

## 特集 美白ブーム

「芸能人は歯が命」  
——。こんなキャッチ  
フレーズで歯磨き剤  
のCMが1990年代に  
話題になりました。あ  
れから四半世紀、白  
歯を謳ったデンタル  
ケアグッズはますます  
売られるようになって  
います。歯磨き剤  
にとどまらず、ホワイ  
トニングや、健康な歯  
を削ってその上から  
人工の素材で覆う施術も知られるようになりまし  
た。白い歯を求める流れは衰えることはありません。

### ❖ 貴族への憧れ

化粧品でも肌ケアグッズでも白い肌を謳ったもの  
が少なくありません。紫外線の有害性が指摘される  
ようになり、日に焼けた肌が「健康的」なイメージ  
で語られることも少なくなりました。日焼けを避  
け、肌の手入れに関心を持つ人は男女問わず増えて  
います。



## 人は白色がお好き??

る考えは古今東西に存在しており、白い産着、白い  
死装束、白い花嫁衣装、白蛇、白鹿……、白色を神  
聖視する考えと審美とが結びついてきたのかもしれ  
ません。

### ❖ 美白の見直し

一方、海外では近年、大手化粧品会社が、「白い  
肌が美しい」という見方が、「(非白人の) 白くない  
肌の女性」は劣るものといった人種差別を連想させ  
かねないことから、「美白」を掲げた商品名を改め  
る動きも進んでいるそうです。

身体の審美として白  
い肌は平安時代から語  
られていました。戸外  
で労働することがない  
貴族階級への憧れだ  
ったようです。江戸時  
代の後期には庶民の間  
でも白い肌がもてはや  
され化粧品や化粧品が  
話題になっていたそう  
です。

「神聖さ」や「美し  
さ」として白を礼賛す

## 若年の 口腔機能低下



口腔機能が衰えているのは老人ばかりではありません。  
実は若い人達も口腔機能が衰えています。『舌圧  
計』という舌の力を計る器械があるのですが、医院ス  
タッフでやってみると院長は50で断トツの余裕の一

番で、20代のスタッフなんか20~30という、ていた  
らく。どうも若い頃にいかにかたいものを食べたかとい  
うことが左右しているようで、昭和の人は患者さんも  
成績がいいです。

今の食事は柔らかいものが多いからかも知れませ  
ん。平成や令和の子供たちにもかたいものを噛むこと  
を教えてください。さてかたいものと言えばスルメ、干し  
芋、せんべい、伊賀のかた焼きなどですけど、かた焼  
でさえ最近では以前より柔らかくなったように思います  
ね。

# ここが知りたい

## 個人差の大きい歯の色

天然の歯の色は一律な白色ではありません。鏡を覗くと「歯が黄色い」と印象をもたれる方も少なくないでしょう。これは、歯の表面を覆う白色透明の「エナメル質」の下に黄色い「象牙質」や「歯髄（神経・血管）」の赤色が透けて見えるからです。

### ❖歯の色見本

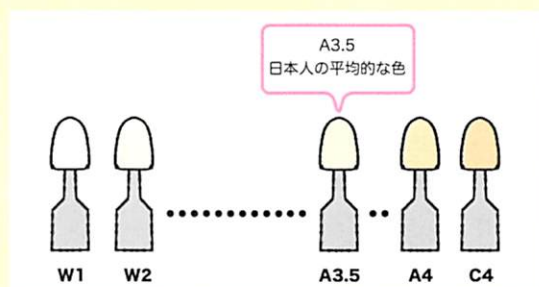
歯科医院で被せ物などの補てつ治療をする際に、「歯の色見本（シェードガイド）」が使われます。実際の歯の色をシェードガイドと照らし合わせることで、被せ物を隣接する天然歯と調和のとれた自然な色合いにすることができます。

最も広く使われているシェードガイド（図）では、一番白い色の「W1」から、最も暗い「C4」まで20種類近くの色見本があります。日本の多くの方はAタイプに属し、A3～

3.5が標準的といわれています。

### ❖艶のある歯を

歯の色は個人差が大きく、人種や年齢、歯の質や構造、部位、さらにはお口の中の環境や生活習慣など、さまざまな要因に影響されます。色彩的な“白”だけでなく、磨かれた“艶”のある清潔な歯をたもつために、毎日のブラッシングや歯科医院での定期的なクリーニングをお勧めします。



## Q & A

患者さんからのご質問にお答えします

### Q: お歯黒って何?

**A:** 歯を黒く染める化粧の一種として知られる『お歯黒』。日本では古墳時代（3世紀半ば～6世紀頃）には登場し、江戸時代には既婚女性の証として庶民の間にも広がりました。黒く輝く歯は美人の条件ともいわれたようです。お歯黒は植物のタンニン（渋）と酢酸第一鉄溶液とを歯に塗布して黒く見せます。

近代になると明治政府がお歯黒を禁止し、徐々に廃れました。地方では第二次世界大戦初期頃までお歯黒の習慣が残っていたという調査もあります。

今では「美しい」とは思えないお歯黒ですが、原料に使われたタンニンなどの作用により、むし歯を予防する副効果があったことが分かっています。

近年は一転、審美的に白い歯が求められる時代ですが、「美」の基準は移ろいやすいものなのかもしれません。

## かむかむレシピ

### しめじと昆布のさつと煮(常備菜)

1人分  
48kcal

干ししめじをつくり、旨味をギュッと濃縮

#### ■材料（4人分）

しめじ2パック（200g）、昆布15cm1枚、人参20g、みりん大2、濃口醤油大1、淡口醤油小1、水150cc（昆布の戻し汁）

#### ■作り方

- ①しめじは石突を切りとり、1本ずつほぐす。ザルに広げて1日程度天日干ししておく。水分が飛んで、重量は半分ぐらいになる。
- ②昆布は水に漬けて戻し、1cmの角切りにする。人参はせん切りにする。
- ③鍋にみりん、醤油、昆布の戻し汁を入れて火にかける。沸騰したら、昆布を先に入れ煮る。
- ④しめじ、人参も入れて煮る。水分がなくなり、味が付いたら出来上がり。一味か七味唐辛子をふって食べるとおいしいです。

（管理栄養士・伊藤佳代子）



# こどもの歯のコーナー



## 乳歯の早期脱落「低ホスファターゼ症」

永久歯への生え変わりは、多くの場合5～6歳頃に始まります。ところが、まれに1～4歳までに乳歯が痛みもなく抜け落ちてしまう子どもがいます。生え変わり前に抜けた場合、思いもしない病気が隠れているかもしれません。

原因の一つとして考えられるのが、「低ホスファターゼ症」です。骨や歯をつくる酵素が体内で不足する先天性の難病で、骨の発達不全や乳歯の早期脱落、けいれん発作、肺の発達不全など様ざまな症状を引き起こします。

患者数は数千人に一人ともいわれ、重症の場合は出生と同時に治療が始まります。しかし、軽症の場合は生活に大きな支障がないケ

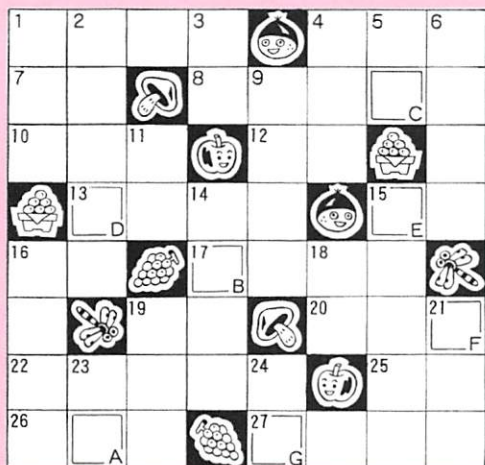
ースもあり、病気が見過ごされがちです。乳歯が抜けても多くの場合は永久歯が生えてきますが、歯がグラグラしたり、軽い衝撃で抜けたりしてしまうことがあります。

低ホスファターゼ症は酵素補充療法が受けられ、早期に治療を開始できれば骨や歯の発達を促すことができます。もし、4歳になる前に歯が抜けてしまった場合は、念のために歯を持って受診してくださいね。



# クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A～Gの順に並べてできる言葉は、なに？



答	A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---	---

- 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50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2022年10月31日（消印有効）です。
- 7-8月号の答えは「ペットボトル」。
- 当選は、豊中市 登尾碧様 含む50人でした。

## ヨコのカギ

- ①……の目。……一過。
- ④ユーカリの葉しか食べないフクログマ
- ⑦葉や花に養分を通す
- ⑧9月23日は……の日
- ⑩秋は……親しむべき候
- ⑫表の反対側
- ⑬指先を突かれたために起こる関節の症状
- ⑮アンパンの中心部
- ⑯パスカルの言葉「人間は考える……である」
- ⑰雲と泥。……の差
- ⑲家の中の調度品
- ⑳火事。……警報器
- ㉑簡単な経歴
- ㉓ホテル……。ヤリ……
- ㉕ワインを作る果実
- ㉗試験に受かりました

## タテのカギ

- ①合唱・演奏の指揮棒 実
- ②うり二つ。そっくり。あの子は親に……だ
- ③善光寺参りの動物
- ④亀や河童の背中にある
- ⑤……蜂取らず
- ⑥橋のへりにある手すり
- ⑨……ポスト。……切手
- ⑪渋いものもある秋の果
- ⑭日暮れ。たそがれ
- ⑮妻を大事にしている夫
- ⑯即興的なセリフ
- ⑰刑事のことです
- ⑲実在の反対。……人物
- ㉑おどかしの……射撃
- ㉓殖生の……もわが……
- ㉕俳句に必ず詠み込む



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。

# ご存じ ですか？

## 存在感増す女性歯科医師

### 働き続けられる環境整備が必要

全ての女性が個性や能力を存分に発揮できる社会の実現をめざす「女性活躍推進法」が国会で成立して7年が過ぎました。男女の賃金格差の解消やジェンダー平等が求められるなか、歯科医療界でも女性歯科医師の存在感が増しています。

#### ❖20年で1万2000人増加

厚労省の調査によると、女性の歯科医師は毎年800～1000人のペースで増え続けています(2020年で2万6913人)。歯科医師全体に占める割合は25%で、4人に1人が女性です。この20年間で約1万2000人も増加しました。

一方で、歯科医療界独自の課題もあります。個人開業医が中心の歯科では、多くが勤務医から開業医への道に進みます。しかし、開業する女性の割合は30代5.7%、40代21.4%、50代35.0%、60代45.5%で、男性と比較すると半数以下にとどまっています(2018年)。日本歯科医師会の調査では、子どもを持つ女性歯科

医師の6割が「離職を経験」と回答しており、家庭や育児のために診療現場を離れざるを得ない事情が伺えます。

#### ❖性別問わず能力を活かす

性別を問わず歯科医師としての能力を十分に活かすには、「男は仕事・女は家庭」といった性別役割分業意識を改めることが必要です。同時に、保育・育児支援などの公的サービスの充実を通じて、女性も男性も歯科医師として家庭生活と両立しながら、働き続けられる環境を整備することが求められています。



### 衛生士だより

舌の表面に白い苔のようなものがたまったものを舌苔(ぜったい)といいます。この舌苔は口臭の発生原因とされ、舌苔を適度に清掃することで口臭の抑制に効果的と言われています。

口臭を気にして毎日の舌清掃を欠かさない方もいますが、舌苔の原因は様々。唾液の分泌不足といった理由から舌苔が生じることもあり、原因を解決することも大切です。舌苔はだれでも普通にあり、適度に生じる分には問題ありません。間違った清掃のやり方は舌を傷つけてしまうことがあるので注意しましょう。

### 舌苔の清掃はゼツタイ?

#### 【舌清掃のポイント】

舌の清掃道具は大きく分けて「舌ブラシ」と「舌ベラ」があります。舌ベラよりもブラシの方が清掃効果が大きいです。

- 舌苔は就寝中に増えているので舌清掃は朝食後に行う。食事には舌苔の清掃効果がある。
- 舌を傷つけないため一日に一度だけ。
- 鏡を見ながら大きく口を開け、舌を口の外に出す。
- 2～3回、優しくブラッシングしたらブラシを洗浄する。舌ベラの場合、奥から数回掻く。完全に除去する必要はない。
- 後ろから前方に掻き出す。

### 「言いたい劇場」 小菅りや子

