

# 中村 歯科 歯っぴい新聞

## 特集 入れ歯のイロハ

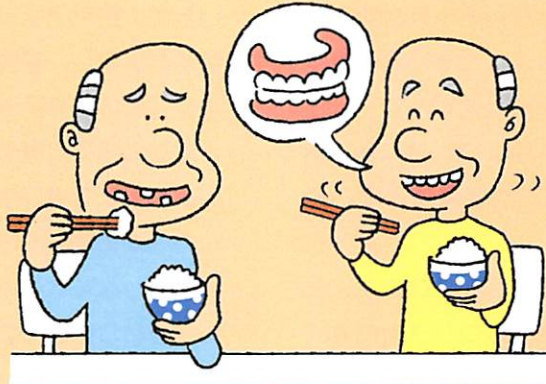
「慣れないので入れていない」「(歯がある) 反対側で噛める」など、せっかくつくった入れ歯を使っていないという声を耳にすることがあります。入れ歯を装着しないまま過ごすことで起こる健康への影響についてお話しします。

### ❖残った歯の負担に

食事の時、歯に加わる力は最大100キログラム、平均して60キログラムほどの力がかかります。歯の本数が多ければ力は分散されますが、歯が少なくなれば残った歯に大きな負担をかけることとなります。残った歯ばかりで噛むようになれば、健康な歯の寿命を縮めてしまいます。

### ❖歯並びが変化

入れ歯を装着せずに経過すると、失った歯のスペースに残った歯が倒れてきます。徐々に歯と歯の間にすき間ができ、歯並びが変化することになります。すき間や歯の根元に汚れがたまりやすくなり、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。



## 健康長寿の相棒

す。

入れ歯の“チカラ”は口腔内の状態を良好に保つだけではありません。

入れ歯は生活の質を上げ、健康長寿のための大切なツールです。いつまでも健康で自分らしく輝いて過ごすために、どうか入れ歯を使用してください。

### ❖違和感は伝えて

お口の中は繊細です。少し噛み合わせがずれるだけでも違和感を覚えることがあります。入れ歯に違和感のある場合は、かかりつけの歯医者さんで調整してもらいましょう。

### ❖噛む力が低下

歯がなくなると噛む力(咀嚼能力)が低下します。食べ物を十分に咀嚼できなければ、消化吸収に悪影響を及ぼしてしまいます。奥歯を噛み合わせられなければ体に十分な力が入らず、バランスが不安定になります。入れ歯を使用しないと転倒するリスクが2.5倍高くなるとのデータもあります。

## 診療日記



### 学校歯科健診への理解を

「学校健診ではむし歯はないと言われたのですが…」むし歯と診断した際に患者さんや保護者の方から時折、告げられることがあります。

「健診で見落とされたのかな?」「悪くも無い歯を

削られるのでは?」など不安を抱くこともあるかもしれません。

実は学校健診は「スクリーニング」といって疾病リスクのある人をふるい分けけるもので、むし歯の有無を確定診断するものではありません。

学校では大人数の子どもを短時間で健診しなければならない上、暗い環境でチェックしています。レントゲンを撮ることもできませんので、診断がどうしても困難になる実情をご理解ください。

そのため、学校健診で受診の必要性を指摘された場合は必ず歯科医院で検査してもらってくださいね。



# ここが知りたい

## こうやってつくる詰め物・被せ物

むし歯の治療で歯を削る場合、歯を元の形に戻すために金属やセラミック、プラスチックなどの詰め物・被せ物を使用します。

小さなむし歯で少し削るだけの場合は、レジンという特殊な樹脂を詰めて治療を終えます。削る部分が多くなければ、詰め物・被せ物を一人ひとりの歯の形に合わせてつくる必要があるため、歯型を採らなければなりません。

皆さんのなかにはピンク色のゴムのような素材を噛み、歯型を採ったことがある人も多いのではないのでしょうか。

歯型を採る材料を「印象材」と呼びます。よく使われる印象材の主な成分はコンブやワカメなどに含まれる食物繊維のアルギン酸です。より精密な型が採れるシリコンゴム系の材料を使

うこともあります。

型が採れば石こうの模型をつくります。模型をもとに歯科技工士が詰め物・被せ物の作製に着手。現在の歯科医療では、1ミリの100分の1の精度を追求し、患者さんの歯を再現しています。出来上がった詰め物・被せ物を歯科医師が微調整し、患者さんの噛み合わせを確認しながら歯に埋め込みます。

現在の歯科治療では一部を除き、型採りから治療完了まで数日かかるのが現状です。患者さんのなかには詰め物・被せ物をセットしないまま受診しなくなる人がいます。何回も通うのがわずらわしいと感じるかもしれませんが、むし歯の悪化につながりますので治療完了まで必ず通院してくださいね。

## Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

**Q:** 入れ歯などを入れた時に「小さな紙」を噛むのですが、何が分かるのですか？

**A:** 着色された小さな紙は「咬合紙」といいます。噛み合わせの状態をチェックする紙です。

患者さんが咬合紙をカチカチ、噛むと、上下の歯が強く当たるところに色がつきます。その着色部分を削って調整する仕組みです。歯は削ってしまうと元に戻せないなので微調整を繰り返します。

噛み合わせが良くないと、健康な歯肉を傷つけたり、特定の歯に過度な力が加わることで歯周病の進行を早めるなど様々な疾患の原因になります。小さな紙ですが、患者さんが詰め物・被せ物を入れたあとも、違和感なく日常生活を送れるように大切な役割を果たしています。

## かむかむレシピ

### 筑前煮

1人分  
207kcal

「せんい」の多い野菜たっぷり

#### ■材料（4人分）

鶏もも肉100g、蓮根80g、  
ごぼう50g、人参50g、  
こんにゃく50g、干し椎茸2枚  
絹さや4枚、砂糖小2、  
淡口しょうゆ小2、みりん小2、  
油小1、だし汁150cc

#### ■作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。蓮根は1cmの輪切または半月に切る。ごぼうは乱切り。人参は半月またはいちよう切り。こんにゃくは一口大にちぎる。干し椎茸は水で戻しておく。絹さやは、さっと下ゆでしておく。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう、こんにゃく、人参、蓮根、戻した椎茸を炒め、だし汁を入れ、砂糖、みりん、薄口しょうゆを入れて煮含める。
- ③器に盛りつけ、ゆでた絹さやを彩りに添える。

（管理栄養士・伊藤佳代子）





# こどもの歯のコーナー



## 染め出しでむし歯予防

### ◆磨き残しをチェック

歯の表面につくプラーク（歯垢）には、たくさんの細菌が潜んでおり、むし歯や歯周病の原因となります。そのため、毎日の歯磨きでプラークをきれいに除去することが重要です。しかし、プラークは歯の色と似ているため、見た目だけでは付着しているか、はっきりとはわかりません。染め出し液を使うとプラークが赤く染まるため、磨き残しを目で確かめることができ、歯磨きの改善に繋がることができます。

市販されている染め出し液は、ほとんどが合成食用色素を使用したものです。ハムやかまぼこなどの食品の色付けにも使用されてい

るので、飲み込んでも問題はありません。子どもだけでなく大人でも、磨き残しのチェックは健康な歯を保つために重要です。自宅でも定期的に染め出しをして、むし歯を予防しましょう。

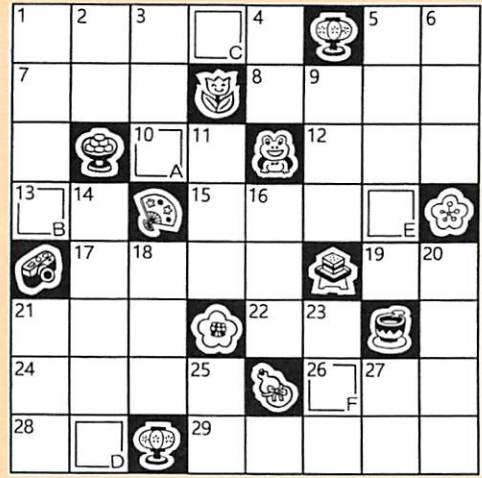
### ◆染め出し液の使い方

- ①歯磨き後、染め出し液を歯の隅々まで塗ります。軽く口をゆすいで余分な染め出し液を洗い流します。
- ②赤く染まった磨き残しの部分を鏡でチェックします。
- ③赤いところがなくなるまで丁寧に歯磨きします。



# 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

- 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2023年2月28日（消印有効）です。
- 11-12月号の答えは「キマツシケン」。
- 当選は、泉南市 渡辺美枝様 含む50人でした。

## ヨコのカギ

- ①ある球技の試合開始
- ⑤ばかばかしくて仕方がない時に茶を沸かす？
- ⑦鉱石から金属を取り出し精製・加工する技術
- ⑧超大型です
- ⑩日本は……国です
- ⑫季語と17音が基本
- ⑬……から棒
- ⑮金満家という言い方も
- ⑰新型コロナで中止続出
- ⑲おだてると木に登る？
- ⑳「山葵」の読み方は？
- ㉑……ネコ、……坊主
- ㉒スコットランドで生まれた織物
- ㉓マーケットのことです
- ㉔重さの単位
- ㉕アイメークの一つ

## タテのカギ

- ①頑丈ではないようす
- ②ラッキー。……がある
- ③徳が高く品位のある人
- ④照ノ……、北勝……、宝……
- ⑤オミクロン株は新型コロナウィルスの……
- ⑥飾り気がなく自然
- ⑨夜中のこと
- ⑪機械です
- ⑭第2次世界大戦中に九州で広まった勝利の印
- ⑯甘味料の代表格
- ⑰小さいことの例え
- ⑲中東やインドで頭に巻きます
- ㉑電気工学上の単位
- ㉒……取りが……に
- ㉓自動……、回転……
- ㉔社会や集団の中の立場



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。



## 報告義務化で命と健康を守る職場環境へ

労働者の健康を守るため、労働安全衛生法などでは事業者健康診断の実施を義務付けています。特に塩酸や硫酸などを扱う「有害な業務」に従事する労働者は半年に1回、歯科医師による歯科特殊健康診断の受診が必要となります。有毒ガスを吸い込むことによる酸蝕症<sup>さんしよくしょう</sup>など口腔内に現れる症状について、事業者から委託を受けた歯科医師が診断します。

### ❖50人未満の事業所の8割が未実施

歯科特殊健診の実施状況に関する2019年の厚労省の調査によると、50人未満の労働者を使用する事業者の実施率は22.5%にとどまっています。そのため、22年10月から50人未満の事業所にも健診結果を労働基準監督署に報告することが義務付けられました。

### ❖職場に起因するか見極めが必要

歯科特殊健診では、酸蝕症等の口腔内の問題が、職場の作業環境や作業管理に起因するかどうかを見極めます。職場の巡視や、労働者への視診・問診を行い、労働者に酸蝕症などの症状が見られる場合は、事業所に必要な対策を取るよう意見します。

歯科特殊健診を担う歯科医師は、化学物質による健康障害を防止するとともに、働く人のお口の状態から職場の作業状況の問題点を見つけ出し、命と健康を守る労働環境づくりに貢献しています。



### 衛生士だより

口の中はばい菌だらけ!!驚かれるかもしれませんが、口の中には約1000億~6000億個もの細菌が住みついています。その中に体に悪さをするばい菌、が潜み、これらが虫歯や歯周病、口臭などの原因となっているのです。今、日本人の30歳以上の約8割が歯周病にかかっているといわれています。歯周病になると脳梗塞になる確率は歯周病でない人の約3倍、糖尿病は約2倍、心臓発作のリスクも約3倍にUP。

口の中のばい菌たちは、エ

「ぶくぶくうがい」で病気を防ごう

サとなる、歯の表面やまわりに付着した食べ物や飲み物に含まれている糖分や食べカスに集まり始めます。約8時間で塊を作り、24時間後にはプラーク（歯垢）に。プラークは歯みがきで取り除けますが、完璧に取り除く歯みがきができる人はごくごく少数です。そこでいち早く取り除く1つの方法として「ぶくぶくうがい」がオススメです。水またはぬるま湯をひと口含んで「強く、速く」を目標にぶくぶくと10回程度水流をおこしてみてください!!

### 「言いたい劇場」

小菅りや子

