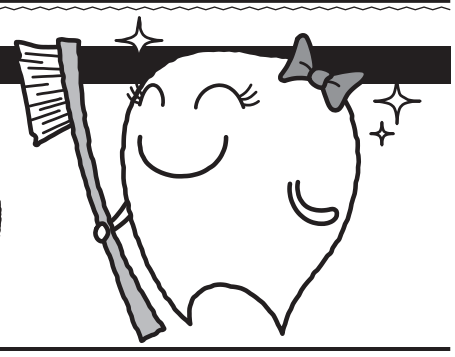
歯科だより
えがお
第56号
2021年1月20日発行



みその歯科・西東京生協歯科 診療内容

- ■かかりつけ歯科医
- ■小児歯科
- ■歯科往診
- ■歯科口腔外科
- ■成人歯科検診（小平市）
- ■障害歯科

◉編集・発行／機関誌編集委員会（年4回発行）
◉みその歯科／〒187-0041小平市美園町1-2-16 tel.042-347-3680 fax.042-342-7250
◉西東京生協歯科／〒202-0001西東京市ひばりが丘2-6-29 tel.042-439-0071 fax.042-439-0085

フッ化物（フッ素）ってどんな効果があるの？

フッ素やフッ化物（※）という用語を多くの方はみみにしたことがあると思いますが、虫歯予防に対する効果についてご存知でしょうか。フッ化物は正しく使用することが大切です。フッ化物の作用と効果的な使用方法についてご紹介します。

※フッ素とは元素名のことで、水や歯磨剤などに含まれているフッ素のことをフッ化物と呼んでいます。

フッ化物は歯にどんな効果があるの？

むし歯の原因菌は、私たちが摂取する食べ物や飲み物の中に含まれた糖分を栄養にして、酸を作り出します。歯の表面にあるカルシウムなどのミネラル成分は酸によって溶け出し（脱灰）、溶けた状態が長く続くと結果的にむし歯になってしまいます。フッ化物には、むし歯予防に欠かせない効果があります。

活用しよう身近なフッ化物配合歯磨剤

フッ化物配合歯磨剤は歯が生え始めたばかりの乳幼児から成人、高齢者まで応用することができます。日常も歯磨きに組み込むことでむし歯予防効果が30～40％あるといわれています（10本むし歯になるはずだった歯の3～4本が、むし歯にならずにすむということ）。ぜひ活用しましょう。

フッ化物配合歯磨剤をえらぶときのチェックポイント

●歯磨剤には化粧品と医薬部外品があり、フッ化物が配合されているものは医薬部外品です。

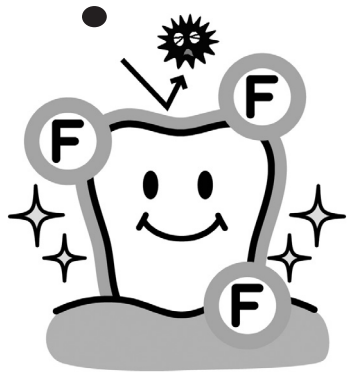
●成分表示の薬品成分の欄に、「モノフルオロリン酸ナトリウム」、「フッ化ナトリウム」、「フッ化第一スズ」のいずれかが表記されています。

●薬用歯磨き類製造販売承認基準により、「むし歯の発生及び進行の予防」または「むし歯を防ぐ」という記載が認められています。

●フッ化物配合歯磨剤は、もっとも高濃度のもので1500ppm（0・15％）が医薬部外品として承認されており、1000ppm（0・10％）以上のフッ素濃度では、500ppm（0・05％）たかくなるごとに6％むし歯予防効果が上がるとされています。ただしフッ素濃度が1000ppmを超える歯磨剤は、6歳未満の乳幼児には使用できません。年齢により推奨される濃度や使用量はちがいますので、正しく使用しましょう。

西都保健生協の歯科で取り扱っているフッ素入りの歯磨材

左から❶ジェルコートF（フッ素コート歯みがきジェル）、❷チェックアップルートケア（フッ化物高濃度配合ジェル状ハミガキ）❸チェックアップスタンダード（フッ化物高濃度配合ハミガキ）❹音波&電動歯ブラシ用歯みがきペーストです。それぞれの商品に特徴がありますので、診療の際に歯科医師か歯科衛生士にお尋ねください。もちろん、ご紹介した商品以外の歯磨材をご使用いただいても構いませんし、自宅でご使用中のものについて気になることがありましたら、来院時にご持参いただければ、わかる範囲でお答えいたしますので、遠慮なくご相談ください。



歯皓明眸（しこうめいぼう）

音楽の聴き方は時代とともに変化してきたが、最近の変化のスピードについていくのは大変である。いろいろな音楽配信サービスがあり、スピーカーに向かって聴きたい曲や歌手の名前を言うだけで選んでかけてくれる。一昔前のSFの世界そのものである。その一方米国では2020年上半期のレコード売上がCDを上回ったそうだ。配信サービスでダウンロードすることが多くなりCDを買わなくなったのが一番の要因だと思うが、米国のコロナ感染者数が凄まじくステイホームを余儀なくされている方々がレコードを聴いてみようかと思ったというのも要因の一つかもしれない。一枚のレコードにいろいろな思い出がある方も多いのではないだろうか。初めてお年玉で買ったレコードや、カセットテープにダビングしたり、友達と貸し借りしたレコードなど、その時の事も一緒に思い出すことができる。新型コロナ感染で世界中が困難に陥った2020年の思い出とともに記憶されるのはどんな曲だろうか？

お餅などによる窒息にご注意を！

寒い日が続いています。年末年始は家でゆっくり過ごせましたか?この時期はお雑煮などお餅を食べる機会が多くなりますが、実はお餅などを喉につまらせる事故が増える時期なのです。冬は夏よりも水分補給の量が減ります。また空気中の湿度も下がりお肌だけでなく口の中も乾燥しやすくなります。お口が乾燥するとクッキーのようにパサパサしたものや、海苔のようにはりつくものは、乾燥した口の中でまとまりにくく、むせたりのどに詰まりやすくなったりします。また、つるりとのどごしがよいものでも、勢いあまってのどにつまる危険性があります。

窒息の原因となる食べ物は、厚生労働省の調査によると、

1位／餅（21％）
2位／ご飯（16％）
3位／菓子類（14％）
4位／パン（12％）
5位／魚介類（10％）
6位／果実類（9％）
6位／肉類（9％）

でした。2位のごはんと1位の餅とでは大きな差がありません。この時期だけではなく普段の食事で食べているものが窒息の原因になってしまっています。

食事中の窒息を予防するポイントは、

❶ひと口の量は無理なく食べられる量にする
❷食べ物を口に入れたらいつもより5回多く噛むことを心がける
❸ひと口30回噛むことを目標にする

の3点です。

口腔機能が低下している高齢者は、これらのポイントを心がけて普段から注意しましょう。特にお餅のように、粘りけが多い食べ物は要注意です。水分の少ないものは水と一緒に食べるようにしましょう。

もしのどに詰まらせてしまった時は…

食べ物がのどに詰まる場合、食べ物の通り道である食道を塞いでしまうパターンと、呼吸の通り道である気道を塞いでしまうパターンがあります。

食道に物が詰まっている場合は、まずはその人が正常に呼吸できているかどうかを確認して、水で飲み込めるかどうか試してみましょう。

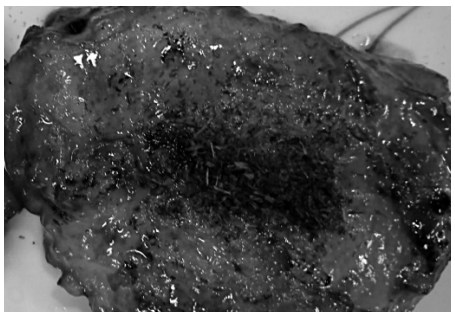
食べ物が詰まった直後から言葉が出なくなったり、激しく咳き込んだりする場合は、気道に詰まっている可能性があります。

どちらのケースにしても、正常に声を出すことが出来ず、うなずくのが精一杯な場合は、「窒息」と判断し、速やかに救急車を呼びましょう。近くにいる誰かが119番通報し「救急です、窒息です」と伝えます。

誤飲や窒息の原因ともなる口腔機能の低下は歯科医院で検査をすることができます。また奥歯がないことも窒息の大きな原因になるため、定期的に歯科受診し誤飲や窒息を予防することが大切です。

栄養たっぷり簡単クッキング

もっちもちの甘辛大根もち



年末年始、食べ過ぎ飲みすぎで胃腸が疲れてはいませんか?大根にはジアスターゼというでんぷん分解酵素が多く含まれているため、消化を助け、胃酸過多・胃もたれや胸やけなどにも効果的です。また大根もちはヘルシーで低カロリーながら満腹感もありますよ!お正月料理に飽きたこの時期に試してみては?

【材料（2～3人分）】

大根	1/2本	みりん	大さじ1
小麦粉	大さじ3	酒	大さじ1
片栗粉	大さじ3	砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1強	青のり	適量
醤油	大さじ1		

【作り方】

❶大根をおろしたら軽く水気を切り、ボウルに小麦粉と片栗粉を一緒に加えよく混ぜ合わせる。
❷醤油、みりん、酒、砂糖をよく混ぜ合わせてたれをつくる。
❸熱したフライパンにごま油を入れ、形を整えた❶を入れ、両面こんがり焼く。
❹❸に混ぜ合わせておいたたれを加え、弱火で煮詰めながらからめる。
❺青のりを最後にふりかけてできあがり。

【コツ】

たれを煮詰めるときは焦げやすいので注意しましょう!

11.8「イイ歯デー」宣伝行動

2020年11月8日（日）巣鴨駅前商店街にて、「保険でよい歯を」東京連絡会主催による「イイ歯デー」の宣伝行動が行なわれました。

「保険で良い歯を」東京連絡会は、いつでも、どこでも、だれでも、安心して「保険で良い歯科医療」が受けられる社会の実現を、市民と医療者が一体となって目指す運動に取り組んでいます。

「イイ歯デー」の宣伝行動は、歯科医療改善署名活動や歯科相談などを、毎年100人規模で行ってきましたが、今回は新型コロナウイルス感染症の影響で、大人数での宣伝活動は取りやめ、11人で感染防止対策の視点から3密を避ける様式を守り、マスク・手袋をしながら行いました。

アンケート様式のクイズはがき・「子どもの歯列矯正に保険適用の拡充を求める請願書名用紙」・ポケットティッシュなどを連絡会の紹介文とセットした袋を150部用意し、商店街を通りゆく人に静かに声をかけ、配布しましたが、興味を持ち、立ち寄った方から歯科に関するお話を聴いたり、こちらから歯科医療の実情や小児歯列矯正への保険適用についてのお話をして、理解を深めてもらう場面もありました。

サッカーの試合帰りに立寄った高校生の中に歯列矯正をしている生徒さんがおり、話を聞くと「学校にて歯科検診した際に、歯列矯正してはどうかと勧められ、両親と一緒に歯科へ行ったけど、すごい金額だったのでびっくりし、申し訳ない感じがした」と、リアルな感想を貰ったりもしました。