

こだす新聞

第26号
平成9年12月1日
編集・印刷
児玉医院・歯科
Tel 0188-75-2092

* 歯科の予防 *

予防が大切なことは誰に聞いても賛同されると思います。それでは皆さんは、どの程度まじめに取り組んでいるのでしょうか。

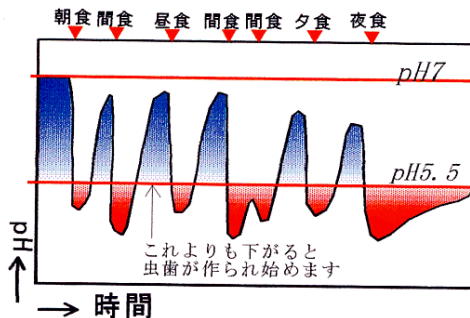
歯科の場合に限れば、一生懸命にやっていると知っている人でも「毎日、欠かさず歯磨きしてるよ。」という答えがほとんどでしょう。

歯磨きさえしてれば、だいじようぶでしようか。話を簡単にするために、「虫歯の予防」に限って考えて見ましょう。

食事の問題は歯ブラシよりも重要です。

「歯の表面の酸性度がpH5.5 (pHが中性)よりも低くなることで脱灰(カルシウムが溶け出すこと)が始まり、虫歯がで始める」といわれています。三度の食事の直後にはこの値より酸性度が低くなるので、歯のごく表面ではカルシウムが少しずつ溶け出しています。

ところが、歯の表面の食べカスが分解されたり脱離すると、唾液に含まれる緩衝作用のある物質が、直ちにpHを上げて中和し、再石灰化が生じるため、通常は、虫歯ができないように守っています。



この唾液の緩衝作用や再石灰化作用が阻害されると、虫歯ができます。

食事と食事の間におやつを取り続けると、歯の表面には食べカスが付いたままになって唾液が働けなくなります。特にしょ糖を多く含んだ食べ物は細菌が分解してpHを著しく下げることが知られています。歯に付着しやすい食べ物や、長い時間、口の中に入っておかなければ食べれない食べ物は、長時間、歯の

表面に食べカスが付いたままになりますので、虫歯を作る最適の状態を作ってしまう。

歯ブラシが不十分で、歯の表面にプラークと呼ばれる細菌の固まりが長時間付着している場合は、時間とともに細菌の種類が変化して、pHを下げる細菌が増え、pHを下げる細菌が増え、同じような食事をしていても虫歯を作りやすくなっています。

歯ブラシをしつかりやっけていても、どうしても取れない部分が残ります。歯と歯が接触している部分や狭い溝の部分は歯ブラシしにくい部分です。歯そのものも虫歯に抵抗力があれば、歯ブラシだけでは不十分な部分の虫歯を予防することができません。

最近、(日本よりも)糖の摂取量が多い北欧で「虫歯の発生率が低下している」という報告や、カナダで「虫歯の治療を必要とする人数が激減している」という報告があります。いずれの場合も、実態調査にあたった歯科医は「口腔衛生指導との関連性は疑問であり、統計上の優位性は見られなかったが、歯磨剤や水道水へフッ素を添加することが普及

したことの間に優位性が認められた」としています。日本では添加物への拒否反応が強く、今一つ、フッ素の普及が遅れています。

聞くところによると、「小中学校では歯磨き指導は学校教育の一部であって、予防に効果があるかどうかは二の次だ」と公言している先生が居られるようです。

秋田県ではフッ素の洗口は由利郡の笹子小学校だけです。予防に対する認識があまりようです。

どの病気でもいわれることですが、早期発見、早期治療が予防の第一です。「毎日、ちゃんと歯ブラシしているよ」で、安心しないで、定期的に歯科検診をし、改善が必要なら早期に対策を取ることが正しい予防になると思います。いかがですか。

* 秋田いろいろ塾 *

先月号でご紹介した通り、八郎潟町で「秋田いろいろ塾」が開催されました。私も、宣伝のために「ワイドゆう」に駆け出されました。全県から百人近い人が集まりました。中仙町の「ドンパン」や雄和町の「大正寺おけさ」など、威勢の良いグループが多く、活発な意見が交換

されました。中には翌朝五時近くまでがんばった方も居られたようです。



* 終了証 *

次の皆さんに終了証をお渡しすることができました。

藤田 未祐さん
中津川 貴美さん
武田 翔平さん
武田 隼人さん
土橋 直喜さん
土橋 由佳子さん
ごくろうさまでした。

* 今月の予定 *

十一月

二六日 二歳児 健康診断
二九日 岩手医科大忘年会

メビィウス忘年会
十二月

二〇日 児玉医院忘年会
三〇日 午後休診

* 年末年始の休診 *

年末年始の休診は
十二月三十一日～一月五日