はミング

HUMMING 2008.11 Vol.20

発行／滋賀県歯科医師会（大津市京町4丁目3番28号）　発行人／石川美晴

健康は、じょうぶな歯から。

“健康家族”
“輝く笑顔”

健康な歯を守るため定期健診をお忘れなく

11月8日
いい歯の日
定期健診が大切です

はミング ミニ知識

「口臭」のはなし

いつも気になるあなたの口臭

どうして臭うのかな？

自分では気がつかないお口のにおい。口臭は誰にでもあり普段はそれほど他人に気になる臭いではありません。体調や時間帯によっては少しきつくなる場合がありますがこれは生理的口臭といって正常なものです。しかし、ほったらかしにした虫歯や不潔なお口、悪化した歯周病やさらに胃腸、呼吸器、鼻の疾患、糖尿病などの全身的な問題が加わると口気悪臭といって周りの人に迷惑がかかる状態になります。でも相手の人はそれに気づいてもなかなか指摘しにくいようです。そのため口臭は本人が気づかないまま放置されてしまうことになります。

悪臭のもとになる主成分は「メチルメルカプタン」という揮発性硫化ガスで、汚れのたまった配水管やよどんだドブの臭いと共通のものです。人のお口の中では、歯と歯茎が接する隙間や舌苔という舌の表面につく汚れに住み着く歯周病菌が活動してこのガスを発生させます。

口臭を予防するには

1. できるだけお口の中を唾液で潤った状態に保つ。
2. 歯磨きをしっかりとして、さらに舌の表面を専用の舌ブラシを使ってクリーニングする。つまるところ、最善の方法は歯科医の診察を受けて正しいデンタルケアを行うことです。

口臭自己チェック法

該当する項目に☑をしてください。

- ☐ 1．未治療の虫歯が多い。
- ☐ 2．歯茎が発赤していたり腫れている。
- ☐ 3．歯茎から出血したり、歯がぐらぐらする。
- ☐ 4．舌の表面に黄白色の付着物がある。
- ☐ 5．口で呼吸することが多い。
- ☐ 6．口がよく乾く。
- ☐ 7．タバコを吸う。
- ☐ 8．口内炎がよくできる。
- ☐ 9．鼻が悪い。（上顎洞炎など）
- ☐ 10．ストレスを感じやすい。

以上の内、2項目以上が該当する人は要注意です。

平成20年度滋賀県学校歯科保健優良校審査

“優良校”には栗東市立金勝小学校・東近江市立能登川西小学校・竜王町立竜王中学校に決定!

本年度の滋賀県学校歯科保健優良校表彰には、小学校23校、中学校4校の応募があり、各校とも独自性をアピールした素晴らしい取り組みが行われ、いずれも優れており、慎重に審査が行われました。

8月21日、第1次書類審査の後、9月11日、第2次実地審査として、小学校の大規模校、小規模校および中学校を、指定審査員が各学校を訪問し、学校内だけでなく、地域住民との協力関係なども考慮され、最終検討会を行い、以下のような審査結果に決定しました。

10月23日、湖南市甲西文化ホールで開催される第53回滋賀県学校保健会研究大会にて表彰。なお、優良校、準優良校の小学校を代表し、1校が、次年度の全日本学校歯科保健優良校表彰に推薦されます。

平成20年度 滋賀県学校歯科保健 優良校受賞校

●小学校大規模校（13学級以上）

優 良 校　栗東市立金勝小学校
準優良校　草津市立山田小学校
努 力 校　竜王町立竜王小学校
奨 励 校　栗東市立大宝小学校
奨 励 校　草津市立渋川小学校

●小学校小規模校（12学級以下）

優 良 校　東近江市立能登川西小学校
準優良校　大津市立雄琴小学校
努 力 校　湖南市立三雲東小学校
奨 励 校　近江八幡市立島小学校
奨 励 校　竜王町立竜王西小学校

●中学校

優 良 校　竜王町立竜王中学校
準優良校　大津市立唐崎中学校
努 力 校　該当校なし
奨 励 校　大津市立粟津中学校
奨 励 校　大津市立南郷中学校

▲ 栗東市立金勝小学校

▼ 東近江市立能登川西小学校

▲ 竜王町立竜王中学校

滋賀県最優秀賞決定！

平成20年度 歯科保健啓発図画・ポスター・標語

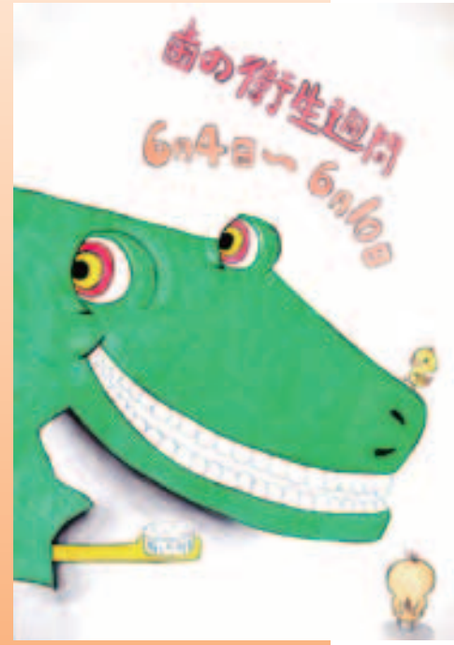
毎年、恒例の滋賀県下の小・中学生による「歯の衛生週間」にちなんだ図画・ポスター・標語の募集を行ったところ、滋賀県歯科医師会各支部より優秀な作品が多数寄せられました。それらの中から各部門の最優秀賞を決定しました。これらの作品は、日本歯科医師会主催の全国大会に出展されます。

なお、最優秀賞は右記のとおりです。

【図画・ポスター】竹村（たけむら） 直哉（なおや） さん　栗東市立金勝小学校3年
　　奥田（おくだ） 麻友（まゆ） さん　守山市立吉身小学校5年
【ポスター】吉川（よしかわ） 由美（ゆみ） さん　大津市立粟津中学校3年
【標　　語】村橋（むらはし） 美香（みか） さん　安土町立安土中学校3年

「きれいだね
言われてうれしい
自分の歯」

【図画・ポスター】奥田　麻友 さん



【ポスター】吉川　由美 さん

【図画・ポスター】竹村　直哉 さん

口腔衛生センター

滋賀県歯科医師会では、会員で構成された口腔衛生センター部委員により草津市笠山にある歯科総合センター内の口腔衛生センターにおいて、障害をもつ人達の歯科保健の向上に努めています。

口腔衛生センターのおもな事業

- 歯科治療：火・木曜　午後1時～午後5時
  一般の歯科医院では治療困難な心身障害児（者）が対象
- 歯科健診：県内対象20障害児(者)施設へ年1回出動
- 出張ブラッシング指導：出動日（月・水・金曜日）

←口腔衛生センターの歯科診療

口腔衛生センター内部→

滋賀県歯科医師会口腔衛生センターにおける

出張ブラッシング指導

口腔衛生センターの事業の1つである出張ブラッシング指導では、「お口の健康は全身の健康の基本」であることから、歯科を通して健康維持・増進が出来るよう、様々な角度から歯科保健についてお話ししています。出動先は県内の障害児（者）施設・養護学校です。

↑写真は歯科衛生士によるブラッシング指導風景→

第39回 よい歯の健康老人コンクール

第39回よい歯の健康老人コンクールが、平成19年11月23日（金・祝）に高島市民会館において開催されました。

このコンクールは、70歳以上の健康でよい歯の方々を表彰するものです。第39回の参加者は40名（男性21名　女性19名）で、最優秀賞に輝いたのは

- 70歳代の部　居嶋　治市様（77歳）
- 80歳代の部　田中　　寛様（83歳）のお二人です。

←第39回よい歯の健康老人コンクールでの審査風景風景

↑第39回よい歯の健康老人コンクールで表彰される受賞者風景

口臭予防は、歯周病予防から。

気になる口臭、原因はいろいろです。

近年、私たちのまわりでは、体臭や口臭など、ニオイにとても敏感な人が増えています。「仕事を人に頼みたいけど、口臭が気になる‥」「友だちと喋っていたら、相手が鼻に手をやった」「素敵な彼だと思ってたのにお口が臭くてゲンメツ!」など、特に人と会ってコミュニケーションをはかる時、自分の口臭はもちろん、他人のお口の臭いは、もっと気になるようですね。では、人間には、誰でも口臭があるのはご存じですか?

朝起きた時や、空腹時に起きるもの、ニオイの強い食べ物を食べた時の一時的なもの、歯周病などの病気が原因のもの。また、他人は全く感じないのに、本人だけが気にする心因的なものや、消化器系、呼吸器系などの身体の病気からくるものなど、原因はいろいろです。

●食べ物

●歯垢・むし歯・歯周病

●胃腸の病気

●精神的口臭

歯垢は
正しいブラッシングで
取り除きましょう。

胃腸を治す

歯周病が原因のことが多い、お口のニオイ。

実は、口臭の原因のほとんどは、お口の中にあります。それは、歯や歯と歯の間に残っている歯垢、洗わない入れ歯、舌苔、むし歯、歯周病です。なかでも、口臭のいちばんの原因は歯周病です。歯周病によってできてしまった歯周ポケット(歯と歯ぐきの間の深い溝)には、たくさんの歯周病菌がすみつき、その一部が出す酵素によって、お口の中にあるタンパク質から、悪臭の原因となるメチルメルカプタンなどのガスが発生します。これらの菌は舌苔にもすみつき口臭の原因になります。

お口の中は、常に清潔に保って口臭や歯周病を予防しましょう。

口臭を防ぐためにも、まずは、歯周病予防から。

「食べたら磨く」を基本に、正しいブラッシングでお口の中をきれいにしておきましょう。
ニオイの元は、いわば、お口の病気の元ともいえます。正確にブラッシングを行っていれば、口臭予防はもちろん、歯周病の予防にもつながります。

殺菌剤配合ハミガキ剤や液体ハミガキを使用すると、歯周病の原因菌に直接アタックするのでより効果的です。また、歯間クリーナー(歯間ブラシやデンタルフロスなど)で、徹底して歯と歯の間の歯垢を落とすことも大切です。

悪臭のもとの一つはメチルメルカプタン!

メチルメルカプタン産生菌(歯周病を起こす細菌)をやっつければ、口臭は健康な息に変身。

正しくていねいなブラッシングで、息まできれいに!

お口のすみずみまで行き渡る
液体ハミガキが効果的

液体ハミガキの効果的な使い方

●ブラッシング前に

★食事の後のご使用はもちろん、おやすみ前のブラッシングが、より効果があります。

舌苔(ぜったい)も口臭の原因

舌苔(舌の表面につく汚れのかたまり)も、口臭の原因といわれています。歯磨きタイムに、ときどき舌もやさしく磨いてみましょう。

SUNSTAR

歯周病予防を生活習慣に
サンスターG・U・m

歯を失う原因のトップは歯周病※1。それは、細菌が原因で起こる病気です。サンスターG・U・Mのデンタルペーストとリンス(液体ハミガキ)は、薬用成分CPC※2で効果的に原因菌を殺菌し歯周病を予防します。さらに、ハブラシからデンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間クリーナーが充実。トータルケアで歯周病菌とたたかいます。

※1 歯周病(歯肉炎・歯周炎) ※2 CPC(塩化セチルピリジニウム)

歯周病菌とたたかう
G・U・m®

商品のお問い合わせ0120-008241 http://jp.sunstar.com

監修:(財)サンスター歯科保健振興財団　資料提供:サンスター株式会社

豪華絢爛 湖北の春

長浜曳山まつり

長浜曳山まつりは、長浜市の中心市街地の東部に鎮座する長浜八幡宮の祭礼として、豪華な曳山の巡行と曳山で演じられる子ども狂言をはじめ、多彩な行事がくりひろげられる。

稽古

曳山とは

長浜の発展に伴い、江戸時代中期から各山組では、競って曳山を改造し装飾に豪華な毛織物を用いるなどの贅を尽くした。

現在、存在する曳山の多くはそのころつくられたもので、幅約3m、奥行き約7m、高さ7mの入母屋造りで、一階の舞台と楽屋、二階の亭（ちん）にわかれており、舞台付き曳山一二基のうちから交代で曳き出される四基の曳山（出番山）と、形の異なる長刀山が巡行する。

装飾類は、貴婦人と三人の従者が描いた「鳳凰山飾毛綴」、大勢の槍を持つ武人を織りだした「翁山飾毛綴」が国の重要文化財に指定されている。ともに約四〇〇年前のベルギー製ゴブラン織りである。

舞台では、祭り最大の呼び物「子ども歌舞伎」が演じられ、大人顔負けの熱演は見物客の拍手喝采を浴びている。また、雪の残る頃から稽古を始めるという歌舞伎もさることながら、演じる人物になりきって練り歩く「役者夕渡り」も見物である。

曳山まつりの由来

天正元年（一五七三）織田信長から浅井氏滅亡の後、羽柴秀吉（後の豊臣秀吉）が長浜の地を領するようになると戦国時代の荒れた領地を復興し、城下町として形づくられるようになった。

安土桃山時代、初めて男子誕生を喜んだ豊臣秀吉が城下の人々に金を振る舞い、町民がこれをもとに、一二基の山車をつくって八幡宮の祭礼に曳き回したのが始まりといわれている。

裸参り

御幣迎えの儀

神輿出御の儀

起こし太鼓

くじ取りの儀

登り山の儀

役者朝渡りの儀

役者夕渡りの儀

曳山の狂言

曳山狂言は、「山の芸」「芸」と呼ばれており、六歳から十二歳ぐらいの男の子が演じているが、その始まりは曳山まつりの当初から存在していたかは不明であるが、寛保二年（一七四二）の台本や明治六年（一七六九）からの外題記録によって、江戸時代中期には、おこなわれていたことが知れ、現在に至るまでは、ほぼ歌舞伎が演じられている。

また、曳山まつりの進行にそって演奏される囃子は「しゃぎり」と総称し、曲目は「御遣り」など山組全体で二十曲ほど伝承されている。

四月九日の線香番に始まって、十二日までの四日間は若衆による裸参り。十三日のくじ取りの後、十五日の歌舞伎奉納を挟んで、町内でも歌舞伎が見られる。

なお、昭和五十四年（一九七九）長浜曳山まつりは曳山行事として、国の重要無形文化財に指定されている。

狂言奉納

《制作》滋賀県立総合保健専門学校歯科衛生専門課程歯科衛生学科2年
小　菅　　梢　江

かみしばい

※紙面スペースの関係で紙芝居絵を一部省略・加筆して掲載しています。

❶

おひめさまはさっそく大臣を呼んでこう言いました。

【おひめさま】
「おかしでお城を作ったら素敵だわ。いっぱ～いおかしたべるの。」

さあ、これは大変、国中のおかしを作れる人を集めて、おかしのお城作りがはじまりました。

〈お城の説明〉
生クリームでぬられた壁にはチョコレートの扉、ドーナツの窓、キャンディだってマシュマロだって・・・お城の前には、とっても大きなケーキもあります。
おひめさまの好きなものばっかり。

❷

❸

❹

おひめさまはとってもうれしそう。さっそくドーナツの窓から食べました。

【おひめさま】
「ぱくぱく、おいしー。♡」

おひめさまは、たくさんおかしを食べました。

❺

ごはんの時

【おひめさま】
「いーらない。」

おかしでおなかがいっぱいで食べられません。
歯みがきの時間です。

【おひめさま】
「ごはん食べてないから歯みがきしなくていいや。」

そんな日が何日も続き、おひめさまはおかしのお城を全部たべました。

【おひめさま】
「えーん。えーん。」

❻

おひめさまが泣いています。

【おひめさま】
「歯がいたいよー。体がだるいよー。」

おひめさまのお口の中は汚れがいっぱいで、ムシ歯があります。

【歯医者さん】
「おかしばっかり食べて、ごはんを食べなかったから、元気がでなくて体がだるくなっちゃったんだよ。
好き嫌いしないで、たくさんごはんを食べようね。おやつの時間を決めておいしく食べよう。
それとごはんやおやつの後は汚れが歯に残らないように歯みがきしようね。」

そして、ムシ歯を治してもらいました。
その日からおひめさまは、好き嫌いせずに、ごはんを食べました。

【おひめさま】
「おなかが空いた時のごはんはとってもおいしいわ。」

❼

❽

【おひめさま】
「しゅっしゅっごしごし。歯をきれいに磨くのって、とっても気持ちいいんだよ。」

こうしておひめさまは、歯も体もとっても丈夫になりました。

（おわり）

❾

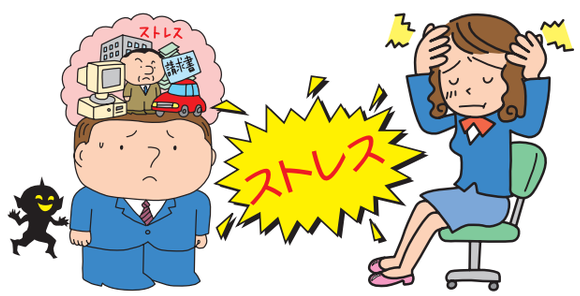
ストレスと歯科疾患

ストレスと脳

現代社会においてストレスと無縁の人間はいないでしょう。そもそも人間は何故ストレスを感じるのでしょうか？人間の脳はサルや他の動物達と何が違うのでしょうか？

人間は大脳皮質と言う所で精神機能を営んでいます。ここでは古くから発達した大脳辺縁系（本能、情動を司る脳）を、脳の階層化により新しく発達させた大脳新皮質（理性脳）でコントロールしています。

つまり他の動物では、ストレスを感じるような場面に直面すると攻撃、逃避といった行動を取りますが、人間では理性脳の働きにより利己的な行動を抑制します。この過酷な制御がストレスとなり、理性脳に蓄積され過剰になると、消化性潰瘍や心身症、心臓病を生じさせると考えられています。



ストレスと歯ぎしりの関係

人は趣味やスポーツによりストレスを発散しますが、体の器官を使ってもストレス管理を行っています。

その一つとして歯ぎしりが有効な手段として用いられているのではないかと考えられています。近年の研究により脳内や血中のストレス性物質が歯ぎしり様の運動で減少する事が明らかになり注目されています。

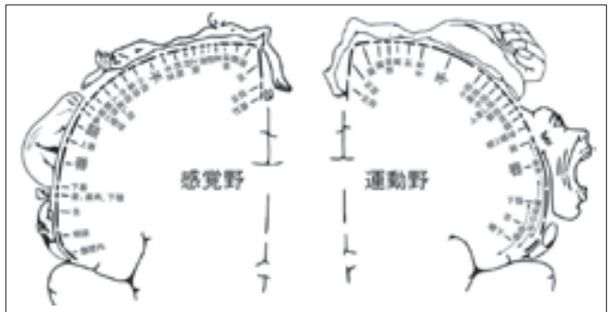
動物では外敵に正対すると歯をカチカチ鳴らすものも多く、人間でも、お子様が幼稚園や小学校に通い出した時期に歯ぎしりが強くなったり、成人でも職場でのストレスが強くなると夜間の食いしばりが強くなるといった現象を引き起こしますが、これはストレス管理の一環と考えられています。

歯科疾患の予防

ストレス管理として歯ぎしりや食いしばりは有効な手段と考えられますが、歯や歯周組織にとっては厄介者です。

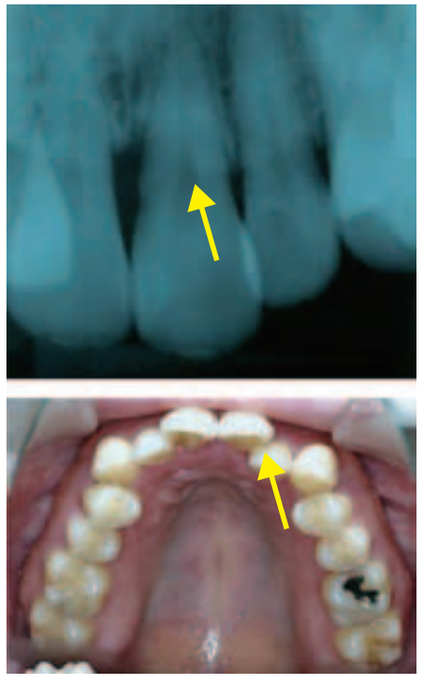
歯の磨耗による知覚過敏症、楔状欠損、歯列不正があると咬合性外傷（過度の力による歯周組織の破壊）等の原因となります。

この為、近年矯正治療による正しい噛み合わせを求める事は歯科疾患の予防に役立つと考えられています。



大脳皮質感覚野、運動野における歯科領域の占める割合は大きい。その役割の解明が期待される。

↑歯の磨耗による知覚過敏



→不良な噛み合わせでの歯ぎしりによると思われる異常な骨の吸収

→歯ぎしりの関連が疑われる楔状欠損

最優秀者
Interview
インタビュー

寝る前の歯磨きと、かかりつけの歯医者さんでの定期健診をしっかりと。

第58回「親子でいい歯コンクール」で、最優秀者の杉山みゆきさん・はるかちゃん母子にお話をお伺いしました。

最優秀賞おめでとうございます。

Q：第57回親子でいい歯コンクール最優秀賞おめでとうございます。まずは率直な感想をお聞かせ下さい。

母：うれしいです。今まで虫歯になったことがないので、その歯を評価していただいたことが幸せです。ありがとうございました。

Q：自信はありましたか？

母：なかったです。人の歯をしっかり見せてもらったことはないので…でも大津市の予選の時に、すごくきれいな歯だったと言われたので、もしかしたらというのはありました。

普段から気をつけていることは？

Q：歯のことで、普段から気をつけられていることはありますか？

母：夜寝る前の歯磨きを念入りにすることです。

Q：お父さん（ご主人さん）の歯はどうですか？

母：以前は虫歯がありましたが今はきれいです。定期健診もしっかり受けてます。

甘いものを食べた後はお茶を飲みます。

Q：好きな食べ物などありますか？

はるかちゃん：くだものが好きです。イチゴとグレープフルーツが大好きです。

Q：甘いものはどうですか？

母：子供も私も嫌いではないです。ただ、食べた後に甘いものが口の中に残っているのがいやなので、後でお茶か何かさっぱりしたものが自然と欲しくなります。それは子供も同じみたいで、それが習慣みたいになってます。

Q：フッ素のことで何かご存知のことはありますか？

母：子供の小さいころはスプレー式のフッ素をつけていた時もありましたが、今は特に意識していません。

虫歯になりにくい人は歯周病になりやすい？

Q：最後にこれからのお口の健康に関する目標を聞かせてください。

母：私自身に関して言いますと「虫歯になりにくい人は歯周病になりやすいですよ」と常々かかりつけの歯医者さんから言われているので、歯磨きをしっかりして、歯周病に気をつけたいと思っています。子供に関しては、私が虫歯になったことがないので、その怖さがわかりません。だから、子供も同じようにその怖さを経験しなくていいように、虫歯予防に努めたいと思っています。

Q：お母さん、はるかちゃん、今日は色々とお話くださりどうもありがとうございました。このままいい歯を保てるようにがんばってくださいね。

はるかちゃん：ありがとう！

＊＊＊＊＊

評：お母さんもはるかちゃんも全く虫歯はなく、治療の跡もないたいへんきれいな歯でした。甘いものを食べた後に、口の中がそのままなのが気持ち悪く、お茶か何かで必ずうがいをする習慣になっているというのが、すごく素晴らしいと思います。かかりつけの歯医者さんでの定期健診もしっかり受けておられ、最優秀にふさわしい親子だったと思います。今後もそのきれいな状態を維持していただけることを期待しています。

（おわり）

義歯刻印事業継続中

歯の衛生協会では、平成10年より35回にわたり、老人ホームに対して義歯への刻印事業を行い、喜ばれています。この事業は、希望があれば続けていく予定です。

平成20年度
第57回親子でいい歯コンクール

平成20年7月17日に大津健康福祉センターにて「第57回親子でいい歯コンクール」の審査が行われました。平成16年度からお父さんも参加できることになりましたが、本年度の最優秀賞・優秀賞はお母さんが選ばれました。

◆滋賀県大会審査結果◆

最優秀賞	杉山みゆきさん・遥香さん	（大津市）
優秀賞	小川　千恵さん・唯聖さん	（野洲市）
優秀賞	山岸真美子さん・美唯さん	（高月町）
優良賞	阿刀　陽子さん・紅音さん	（安土町）
優良賞	西沢真規子さん・諒斉さん	（愛荘町）
優良賞	本庄由美子さん・優歩さん	（高島市）

11月8日は「いい歯の日」

毎年、11月8日は「いい歯」と呼び、お口の中を改めて気にかけてもらおうとの趣旨で啓発宣伝活動をしています。

はミングク

HUMMING 2008.11 Vol.20

滋賀県歯科医師会 発行

80歳まで20本の歯をたもとう!

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80

豊かな生きがいのある暮らしの基本は、健康です。それには『歯』が最も大切です。80歳になっても20本の歯を残すことができればどんなに幸せでしょうか。『8020運動』をそんな願いをこめてすすめています。