。

一方で、砂糖は多くても、ゼリーやアイスのようにすぐ食べ終わり、歯にくっつかないお菓子は危険度が下がります。

とはいえ、どんなお菓子も、だらだら食

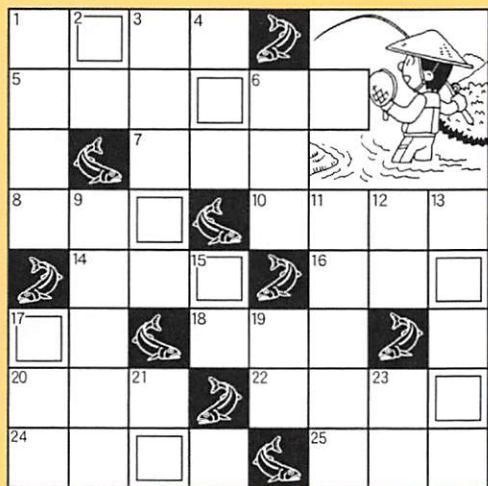
べ続けると危険度が高くなります。おやつ後に歯みがきを心掛ければ、危険度は下がります。

むし歯の危険度

特に高い	あめ ソフトキャンディ キャラメル ガム
高い	チョコレート ビスケット クッキー まんじゅう
やや高い	マドレーヌ かりんとう スポンジケーキ ドライフルーツ ウエハース
低い	アイスクリーム フルーツ ゼリー
特に低い	せんべい クラッカー ポテトチップス

クロスワードパズル

【問題】 二重ワクの文字を、つないでできる言葉は、なに？
中の絵がヒントです。



答

- 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2021年6月30日（消印有効）です。
- 3-4月号の答えは「サヤエンドウ」。
- 当選は、枚方市 宇治田和生様 他39人でした。

ヨコのカギ

- ①入梅
- ⑤ 穂のタネからとれる 乾性油
- ⑦ 漆器に塗る樹液
- ⑧ 筋の通った理由
- ⑩ 日が沈む頃
- ⑭ 枝を土にさして新しい 株を作る方法
- ⑯ シワの寄るところ
- ⑰ 草刈り用の道具
- ⑱ 犯人を捕まえること
- ⑳ 落とし話し
- ㉒ ズーンと重い、ダルい
- ㉔ リバーサルフィルムを 映写機で投影
- ㉕ ソバよりもソバ湯に多 含まれます

タテのカギ

- ① 相撲の技のひとつ
- ② 豆乳の膜でできた食品
- ③ 表情などが他人とそっ くりなこと
- ④ 写実的・現実的なこと
- ⑥ 漢字検索用の分類で、 へん、つくり等の総称
- ⑨ 夏目漱石が山道を登り ながら考えた本
- ⑪ 東京湾にあるパーキン グエリア
- ⑫ 絶壁
- ⑬ 小さな鈴の付いた打楽 器
- ⑮ 地図ではいつも上
- ⑰ 山の古楽に七つの子が います
- ⑲ 足が八本だとタコ、十 本だと…
- ㉑ 言葉のもつ意味
- ㉒ 漢字で東風と書きます



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？

金パラ高騰

医療機関に痛手、患者さんの負担増にも

歯科の保険治療では、詰め物や被せものとして「金パラ」と呼ばれる金属がよく使われます。今、この金パラ価格が高騰し、患者さんの窓口負担や、歯科医療機関の経営に大きな問題となっています。

◆高騰するパラジウム

「金パラ」とは銀を主成分に「金（12%以上）」、「パラジウム（20%）」、「銅（20%前後）」からなる歯科治療用の合金です。比較的安い価格で安全性にも優れ、耐食性もあることから歯科の保険材料として広く普及してきました。

金パラ高騰は、パラジウム価格の上昇が原因です。パラジウムは自動車の排ガス浄化触媒としての需要が高まっていますが、供給が追い付かず、市場価格が激しく変動していると言われ

ています。

◆価格は政府が決定

保険治療に使われる金パラの値段は、政府が市場での値動きなどを踏まえて、決めていきます。しかし、あまりの急騰に価格の改定が追いついていないのが実情です。金パラの上昇は、保険診療の値段にも連動しているため、医療機関に支払われる診療報酬や、患者さんの窓口負担にも跳ね返ります。金パラ価格を適切な価格に安定させることと合わせて、市場価格に影響されない良質な歯科材料の研究が求められています。

だれもがお金の心配をせずに治療を受けるために、患者さんの窓口負担をなくすなど、医療制度を改善していくことが必要です。

医院だより

インフルエンザやコロナのウイルスはさまざまな所に付着し、また、冬場の乾燥した空気中には長く滞留します。ウイルスの感染力は2～8時間継続するとされており、それがお口の入り口として体内に入り、感染の引き金となる場合があります。

ウイルスは、気道の粘膜に付着して増殖すると考えられています。粘膜にはウイルスが付着できないようにタンパク質の膜があり、その侵入を阻害します。ところが、お



インフル・コロナ予防と歯磨き

口の中にある酵素はこの膜を破壊し、ウイルスの付着を助けてしまいます。この酵素は口腔内細菌が作り出すため、日々の歯磨きをきちんと行い、この酵素の発生を抑えることがコロナやインフルエンザの予防にもつながるのです。

近年、歯磨きは免疫力を高め、成人病や認知症の予防にもつながるなどさまざまな効果が解明されてきました。毎日の歯磨きの習慣を大切にしましょう。

「言いたい劇場」 小菅りや子

