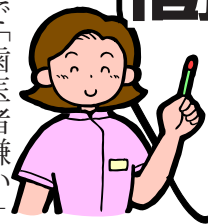
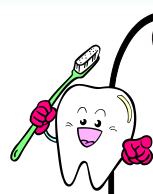


特集

6月は

むし歯予防月間



阿蘇市波野診療所歯科の田中浩一です。

昨年の5月から勤務しています。歯まつり、イースマイルを始め、介護保険に導入された口腔機能の向上マニュアルの参考文献に引用された疫学調査をされる等、地域医療に積極的な阿蘇郡市歯科医師会の先生方の下で勤務出来ることは大変光栄に思っています。

今回の歯についてのコラムのキーワードは、ベタベタとブクブクです。これは、私が歯医者を生業とする上で大変良く使う言葉で、阿蘇市の1歳6ヶ月健診に際しても、保護者の方への説明に多用しています。この時期は、保護者の方の介助ブラッシングによるベタベタの除去は虫歯予防に欠かせません。



1歳6ヶ月健診で「歯医者嫌い」になってしまわれては困りますので、エーンと泣いてもらっても、最後は必ず、「バイバイ。」と声をかけています。保護者の方には、イースマイル健診(※注)のお誘いをしています。保護者の方から、「あごの成長には、硬いものを食べるのが大切ですね?」とのご質問が1年間に4回ありました。

「幼児期においては、筋肉を鍛えることではなく、筋肉を作るのが大事なので、かわい口に相応しい軟らかさのものをしっかり咬んで、ゆっくり飲み込むことが大事です。」とお答えしています。

歯や骨の栄養と云えば、カルシウムが先ず思い浮かぶと思うのですが、硬いものに拘らずとも、牛乳やその加工品にも含まれていますし、小魚をクタクタになるまでしゃぶるだけでも摂取出来ます。また、カルシウムを体内に取り込むにはビタミンDが必要なのですが、これは干ししいたけを摂取して、30分程度の日光浴が必要です。それを限なく全身に行き渡らせる血液や筋肉には、タンパク質が必要で...となり、好き嫌いなく軟らかい物でも良く咬ん



▲1歳6ヶ月健診で歯科検診を行う田中先生

で唾液と良く混ぜてゆっくり飲み込むことが大事になります。



波野では、保育園の年長さんからフツ化物洗口(うがい)が行われていて虫歯が減っています。ブクブクうがいや歯ブラシも忘れずに励行しているのです。更に効果が上がっているようです。虫歯の予防には、食べカスを残さないことも肝心です。地域全体で子供さんの歯を守り育てようと言う熱意が伝わって来ます。フツ化物洗口は、大人の虫歯予防や歯槽膿漏の悪化防止にも有効です。



ブクブクうがいは、歯と歯の間の食べカスの除去にも、ある程度有効

なのですが、そればかりではなく、口のストレッチ体操としても有効なので、うがいをする時は、風邪予防のガラガラに加えてブクブクも是非行って下さい。



大人になると、歯周病(歯槽膿漏)で歯を失うことも多くなります。日々の歯ブラシが届いていないと、歯と歯茎の境目でバイ菌が増え、ベタベタを作り痛みが出て、膿が出ては落ち着くことを繰り返し、歯がユラユラになって抜けてしまいます。

歯石になる前のベタベタのうち、ベタベタが成熟して硬くなった歯石が出来た時点で、その部分の骨が溶けてしまっているのです。

歯石になる前のベタベタのうち、楽ですし、骨もあまり溶けていません。



歯の表面に着くベタベタをプラークと言います。普通に口の中に居る細菌が、食べ物の残りカスを栄養にして空気を遮断するタンパク質の膜を作ります。プラークは、物理的に擦り取る以外に除去する方法はありません。プラークは、間違つて肺に入ってしまうと、肺炎の原因にもなる怖いものです。

プラークが、歯ブラシで取れず、唾液で洗い流されることもなく、1週間程度経過すると、空気の嫌いな