

熊本市歯科医師会PRESENTS

歯つぴい通信

“歯の健康”の未来形 これからは、“治す”より“ならない”！

熊本市歯科医師会から“歯の健康”についての耳よりな情報をお届けします。
「毎日歯みがきをしているから大丈夫」と思っているあなたも、実は油断大敵なんですよ！



□最近、歯みがきの時に歯ぐきから血が出ることがある
⇒「歯周病」かも…／P108・109

□冷たい水を飲むと、ズキンと歯が痛む
⇒「知覚過敏」では…／P110

□自分の歯の色が気になる
⇒「ホワイトニング」をご存知ですか？／P110

□むし歯はないけれど、普段の歯の手入れに自信がない
⇒「プロケア(予防健診) & ホームケア」でしっかり予防／P111

□妊娠したけれど、歯の治療はどうすれば…
⇒「妊娠歯科健診 & フッ化物塗布」に行きましょう！／P112

□「歯」のことって、難しい言葉が多い
⇒「かんたん用語解説」でスッキリ／P113

Check it now!

もし、左記の項目で
気になることが
あったら、すぐに
記事を読んでみましょう！

実は成人の9割近くが…



“80歳まで20本の歯を残し、自分の歯でおいしく食事をしましょう”という趣旨のもと、平成元年にスタートした「8020運動」。その鍵を握るのが「歯周病」です。「自分には縁のない病気」「自分は大丈夫」と思っている人も多いと思いますが、実は成人の約90%が歯周病の可能性があるという調査もあるほど一般的な“歯の病気”です。いつまでも自分の歯を残すために、まずは歯周病のことをよく知りましょう!

歯周病ってどんな病気なの?

「歯周病」とは、歯と歯茎（ぐき）の間から細菌が入り歯肉に炎症をおこす歯肉炎と、歯肉炎が悪化し歯肉の中にある歯槽骨（アゴの骨）を溶かしてしまった歯周炎の総称です。歯槽骨が溶けてしまうと、歯を支える部分が無くなるので、健康な歯でも抜け落ちてしまします。しかも、歯周病はゆっくりとしたスピードで進行し、痛みも伴わないので「自分は歯周病だと自覚している人は少ないのです。そのため、気付いた時にはすでに手遅れということもあります。現在日本では、約9割の成人が感染しているとも言われ、10代後半の女性では「若年性歯周炎」、30代の女性の場合は、「急速進行性歯周炎」にも注意が必要です。

歯周病の大きな原因となるのが歯垢（ブラーク）。歯の表面を触るとある、ネバネバとした塊がそれです。主成分は、”歯と歯”や”歯と歯茎”的に増殖した細菌。細菌は、口の中の食べカスを栄養源にどんどん増え、歯と歯茎の間にから奥へ奥へと入りがります。一方で人体は、細菌を排除しようと白血球で細菌を攻撃します。その結果、歯肉が炎症をおこしてブツブツと腫れ、歯と歯茎の間に隙間があり、レントゲンで歯を支える骨の

できます。この隙間を「歯周ポケット」と言います。細菌にとって歯周ポケットは住み心地抜群。その後も増殖を続け、歯を支える歯槽骨を溶かしてしまい、最後は歯が抜けるのです。

歯周病は、細菌のほかにも様々な条件が関係します。特に影響が強いのが喫煙。タバコの煙に含まれる一酸化炭素やニコチンで血流量が減つて低酸素状態になり、細菌の増殖に拍車がかかります。また、ニコチンの血管収縮作用は、歯周病初期段階の歯茎の腫れや出血などの症状を隠してしまいます。喫煙者は、歯周病の治療をしてもらいにくとも言われています。また、家族（特に母親）に歯周病の人がある場合は、感染の可能性が高いと考えられます。

歯周病の症状と治療

「私は毎日歯みがきをしているから大丈夫！」と思ったあなたは、実は危険信号！歯みがきをしていても、歯みがきができる人は驚くほど少ないので。

歯周病の程度は、軽度・中度・重度の3段階に分類されます（左ページの図参照）。クリニックでは、探針で歯周ポケットの深さを測つたり、レントゲンで歯を支える骨の

■ レントゲンで見る骨の変化

レントゲンを使うと、歯周病の症状が進行し歯槽骨が破壊されている様子がよく分かります。こうなってからでは、もう手の施しようがありません…。



歯槽骨が残っている状態



歯槽骨が破壊され、ほとんど残っていない状態

■ 健康な歯肉はこんな感じ！ ■



健康な歯肉

色／ピンク色
形／先が尖っている
固さ／固い
出血／なし



歯周病の歯肉

色／赤色
形／先が丸くなっている
固さ／ボロボロしている
出血／あり

あなたの口は大丈夫!?

しじゅうびょう 歯周病

高さを調べます。さらに、口腔内の細菌の種類や量を調べて（保険適用外）、歯周病のリスクや進行具合を測定します。

軽度の段階なら、定期的な歯垢除去と毎日の正しい「ブラッシング」だけで炎症を鎮めることができます。歯みがき中に出血する、口臭があるなどの症状がある人は、一度クリニックで歯周病のチェックをしてみましょう。

中度になると、歯肉から膿（うみ）が出たり、歯が長くなったり、歯がグラグラ揺れたりといふ症状が現れます。この場合、手術が必要なこともあります。歯茎を切って歯垢や感染した歯肉をきれいに切除する方法がとられます。

重度では、歯が揺れ動いて物が噛めなくなり、最終的には歯が抜けて入れ歯になります。

歯周病の治療は、その人の体質や口の中の状態に合わせて行われます。気になる症状があつたら、まずは歯科医師に相談を。ただし、歯周病の原因である歯垢を完全に取り去ることは不可能です。治療はあくまでも炎症を抑える一時的な手段。その後の正しい「ブラッシング」と定期健診こそが大切なのです。

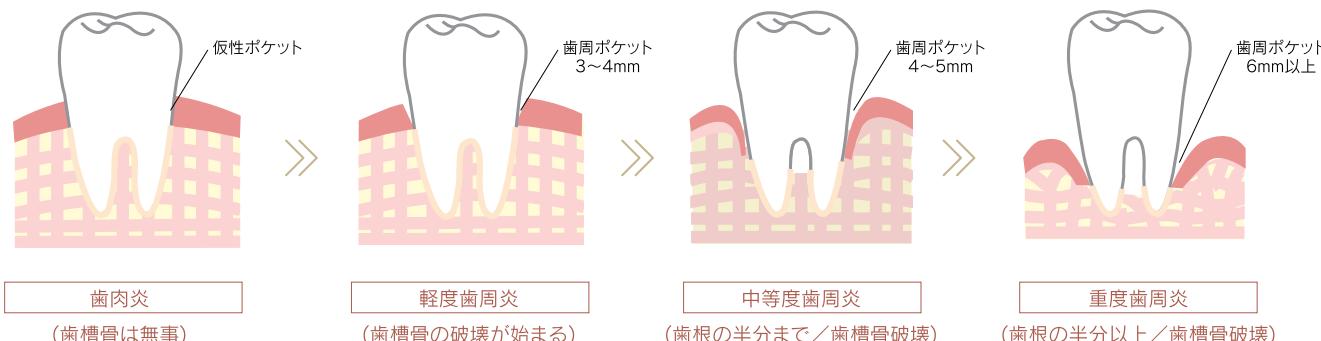
歯周病がもたらす恐ろしいリスクとは？

歯周病は歯がなくなるだけではなく、全身にも大きな影響を及ぼします。歯周病にかかっているということは、口の中で細菌を育てるようなもの。そのため、歯周病が原因で引き起こされる病気も少なくありません。

例えば、歯周病の症状のひとつに口臭があります。この口臭は、細菌が作る硫化物系の毒性ガスが原因です。このガスには発がん性物質が含まれ、そのまま放置していると体内にがん細胞を作りやすくなります。また、歯周病の原因となる細菌の作る物質が血管に入ると、心筋梗塞や狭心症などの虚血性疾患を引き起こしたり、糖尿病を悪化させたりすると言われます。加えて、歯周病に感染した妊婦は、早産や低体重児出産などの確率が高いというデータもあります。

このように歯周病は、歯と歯茎の病気というだけではなく、全身にも大きな影響を与えます。なつてしまつてからでは、治療が難しい病気ですので、「『治す』のではなく『ならない』」ことを目標に、日頃の予防を心掛けましょう。

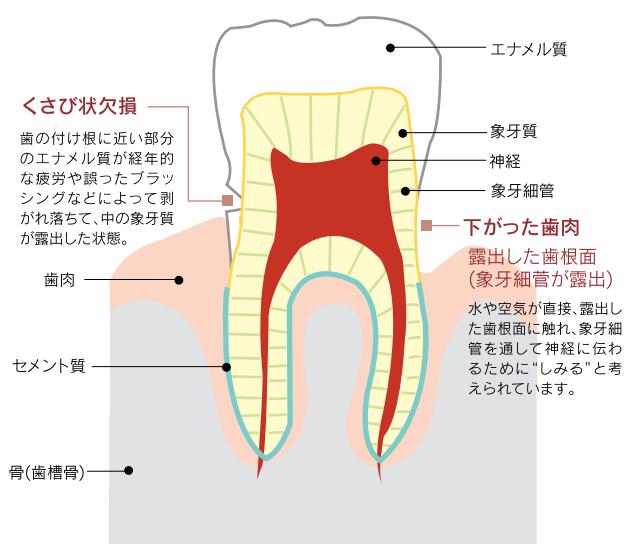
■歯周病はどのように進むのか？■



ちかくかびん 知覚過敏

むし歯じゃないのに歯がしみたら

■ 知覚過敏はこうして起こります！■



冷たい飲み物を口に含んだ時に歯がズキンとする、息を吸つただけでキーンと歯が痛む、歯に風が当たると痛いetc…。もし、あなたがむし歯ではないのにこんな症状が現れたら、それは「知覚過敏」のサインかもしれません。知覚過敏は、歯磨きの力の入れすぎや、歯ぎしり、食いしばりが原因と考えられ、歯周病などと並んで誰もがかかる可能性の高い歯の病気のひとつです。

知覚過敏とは、歯の表面を覆っているエナメル質が削れ、歯の中の象牙質がむき出しになつた状態を言います。象牙質はエナメル質よりも軟らかく、表面にはミクロソーニーの微細な穴が無数に空いています。

歯がズキンとする、息を吸つただけでキーンと歯が痛む、歯に風が当たると痛いetc…。もし、あなたがむし歯ではないのにこんな症状が現れたら、それは「知覚過敏」のサインかもしれません。知覚過敏は、歯磨きの力の入れすぎや、歯ぎしり、食いしばりが原因と考えられ、歯周病などと並んで誰もがかかる可能性の高い歯の病気のひとつです。

治療方法はとても簡単。症状が軽い場合は、歯科医推薦の知覚過敏対応の歯磨き剤を使うだけで治ります。また、歯の表面にフッ素や接着剤のような物を塗り、象牙質をコーティングする方法もあります。

ます。その穴の奥には歯の神経が

通っているため、刺激がダイレクト

に神経に伝わり、空氣や水などが

ほんの少し歯に当たっただけでも痛

みを感じのです。

治療方法はとても簡単。症

状が現れたら、それは「知覚過敏」

のサインかもしれません。知覚過

敏は、歯磨きの力の入れすぎや、歯ぎしり、食いしばりが原因と考

えられ、歯周病などと並んで誰も

がかかる可能性の高い歯の病気の

ひとつです。

知覚過敏とは、歯の表面を覆つ

ているエナメル質が削れ、歯の中の

象牙質がむき出しになつた状態を

言います。象牙質はエナメル質よ

り柔らかく、表面にはミクロソ

ーニーの微細な穴が無数に空いてい

ます。

その穴の奥には歯の神経が

通つているため、刺激がダイレクト

に神経に伝わり、空氣や水などが

ほんの少し歯に当たっただけでも痛

みを感じのです。

治療方法はとても簡単。症

状が現れたら、それは「知覚過敏」

のサインかもしれません。知覚過

敏は、歯磨きの力の入れすぎや、歯ぎしり、食いしばりが原因と考

えられ、歯周病などと並んで誰も

がかかる可能性の高い歯の病気の

ひとつです。

知覚過敏とは、歯の表面を覆つ

ているエナメル質が削れ、歯の中の

象牙質がむき出しになつた状態を

言います。象牙質はエナメル質よ

り柔らかく、表面にはミクロソ

ーニーの微細な穴が無数に空いてい

ます。

その穴の奥には歯の神経が

通つているため、刺激がダイレクト

に神経に伝わり、空氣や水などが

ほんの少し歯に当たっただけでも痛

みを感じのです。

治療方法はとても簡単。症

状が現れたら、それは「知覚過敏」

のサインかもしれません。知覚過

敏は、歯磨きの力の入れすぎや、歯ぎしり、食いしばりが原因と考

えられ、歯周病などと並んで誰も

がかかる可能性の高い歯の病気の

ひとつです。

誰もが憧れる“白い歯”を手に入れよう！

■ ホワイトニングでこんなに白く！■



ホワイトニング前の歯



ホワイトニング後の歯

年齢とともに歯は徐々に黄ばんできます。それは、長年の歯みがきや食生活で歯の表面についた細かな傷に、茶渋やコーヒーなどの色素が入り込んでシミのようになります。それが原因です。また、まれに薬などの副作用で、歯が変色する場合もあります。そうした着色・変色した歯を、元の輝く白い歯に近づけてくれるのが「ホワイトニング」。

痛い思いをして歯を削ったり、麻酔を打つたりする必要もなく、自宅でもできるという手軽さから、最近は若い女性を中心に入気のお手入れです。

お手入れ方法は、歯科医院で自分の歯型に合わせて作ったマウスピースに薬剤を入れ、毎日の時間程

度装着するだけ。2～3週間を1クールとし、これを2回ほど繰り返すとほぼ元通りの白さに戻ります（効果には個人差があります）。また、ホームケアが面倒だといふ人には、クリニックで行うオフィスケアもあります。治療に使う薬液が少ししみることもありますが、副作用はありませんので安心ください。

ホワイトニングで大切なことは、治療を始める前に、歯科医師と一緒に話し合って、どのくらい白くしたいのかを決めておくことです。そうすれば、治療が終わった時にあなたが希望していたのに近い白さ手に入れることができます。（※ホワイトニングの治療は保険適用外です）

むし歯&歯周病を防ぐには プロケア&ホームケアでの予防が決めて!

プロケア(予防健診) & ホームケア



「歯周病」に関するページ（P.108～110）でも触れた通り、歯周病の予防（もちろん、むし歯予防にも！）には、毎日の歯みがきがいかに大切かということがお分かりいただけます。でも、歯ブラシを使ったブラッシングだけでは、「歯と歯茎」や「歯と歯」の間についていた歯垢（フラーク）はなかなか除去できません。歯ブラシに加えて、フロスや歯間ブラシなどを使いながら予防していくましょ。

理想的な歯みがきのためには、次のようなものを用意するといいでしょう。

3カ月に一度のプロケアで いつまでも健康な歯を 保ちましょう！

さて、ホームケアでどんなに丁寧にブラッシングし、フロスや歯間ブラシを駆使して歯みがきをしても、やはり自分で取れる歯垢には限度があります。その磨き残しをそのまま放置していると、むし歯や歯周病の原因になり、せっかくの歯みがきがムダになってしまいかねません。そうならないためにも、

まず、口の中を見ながら、奥歯から順に歯と歯茎の間を小刻みに汚れをかきだすように歯ブラシでブラッシングしていきます。全部磨いたら、今度は、フロスと歯間ブラシを使って、歯と歯の隙間にいた汚れをこそぎ落すように動かすこと。歯並びが悪い部分などはより丁寧に行なうようにしましょう。

また、これから妊娠・出産を控えている女性の方は特に念入りに！ 実は、ママの口の中の細菌が、子どもにまで影響します。結婚が決まつたり、妊娠が分かつたら、まず何よりクリニックで「お口の健康」をチェックするのをお忘れなく。

3～4カ月に1回程度は、かかりつけのクリニックで定期的に健診を受けましょう。

この歯科医で受ける予防健診のことを、「PMTC（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）」と言います。専用の機械で歯垢や歯石をきれいに除去するだけでなく、歯周ポケットの中の細菌まできれいに取り除くことができます。仕上げにフッ化物塗布もしてもらえるのでむし歯予防にも効果的！ また、このプロケアの時に、自分の歯にあつたフロスや歯間ブラシ、歯ブラシのサイズ＆使い方も教えてもらえるので、ホームケアでもよりしっかりと歯みがきができるようになります。

きれいな歯は一生の財産。「歯医者は痛くなつた時しか来たくない…」という人もいますが、長い目でみれば、放つておいてひどい状態のむし歯や歯周病にかかる治療費より、定期的な予防健診にかかるお金の方がずっとリーズナブルです。クリニックでのプロフェッショナルケアとホームケアの2つを上手に組み合わせた「フラークコントロールで、あなたも“8020”（80歳で20本、自分の歯を残す）を実現しちゃう！」



クリニックでのプロケアでは、歯科医や歯科衛生士が正しいブラッシングやフロスの使い方など、あなたに合ったお手入れ法を分かりやすく教えてくれます



Procare & Homecare

20~30代のプレママに知ってほしい! ~妊婦歯科健診&フッ化物塗布~

20~30代の女性にとって「妊娠」、そして「出産」は大きな転機。それはあなたのカラダ、特に“お口”にとっても同じ。これからママになる皆さんに、お口の健康の大切さをご紹介します。



妊婦歯科健診で お腹の赤ちゃんと一緒に "歯つびーかむ力ム"!



妊婦歯科健診を受けるには (熊本市の場合)

熊本市内の保健福祉センター

※曜日、時間が決まっています

■お問合せ

中央保健福祉センター ☎096-364-3113
東保健福祉センター ☎096-365-3000
西保健福祉センター ☎096-354-1201
南保健福祉センター ☎096-355-4111
北保健福祉センター ☎096-345-2175

保健福祉センターで受診できない場合は、登録歯科医院にて受診することができます。受診の際は、保健福祉センターが発行する歯科健診受診票が必要です。詳しくはお問合せください。

熊本市歯科医師会 (協力医登録306診療所)

※母子健康手帳と歯科健診受診票を持参ください

■お問合せ

熊本市歯科医師会 ☎096-343-6669

※受診の際は、診療前に歯科医師に妊娠していることを告げましょう。(治療は妊娠4~7ヶ月の定期が最もお勧めです)

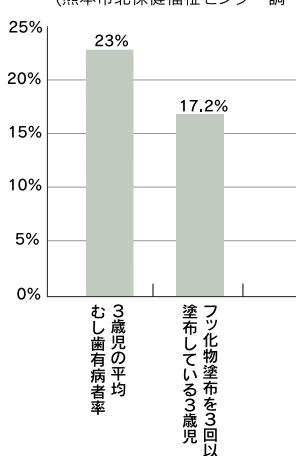
皆さんは、妊娠時に、お口のトラブル（むし歯、歯周病など）に見舞われることが多いのをご存知ですか？ これは、妊娠初期のつまりなどで食事のとり方が不規則になつたり、唾液による自浄作用が低下し、口の中が酸性に傾きやすくなることで、口の中の衛生状態が悪くなるためです。さらに、ホルモンバランスの変化などもその原因と言られています。

どうして妊娠中のお口のトラブルは、妊婦に悪影響を及ぼすのでしょうか？ 歯周病の中には子宮の収縮に関わる物質（プロスタグランジン）が存在することが分かつており、放つておくと胎児の体重・早産の確率が高まるのです。また、お母さんがむし歯を放置しておくと、子どももむし歯になる可能性が高くなるので、むし歯の治療しておきましょう。

そこでおすすめなのが「妊婦歯科健診」です。熊本市では、各保健福祉センター（市内5カ所）と地域の登録歯科医療機関で受診できます。市内在住の妊婦さんならどなたでも1回に限り無料で受診することができます。健診でむし歯や歯周病の有無を確認し、必要があれば歯科医院で治療を行います（治療は有料）。

子どものむし歯予防にフッ化物塗布 "フッ素"で強い歯、丈夫な歯！

フッ化物塗布の回数と むし歯有病者率の比較 (熊本市北保健福祉センター調べ)



- フッ素が歯に取り込まれ、歯の質を強く丈夫にする
- むし歯の働きを弱める
- 再石灰化を促進し、初期むし歯を修復する

● 再石灰化を促進し、初期むし歯を修復する

● フッ素が歯に取り込まれ、歯の質を強く丈夫にする

● むし歯の働きを弱める

● 再石灰化を促進し、初期むし歯を修復する

フッ化物塗布を受けるには (熊本市の場合)

■熊本市内5カ所の保健福祉センターで行われる「1歳6か月健診」で無料体験あり
■最寄りの歯科医院で行う場合は、自費診療(有料)となります。料金等は予約の際に、各歯科医院にお確かめください

継続したフッ化物塗布の利用でむし歯の発生率にも差があり、むし歯に対してとても有効であることが分かります（グラフ参照）。塗布の方法も、フッ素を歯ブラシで塗ったり、綿球で塗布したりと簡単。最近は、味付き（リンゴ味など）のフッ素もあり、小さなお子さんでも大丈夫です。

知っているようで知らない!?

「歯」の用語集

歯の健康といつても、むし歯や歯周病の予防・治療に関わることから、ホワイトニングやプロケア(予防健診)まで様々。その中では、数多くの“キーワード”が登場します。歯科での説明時や雑誌等で目にして言葉は知っているけれど、実は意味をよく知らない…。そんな「歯」の用語を解説します。



■ オールセラミッククラウン

オールセラミッククラウンとは、金属を一切使用せずに作製した陶材(セラミック)製の“冠(クラウン)=差し歯、被せもの”的ことを言います。従来のセラミック製のクラウンは、中に金属が使用されていました。そのため金属が溶け出して、歯や歯茎の変色、その他まれに金属アレルギーなどが起こりました。

しかし、オールセラミッククラウンの場合、これらの欠点がなく、自分の歯に非常に近い、自然な歯の作製が可能です。ただし、どんな場合でも作製可能という訳ではありませんので、かかりつけの先生にご相談されてみてください。(保険適用外です)

■ 再石灰化

私達の口の中では、食事のたびに歯の表面が脱灰(歯が溶けること)され、次の食事までの間に再石灰化が行われて脱灰された所を修復しています。つまり、歯の表面では絶えず破壊と修復の相反する現象が起きているのです。この再石灰化現象は、エナメル質・象牙質・セメント質のいずれでも見られます。

しかし、このバランスが崩れ、脱灰(歯を溶かすスピード)が再石灰化(修復するスピード)を上回った時にはむし歯へと発展します。逆に再石灰化が脱灰を上回った時には、歯の成熟(結晶が硬くなる)となりむし歯を予防し、初期むし歯なら自然治癒します。

■ シーラント

シーラントは「予防充填」とも呼ばれ、奥歯の溝を樹脂で埋め、歯垢がたまりにくくする予防方法です。奥歯の噛み合わせ部分の溝は複雑で深いため歯垢がたまりやすく、歯ブラシの毛先が届かず清掃できないので、むし歯になりやすい場所。むし歯になる前に奥歯にシーラントをすれば、歯垢のたまりやすい所がなくなりむし歯予防に効果があります。

最近ではフッ素入りのシーラントもあり、初期のむし歯であれば、それだけで治療可能になりました。

■ ミュータンス菌

ミュータンス菌とは、むし歯の原因菌の一つです。この菌は、食品中の糖分から、非常にペタペタした水に溶けにくい「ブラーク(歯垢)」を形成します。ブラークは歯の表面にベットリとくっつき、うがいでは取り除くことができません。

このブラークの中で、ミュータンス菌は糖分を原料に歯を溶かしてしまう「酸」を作り出します。つまり、むし歯を予防するには、この菌が活動しにくい環境を作ることが重要。そのためには、ブラッシングによるブラークトロールが最も効果的だと言えます。

■ 心因性口臭

別名「自臭症」とも呼ばれます。本人だけが感じ、本当は臭わないのに「自分は口臭がある」と思い込んでしまう症状のことです。精神的・肉体的に不安定な思春期や更年期世代を中心に、多く発症します。

近年の清潔志向が高じた結果、口臭を含め、自分の体臭が必要以上に気になってしまふ「自己体臭恐怖症」と同じく、若い人の間で多く見られます。積極的な気分転換と唾液の分泌をうながす生活習慣を心掛けましょう。

■ ブラークトロール

ブラーク(歯垢)は、細菌の塊で、1mg中に1~10億個の細菌が含まれています。ブラーク中の細菌が酸を産成し、その酸が歯の表面を溶かすことによってむし歯になります。さらに、ブラークが歯茎の溝に付着したままになると、数日で歯肉に炎症が生じ、歯肉炎から歯周病へと進行していきます。

これを予防するには、歯ブラシでブラークを機械的に除去することが大切です。歯ブラシはちょっとしたコツ(歯ブラシを当てる角度等)で効果が全く違ってきます。ぜひ、歯科医院を受診して、正しい磨き方を習得しましょう。



熊本市歯科医師会

EVENT SCHEDULE

今後行われる熊本市歯科医師会の各種イベントをご紹介します。
あなた自身やあなたの子様の“歯の健康”的ために、ぜひ一度
足を運んでみてくださいね。

平成20年度 無料歯科健診

日時

2008年5月31日(土)
13:00~16:00

場所

熊本市子ども文化会館



「歯っぴーかむcomeキッズ」と題して多彩なイベントを開催。歯科相談、体験フツ素塗布、咬む力ム測定検査、デンタルグッズ展示、さらに熊本だけのこ会による人形劇など盛りだくさん!
※8月24日(日)[11:30~13:30]、11月16日(日)[11:30~13:30]は、無料歯科相談のみ実施します。

「2008歯の祭典」イベント

日時

2008年6月8日(日)
11:30~16:30

場所

熊本市・上通り



市民の皆様に「歯」について理解して
いただくためのコーナーを多数(歯科
相談、矯正、小児、歯科衛生、口臭測定
等)設置。また、スタンプラリーも実施
しています。全10コーナーのうち、2カ
所でスタンプを押された方、その他ア
ンケートにお答えいただいた方に素敵
な景品をプレゼント!



熊本市民健康フェスティバル及び8020表彰

日時

2008年10月25日(土)
26日(日)
10:00~16:00

場所

鶴屋ホール
県民交流会館パレアほか



毎年開催されている「熊本市民健康フェスティバル」
に、市歯科医師会も参加。無料歯科健診、口臭測定、フッ
素洗口体験などのコーナーを設け、広く市民に歯の健
康の大切さを呼びかけています。また、「8020」を達成
された方々の表彰も行っています。



● 熊本市歯科医師会は、熊本市民の皆様の
お口と歯の健康づくりのお手伝いをします!



社団法人
熊本市歯科医師会

(事務局)〒860-0863 熊本市坪井2-4-15
☎096-343-6669



熊本市歯科医師会について
もっと詳しくしたい方は

<http://www2s.biglobe.ne.jp/~kdc8020/>

上記アドレスにアクセス。または「熊本市歯科医師会」で検索。

熊本市歯科医師会

検索