

歯

みんなで
学ぶ、
歯と口の
健康。

の学校

2018
#66
Spring & Summer

キチンとみがけていますか？
ていねいな
ブラッシングで
予防歯科



いい歯トーク

小倉優子さん

「歯医者さんから学んだことを、
毎日のケアに活かしていきます」

かむかむ いきもの塾

ジャイアントパンダ

出かけよう! 歯^ハっ見^アトリップ

歯にまつわる面白スポットへ!



日本歯科医師会 歯の学校



守ろう歯の健康! 「年に2回は、歯科医院でチェックを受けましょう。」

ハチマルニイマル
8020運動

80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

60%※

数字でみる歯のはなし

Do you know this number?

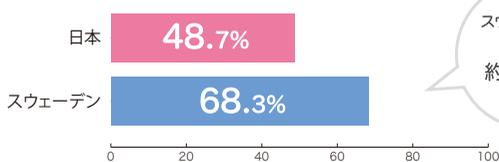
ハブラシだけで 落とせる歯垢は約60%だけ！

「えっ!? ウソでしょ?」と思った人も多いのではないのでしょうか。でも、残念ながらこれが事実。歯と歯の間などのハブラシでは届きにくい場所には、約4割の歯垢(プラーク)がみがき残されています。歯垢は、歯の表面に付着して増殖する細菌のかたまり。1mgの歯垢には1億を超える細菌がいるといわれ、むし歯や口臭、歯周病などの原因となります。

歯間の歯垢までしっかり落とす

には、ハブラシとデンタルフロスの併用がおすすめです。それだけで、歯垢除去率は1.5倍に！デンタルフロスは海外でも広く普及していて、予防歯科先進国スウェーデンでは、ハブラシ+αのセルフケアアイテムとして定着しています。みなさんもまずは1日1回、デンタルフロスを取り入れてみませんか？短い時間でも効率よく歯垢を落とせる歯みがき習慣で、健康&きれいな歯をキープしましょう。

ハブラシとともにデンタルフロスやデンタルリンスも使うのは当たり前だと思う



スウェーデンの意識は約7割と高い！

※ライオン(株)調べ 2013年

タレント

小倉 優子さん

Yuuko Ogura

歯科医師

ご自身はもちろん、お子さまたちの歯の健康にも心を配られている小倉優子さん。日頃のケアや歯科医院での定期健診についてお話しいただきました。



「歯医者さんから学んだことを、
毎日のケアに活かしていきます」

歯科医師：小倉さんは、10代の頃から定期的に歯科医院へ行かれているそうですね。どのくらいの頻度で通っていますか？

小倉：今は3か月に1度ペースですね。歯の状態のチェックとクリーニングをしてもらっています。毎日丁寧にブラッシングするだけでなく、歯医者さんで定期的に歯石を取り除くことが、健康な歯を保つ秘訣だと聞いたからです。自分ではちゃんとみがいているつもりでも、歯石はついてしまっんですね。

歯科医師：歯石は歯垢(プラーク)が石灰化してかたくなったものです。適切なケアで歯垢を落とすことによつて、むし歯や歯周病といったトラブルを防ぐことができます。歯科医院にはお子さまも一緒に行かれるのですか？

小倉：5歳の長男も定期的にフッ素塗布などをしてもらっています。私自身は子どもの頃、むし歯を治療した経験があるので、子どもには同じ思いをさせないよう気を遣っています。朝と夜はしっかり仕上げみがきをして、食べ物も歯に良い物を選ぶよう心掛けています。ママ友と情報交換をしたり、歯医者さんが講師をしてくださるセミナーに参加したりして、子どもの歯を守るための知識を増やすようにもしています。

歯科医師：良いですねえ。私たち歯科医師は、お母さまの日々の努力が、お



子さんの口の中を通してわかるものです。歯の大切さや適切なケアの重要性を、子どもにどうしたら伝わるか考えながら実践することは、予防歯科においてとても大切なことです。ところで、小倉さんご自身は、普段どのようなセルフケアをされていますか？

小倉：朝起きたときと毎食後、寝る前など、1日4〜5回は歯みがきをします。日中はハブラシだけで済ませることが多いのですが、子どもたちが寝た後は、時間的にも気持ち的にもゆとりがあるので、時間をかけてブラッシングして、デンタルフロスも使って、かなり

丁寧に歯みがきをしています。

歯科医師：就寝中は、むし歯リスクがもっとも高まるので、寝る前に入念なケアをするのは大変良い習慣ですよ。デンタルフロスの利用も有効ですね。近年使う方が増えているアイテムで、ハブラシでは取り切れない歯垢を効果的に落とせるので、私も患者さんのお口の状態によっては日常的に使うようお勧めしています。

小倉：小学校高学年で歯列矯正をしたとき、歯医者さんから徹底した歯みがき指導を受けたんです。矯正中だからこそ、しっかりみがかないとむし歯になると教えていただいて、ハブラシの動かし方やデンタルフロスの使い方、どんなところを意識してケアすれば良いのか、一生懸命覚えめました。そのときに身につけたことが、今現在にながっているのかなとも思っています。

歯科医師：素晴らしい、予防歯科ですね。歯科医院でのプロケアと、歯科医師や歯科衛生士の指導による毎日のセルフケアで、歯の健康を積極的に守る予防歯科の考え方を実践されていること、頼もしいですね。歯科医院などでは、みがき方はもちろん、自分に合ったハブラシについてもアドバイスしてもらえますよ。小倉さんのように適切な歯みがき習慣が身についている方なら、毛先がコンパクトなハブラシもおすすめです。歯にあたる部分が小さくなる分、みがく時間は若干増え

ることになりますが、歯を1本1本みがく意識をもちやすいですし、細かい部分まで届くので、より隅々までケアできるようにするはずですよ。

小倉：より良いケアができるなら興味深いです。実は最近、知人の勧めをきっかけに、ハブラシを1か月に1回交換するようにしているんです。次に交換するときは、今より毛先がコンパクトなハブラシを選んでみます。どんなみがき心地なのか、今から楽しみです。

タレント

小倉 優子さん

1983年、千葉県生まれ。愛称は“ゆうこりん”。2001年にグラビアアイドルとしてデビューして注目を集め、現在は長男(5歳)と次男(1歳)を育てるママタレントとして活躍。2017年「好きなママタレントアンケート」(オリコン・モニターリサーチ)で見事1位に。料理上手としても知られ、本人プロデュースの料理本も大好評。

歯科医師

磯谷 一宏

日本歯科医師会 広報委員会委員



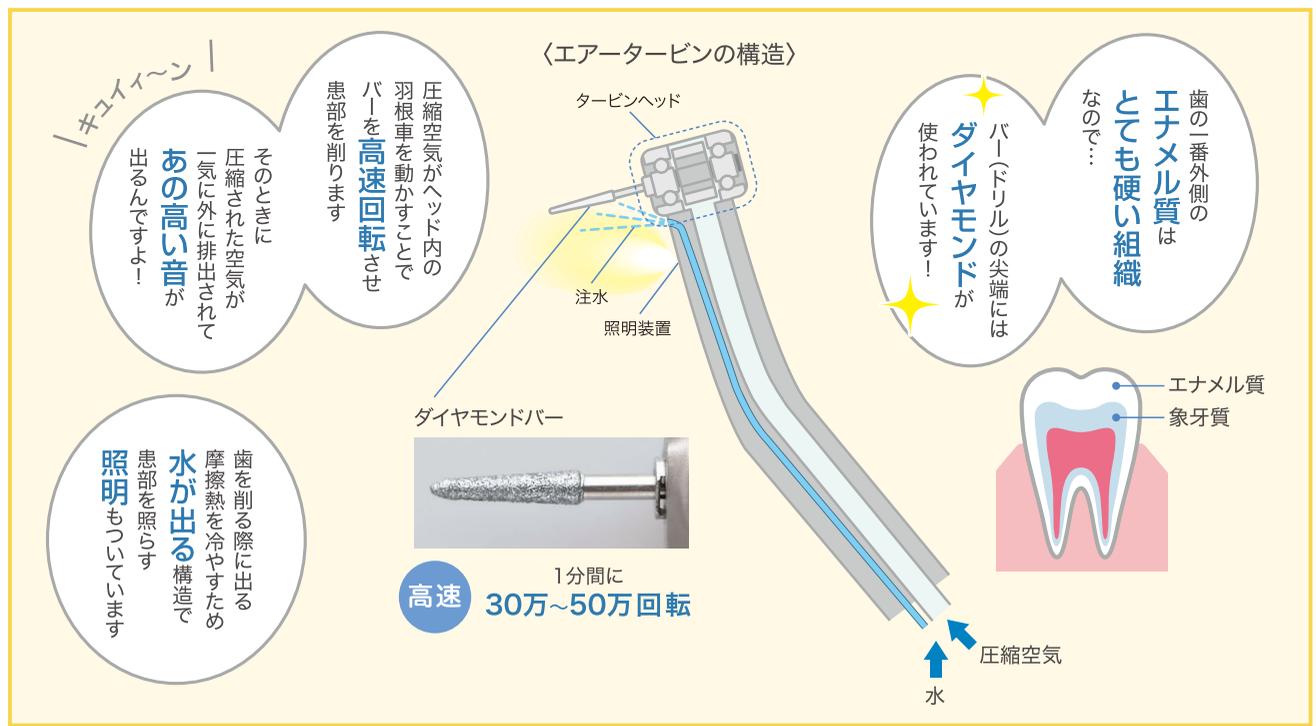


むし歯を削るための器具の一つで「エアータービン」と呼ばれています



切削器具編

「キユイーン」って音が気になるあの機械って？



むし歯になった場所はケアが苦手なところ

詰め物のまわりがむし歯になる
二次う蝕
にもなりやすいのでより丁寧にケアをしてください

患部を完全に
取り除いたら
詰め物などとして
治療は終了です



こちらは低速なので低い音です

スチール製のバー

1分間に 4万回転 低速

象牙質まで進行したむし歯は繊細な作業に適した低速回転の器具で削ります



年に2回は健診を受け大切な歯とお口をしっかり守りましょうね

歯間ブラシ
ワンタフトブラシ

むし歯や歯周病の原因はみがき残しの歯垢です
歯科医院などでご自身に合ったアイテムや使い方のアドバイスをもらい効果的に除去しましょう



なぜ? なに? 歯医者さん

どんな器具を使っているのかな?

口の中の何を診ているのかな?



(公財)ライオン歯科衛生研究所 歯科衛生士 大江 未久

歯医者さんで口の中を診てもらっているとき、どんな器具で何をしているのかな?と気になる方もいらっしゃると思いますが、安心して歯医者さんに行ってもらえるように歯医者さんと歯科衛生士さんが「気になる」なせつなについてお答えします。



日本歯科医師会 広報委員会委員 歯科医師 佐藤 全孝



脱脂綿などに歯垢染色剤を含ませて使用します

みがき残しがあるかどうかは「歯垢染色剤」で染め出してチェックすることが出来ます



染め出し編

歯みがきがきちんとできているか、どうすればわかるの?



歯並びが悪いところや…



ハブラシでは届きにくい歯と歯の間の境目にももちろん

みがき残しの歯垢(フラー)だけが染め出されます



歯科健診ではポジューラーなメニューで軽くゆすぐと…



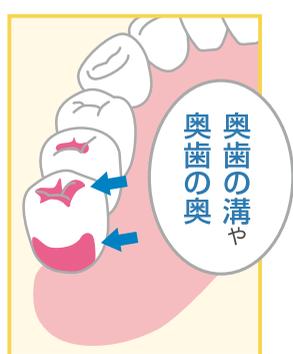
日頃から意識してブラッシングしましょう！

染め出されたみがき残し部分はむし歯になりやすい場所です



詰め物のまわりにも残りやすいです

歯の裏側などみがき残しが目瞭然!



奥歯の溝や奥歯の奥

歯を見れば一目瞭然？ パンダは肉食獣だった!?

パンダの歯は、主食である竹や笹を食べるのに適したつくりになっています。かたい竹をバリバリ割れる犬歯、笹の葉をまとめてかみちぎる小型の前歯(門歯)、そして竹の皮を剥いたり笹の葉をすり潰したりしやすい大きくて平たい臼歯が特徴的です。草食とされるパンダですが、いわゆる草食獣の歯とは大きく異なります。かといって肉食獣特有の鋭い犬歯もなし。実は、クマのように肉も食べる雑食性の動物と酷似しています。現在、パンダはクマの仲間、祖先は肉食獣だというのが定説です。



肉食動物 肉をちぎったり切り裂くために、歯がとがっています。
草食動物 草をすり潰して食べるために、歯が平たくなっています。

写真提供:宮崎大学農学部附属農業博物館

可愛い
見た目からは
想像できないね



月に一度はお腹を壊す、 ちょっと切ない意外な弱み

パンダは、1日の半分以上をかけて12~16kgもの竹や笹を食べます。しかし、消化管が典型的な「肉食獣タイプ」であるため、大量に食べた竹や笹のうち、消化できるのはわずか17%に過ぎないのだとか。草食獣のように、腸の長さが体長の10倍あるとか、繊維質の植物を効率よく分解する腸内細菌を保持しているとかであれば、パンダたちは食事に費やす時間を短くできたかもしれませんね？さらにパンダは、月1回程度、粘膜の塊を排出します。腸粘膜を修復するために必要な生理現象だそうで、かなりの痛みを伴うため元気を失ってしまうとか。ちょっと気の毒……。



たった17%しか
消化できないから
とてもたくさん
食べるんだね



小学生も
学んでいるよ!



「第75回 全国小学生歯みがき大会」 6月1日(金)~10日(日)に今年も開催します!

全国約21万人の小学生が「歯」と「自分」をみがく学び場に参加！
毎年、「歯と口の健康週間」(6月4日~10日)に合わせて開催している「全国小学生歯みがき大会」。生涯健康な歯と口を保つために、子どものうちから必要な意識と適切な歯みがき習慣を身につけてほしいという願いから始まった健康教育は、年々規模を拡大しています。今年も前回に引き続き、学習内容を収録したDVDで参加いただくスタイルを採用。全国約21万人の小学生にセルフケアの方法などを楽しく、わかりやすく伝えます。



写真は第74回大会のもので

歯みがき大会

ジャイアントパンダ

いきものたちの歯は、その形状や数、大きさなど、種によってさまざまです。自然界のいきものたちにとって歯は、失って食べられなくなることが命にかかわる、本当に大切なもの。だから、人間のように歯みがきなどのケアをしなくても、健康を維持するユニークな仕組みや習性を備えていることが多々あります。今回は、愛くるしい仕草で親しまれているアイドル的存在、ジャイアントパンダの歯に注目します!



★基本DATA★

食肉目クマ科ジャイアントパンダ属
体長:120~150cm
体高:70~80cm
体重:85~150kg
食性:草食傾向が高い雑食性
寿命:野生で15年~20年

★パンダの食事★

主食は竹や笹の葉、タケノコ。他は1%ほどだが、昆虫やネズミなども捕食。飼育下ではリンゴやニンジン、サトウキビ、牛乳、パンダ団子(トウモロコシ粉や豆粕の粉、栄養剤を混ぜて蒸したもの)など。

1歳前後で永久歯が生え揃い 強力なあごと頑丈な歯に

たびたび話題になる赤ちゃんパンダの成長。永久歯が生え揃う1歳~1歳半を迎える頃には、ママやパパと同じようにかたい竹や笹を食べられるようになります。歯みがきをしていなくても、植物のかたい繊維をかむことによって歯みがき効果があらわれ、むし歯にはなりにくいそうです。

人間の永久歯は
6歳~14歳くらいの
長い時間をかけて
生え揃うよ!



よ坊さん

「予防しよう!」が口ぐせ。歯と口の健康の大切さをみんなに伝えています。

パンダの成長

*写真3点は2016年にアドベンチャーワールドで生まれた結浜(ゆいひん)です。©アドベンチャーワールド



誕生~生後2か月

生まれたては目も見えず、歯もまだ生えていません。生後6~8週間で目が開き始めます。



生後3か月~8か月

よちよちと歩き始める頃から乳歯が生え始め、しだいに好奇心旺盛になります。6か月頃には竹の葉や枝をかんで遊び、竹を食べる練習をします。



生後9か月~1歳

9か月頃には離乳をし、永久歯が生え揃う頃にはバリバリ竹を食べ、食べては寝るパンダらしい(笑)生活になるそうです。

歯にまつわる歴史を訪ねる
島根県 石見地方編



日本古来の歯科風俗から
近代の歯科医学まで学べる！
「歯の歴史資料館」



昭和初期の診療室。診療椅子は足で踏む油圧式の昇降椅子。今のような「リクライニング式」の治療椅子ができるまでは、長い間、普通の食卓用椅子で治療を行っていたそうです。

昔から現代までの歯にまつわる貴重な歴史的資料を展示。能面をはじめ、「歯を露わにした」各地の郷土面が入館者を出迎える館内では、日本古来の歯科風俗や木床義歯、お歯黒道具から近代の歯科医学への流れなどを知ることができます。

- 島根県浜田市久代町1-8(島根県歯科医師会西部会館内) ● 0855-28-1960 ● 10時～17時 ※要予約 ● 月・水・金・日 ● 見学無料
- JR久代駅から徒歩約10分



昭和16～17年度
歯の健康の啓発ポスター

時代は変わっても
メッセージは変わりません！

買う 地元の美味を買うならココ！
「道の駅 ゆうひパーク浜田」



日本海を一望する高台に位置した道の駅。豊富な品揃えが自慢の五地想市場には地元の名産が勢揃い。絶景を眺めながら新鮮な魚介類が楽しめるレストランや小粋なイタリアンレストランも人気です。

- 島根県浜田市原井町1203-1 ● 0855-23-8000 ● 9時～18時 ※施設により異なる ● 無休 ● 浜田自動車道浜田ICから車で約5分。浜田駅より石見交通バス利用で11分 青川下車徒歩15分

遊ぶ シロイルカに会える
島根県立「しまね海洋館アクアス」

約400種1万点の生物を展示する中四国最大級の水族館。海の生物たちについて映像やタッチパネルで楽しく学べます。人気者のシロイルカによる水中パフォーマンスは必見！4種類のペンギンが空を飛びように泳ぐさまを見られるペンギン館もおすすめです。



しあわせのパブリック

- 島根県浜田市久代町1117-2 ● 0855-28-3900 ● 9時～17時 ※7/20～8/31は～18時。いずれも入館は閉館の1時間前まで ● 火 ※祝日の場合はその翌日。GW、夏休み、冬休み、春休みは無休 ● 【入館料】大人1,540円、高校生以下510円、未就学児無料 ● JR波子駅よりアクアスロード利用で徒歩10分。浜田駅より石見交通バス利用で15分 アクアス前下車徒歩1分

憩う 1350年もの歴史を誇る美人の湯
「有福温泉」

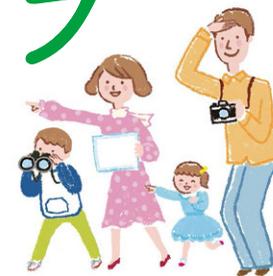


聖徳太子の時代に、天竺より入朝した法道仙人が開湯したと伝わる名湯。無色透明な単純アルカリ泉は「美人の湯」として知られています。レトロな外湯で湯浴みを楽しむのも一興。街中にある湯の町神楽殿では、月に一度のペースで地元神楽団による石見神楽の上演が行われます。

- 島根県江津市有福温泉町 ● 0855-52-0534(江津市観光協会) ● 【広島方面より】浜田自動車道「浜田東IC」から車で約20分 【松江方面より】国道9号線を利用して車で約30分。浜田駅より石見交通バス利用で30分 有福温泉下車

出かけよう！
歯っ見トリップ

全国各地の「歯にまつわるスポット」をご紹介します！
地元で人気のグルメやアミューズメントも楽しむ、
あなただけの「歯っ見トリップ」に出かけませんか？



参拝すると歯ぎしりが治る!?
新田義貞に縁のパワースポット
金乗院(山口観音)「霊馬堂」



弘法大師の開基と伝わる古刹で、鎌倉時代末期～南北朝時代の武将・新田義貞が鎌倉攻めの際に戦勝祈願をし、後に自らの愛馬を寄進したのが由来。勝運と商売繁盛をもたらすと伝わっています。また、馬は餌を食べるときに歯と歯があたる音がしないことから、参拝すると歯ぎしりが治るともいわれています。

- 埼玉県所沢市上山口2203 ● 04-2922-4258 ● 西武線西武球場前駅から徒歩5分



馬の好物「ニンジン」をかたどった絵馬がユニーク！



立派な歯でお出迎え！

遊ぶ アトラクションと季節のイベントでにぎわう
「西武園ゆうえんち」



狭山丘陵の自然に囲まれたアミューズメント施設。メリーゴーラウンドなど子どもが楽しめるアトラクションに加えて、夏季はプールに花火大会、冬季はイルミネーションなど、季節ごとのイベントが人気です。一年中家族連れやカップルでにぎわっています。

- 埼玉県所沢市山口2964 ● 04-2922-1371 ● 10時～17時 ※平日は～16時。季節等により変動あり。いずれも入館は開園の45分前まで ● 水・木 ※季節等により変動あり ● 【入園料】中学生以上1,200円、3才～小学生:60才以上600円 【ワンデーフリーチケット】中学生以上2,800円、3才～小学生:60才以上2,300円 ● 西武線西武遊園地駅から徒歩5分

食べる 竹林に囲まれて懐石料理に舌鼓を
懐石料理「三二六別館 竹亭」



多摩湖畔の竹林の中に佇む人気店。四季折々の食材をふんだんに使った料理は滋味豊かで、美しい盛り付けも楽しみのひとつ。昼は3,500円～、夜は7,500円～楽しめます。

- 埼玉県所沢市上山口2206 ● 04-2929-3260 ● 11時半～14時半、17時～21時 ● 水・木・未・年・始 ● 西武線西武球場前駅から徒歩12分

歯みがき い・ろ・は

歯並びは人それぞれ

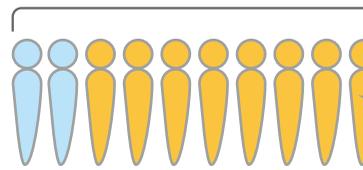
”自分に合ったケア”できていますか？

むし歯などお口のトラブルを防ぐためには、歯みがきで歯垢(プラーク)をしっかりと取り除くことがとても大切。みがき方を見直すとともに、アイテムを活用するなどして自分に合ったケアを習慣にしましょう。

ちゃんと歯みがきしているつもりでも、意外とみがけていないという事実。

基本のブラッシング

自分の歯みがきに自信がある人



約**8割**の人がみがき残しあり

※ライオン(株)調べ 2014年

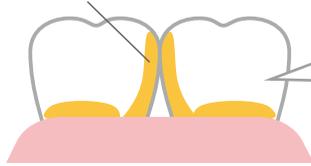
「自分の歯みがきに自信がある」という人の中でも、実際にしっかりとみがけている人は約2割しかいません。歯みがきの意識と現実には大きなギャップがあり、その要因には、ブラッシング方法が間違っている、自分の口内の状態に適したケアができていない、みがきグセにより効果的に歯垢を落とせていないなどが挙げられます。

歯垢が残りやすいところは下図の通り。鏡で歯並びをチェックしつつ、「みがいたつもり」にならないよう丁寧にケアしてください。

また、ハブラシは毛先が広がると歯垢除去率が低下してしまいます。1か月に1本を目安にハブラシ交換をしましょう。

隅々までしっかりケア

みがき残しの歯垢



ハブラシだけで落とせる歯垢は約**60%**だけ

※出典 山本ほか:日歯周誌,1975

ハブラシで届きにくいところも +アイテムでしっかり汚れを除去!

歯間や歯並びが悪いところなど、ハブラシが届きにくいところについた歯垢を落とすには、「デンタルフロス」や「ワンタフトブラシ」といった用具を習慣的に活用するのがおすすめです。

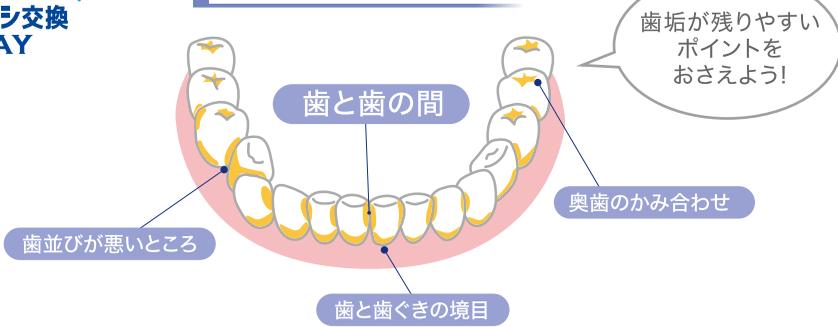
デンタルフロスは、歯間の歯垢を効率的に落とせるアイテム。予防歯科先進国として知られるスウェーデンでは、2人に1人が普段から使っているそうで、ブラッシングの後に使うと、歯垢除去率は15倍にも高まります。一方、ワンタフトブラシは、みがき残しが気になるところにピンポイントで毛先が届くのがメリットです。

このほか、歯の再石灰化を促す「フッ素」を配合したハミガキ剤や、むし歯リスクが高まる就寝中の細菌増殖を抑えるデンタルリンスなどを、日々のセルフケアに活用するのも良い方法です。

適切なセルフケアは、歯並びやお口の状態によって人それぞれ異なります。歯科医院などでの指導に基づいた「自分に合った歯みがき習慣」で、大切な歯を守りましょう。

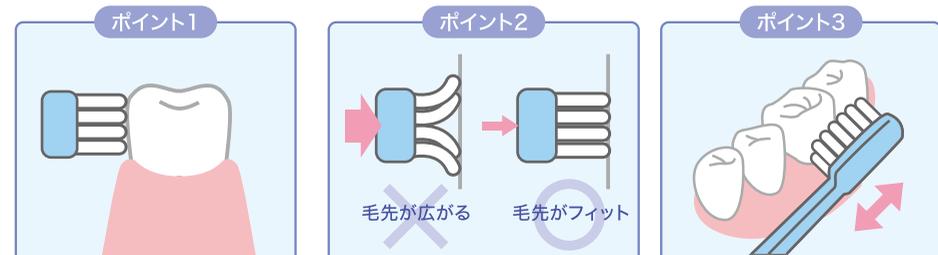


歯垢が残りやすいところ



歯垢が残りやすいポイントをおさえよう!

基本のブラッシング方法



ポイント1 毛先を歯の面、歯と歯ぐきの境目、歯と歯ぐきの境目に、きちんとあてる。

ポイント2 ハブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、ハブラシを動かす。

ポイント3 小刻み(5~10mmぐらいの幅を目安)に動かし、1~2本ずつみがく。

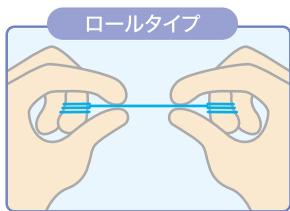
歯間の汚れに! デンタルフロス



- 1 デンタルフロスを左右に動かしながら、ゆっくりと歯と歯の間に挿入。歯と歯ぐきの境目のスツと入るところまで入れる。
- 2 奥側の歯にデンタルフロスを沿わせ、上下に2~3回動かす。続いて手前側の歯にデンタルフロスを沿わせ、上下に動かす。
- 3 ゆっくりと左右に動かしながら取り出す。別の歯と歯の間に使うときは、汚れを拭き取るか水で洗い流すなどして操作を繰り返す。

初心者にはホルダータイプがオススメ

★親指と人差し指で柄を持ち、他の指で歯やあごに触れると安定します。



- 1 デンタルフロスを40cm程度に切り、両手中指に巻いて15cmくらいに張る。
- 2 デンタルフロスを親指と人差し指ではさみ、指の間を1~2cmくらいにする。
- 3 歯と歯の間へ、左右に小さく動かしながらゆっくり挿入。
- 4 左右それぞれの歯の側面に沿って、上下に2~3回動かす。
- 5 左右に小さく動かしながら、ゆっくり取り出す。

歯並びに合わせて! ワンタフトブラシ



