

Dental Magazine

KYOの歯

きょうの「は」



VOLUME

4

2024

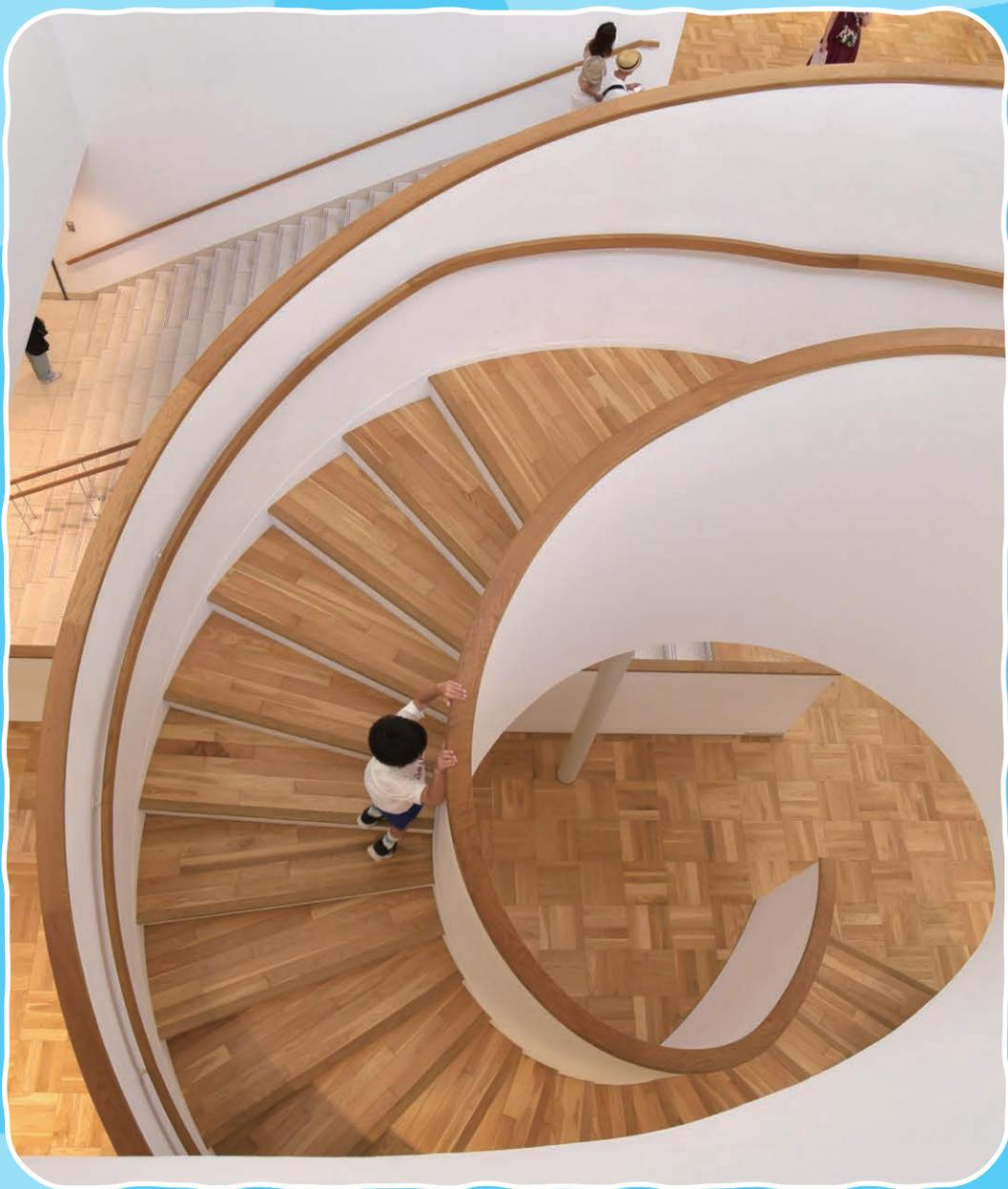
TAKE FREE

第2回 大人の歯と口のQ&A

デンタルヘルス特集 Vol.4

岡崎 定司 先生 & 工藤 彩加 氏

KYOの歯「シニア号」記念特集
EVENT REPORT <いい歯の日週間特別講演>



「撮影者」粕川 偉三 様…京セラ美術館での「コマ。らせん階段が印象的でした。」

京都市京セラ美術館
〒606-8344 京都市左京区岡崎円勝寺町124
TEL:075-771-4334/FAX:075-761-0444
開館時間:10:00~18:00(最終入館時間は展覧会により異なります)
休館日:月曜日(祝・休日の場合は開館)/年末年始12月28日~1月2日
撮影場所:中央ホールらせん階段

デジタルで読める

「KYOの歯」
Webサイトも
ご覧ください。



PRESENT

皆さまのお声を聞かせてくださ〜!

アンケートにご回答いただいた方の中から抽選でステキな賞品をプレゼント

「KYOの歯」では皆さまからのご感想や、歯と口に関する疑問・質問を大募集! 2024年5月31日(金)までにご応募いただくと、抽選で下記の賞品をプレゼント。

KYOの歯 アンケート



このQRをスマートフォンなどで読み込みアンケート入力フォームに移動



1 オーラルB iO4

穏やかな微振動で、歯茎のキワまで優しくブラッシングします。

1名様



2 ペコぱんだ® 基本セット

舌の筋肉を強化するために開発された自主訓練用トレーニング用具です。

10名様



3 歯磨剤セット

各メーカーの歯磨剤(歯磨き粉)のセットです。

20名様



4 口腔ケアセット

洗口液・歯ブラシ・歯磨剤などの口腔ケアセットです。

45名様

*賞品をお選びいただくことはできません。あらかじめご了承ください。その他のプレゼント応募条件などの詳細はアンケートフォーム内に記載しています。



表紙を飾る写真を公募します!

テーマに沿って、京都の美しい景色、ほっとするようなひとコマ、日常の中の風景...など、京都の暮らしの中で見つけた「お気に入りの一枚」をぜひご応募ください。

作品テーマ

「お気に入りの京都の風景」

※応募者本人が撮影したもの、肖像権(人物)の承諾が取れているものに限りです。
※掲載の都合上、トリミングなどを行う場合がございますので、予めご了承ください。
※作品は厳正なる審査の上選定し、採用されたご本人のみにご連絡いたします。

DATA format
データ
容量・形式

- ・高画質対応のカメラ/レンズで撮影したもの
- ・JPEGデータ・10MB程度
- ・目安4000×6000pixel程度

●データ提出先・日時

2024年5月31日(金)までに必要事項を記載のうえ、画像を添付し、下記のメールアドレスにお送りください。

宛先	kyonoha02@screen-cre.co.jp 編集・制作 株式会社SCREENクリエイティブコミュニケーションズ
件名	「KYOの歯」表紙画像
本文	お名前・作品のご説明(100字程度)
画像	メール添付



全身の健康につながる仕事!

口腔の健康を守る国家ライセンス

衛生士科(3年制) 技工士科(2年制)

一般社団法人 京都府歯科医師会会立
Kyoto College of Dental Hygienists & Technicians
京都歯科医療技術専門学校

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東梅尾町1番地
TEL.075-812-8492 info@sikasen.jp

[受付時間]
9:00~12:00・13:00~17:00月-金(祝日除く)
昼休み12:00~13:00はTEL.075-812-8494

https://sikasen.jp 京都歯科医療技術



「歯みがキッズ」大募集!

KBS京都「歯っぴーライフ」の番組内で、頑張ってる歯磨きしている子供たちの1分程度の動画を募集しております。
「歯っぴーライフ」番組X(旧Twitter) (@kbs_happylife) をフォローの上「#歯みがキッズ」をつけて投稿ください。
皆さんからのご応募お待ちしております!



お問い合わせ



一般社団法人 京都府歯科医師会

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東梅尾町1番地

TEL.075-812-8020(代)

京都府歯科医師会 https://www.kda8020.or.jp

KYOの歯—きょうの「は」—

KYOの歯は一般社団法人 京都府歯科医師会の広報誌です。府民の皆さまに、歯と口の健康について分かりやすくお伝えしていくことを目的として発行しています。

↓ Webサイトもご覧ください ↓

https://kyonoha.com KYOの歯



Dental Magazine KYOの歯 Vol.4

第4号 2024年1月発行

第2回

大人の歯と口のQ&A

長い人生を元気に過ごすために欠かせないお口の健康。今回はシニアの方からよく寄せられるご質問についてご紹介します。

責任監修：京都府歯科医師会 公衆衛生部

Q 歯の定期健診はどのタイミングで受けるのが適正ですか？



A お口の状態がよく、セルフケアができている方は3~6カ月に1回の歯科健診が一般的です。お口の状態や既往歴（糖尿病や心臓病など）に応じて1カ月ごとの健診が必要になることもあります。歯周病やむし歯のリスクが高い方は、より頻繁な受診が必要になります。定期健診の受診期間は、総合的な健康状態を考慮して決定されます。不安なときはかかりつけの歯科医師にご相談ください。

3~6カ月ごとの歯科健診でOK

1カ月ごとの歯科健診が必要



POINT

お口の状態や既往歴（糖尿病や心臓病など）に応じて健診期間は変わります。

Q 顎関節症とはどういう病気ですか？



A 顎関節症の代表的な症状は次の3つがあります。「顎が痛む」「口が開きにくい」「顎を動かすと音がする」
顎関節症は、命に関わることや、日常生活で著しい障害が出るような恐ろしい病気ではありません。
多くは、適切な診察や検査を受けて、歯科医師による標準的な治療やセルフケアにより、快方に向かうことが知られています。



POINT

顎関節症は歯科医師による診察を受けたくうえで治療やセルフケアにより改善する病気です。

Dental Trivial

歯と口の

豆知識 #04

糖尿病との関わり編

実は知っているようで知らない歯と口の健康。イラスト付きで分かりやすくご紹介します。

糖尿病が歯科とも関係あるって本当？

answer

関係あります。
糖尿病には歯周病治療が有益です。

歯周病は糖尿病の6大合併症の一つで、糖尿病と歯周病はお互いに悪化させあい、悪循環を起こします。つまり、歯周病の治療をすることで、糖尿病の改善が期待できます。

多くの研究報告で糖尿病患者に歯周基本治療を行うと、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は平均で0.5%程度下がることが明らかになっています。定期的に歯科医院にて管理することで、歯だけでなく、全身の健康づくりをしていきましょう。

TOPICS

歯の喪失で、食べられるものが制限されるなどの歯が原因での偏食が、糖尿病改善のための栄養指導を難しくします。



第19回 健口川柳コンテスト結果発表

府民の皆さまに、お口の健康や歯科治療に対する興味を持っていただくことを目的とした「健口川柳コンテスト」は今年で19回目を迎えました。京都府歯科医師会Webサイトを通じて全国から481作品の応募が寄せられました。ご応募いただいた皆さま、誠にありがとうございました。川柳は毎年7、8月に京都府歯科医師会Webサイトにて作品を募集します。来年度もご応募お待ちしております。

受賞作品

入選

優秀賞

最優秀賞

- 反抗期 それでも育つ 親知らず 滋賀県・夏山 詳治様
- マスク無し 綺麗な前歯 見せ所 静岡県・小林 伸行様
- 母と来た 歯医者には 子を連れて 東京都・及川 道徳様
- 生え変わり 大人の歯を待つ 夏休み 京都府・無量 美月様
- サウナでは 整いません 歯並びは 宮城県・小野寺 知鶴様
- 曾祖母の 長寿の秘訣は 歯の健康 京都府・若口 陽香様
- 健口が 招く心の 穏やかさ 京都府・斎藤 正広様
- 磨く歯で 健口と美容の 二刀流 大阪府・池永 一広様



いい歯の日週間 特別講演レポート



11月8日は「いい歯の日」。その関連イベントとして、令和5年(2023年)11月11日に京都府歯科医師会口腔保健センターにて「いい歯の日週間」記念行事 府民公開講座が行われました。講座内容の一部をご紹介します。

TOPICS.1

なぜ口腔ケアは重要なのか？

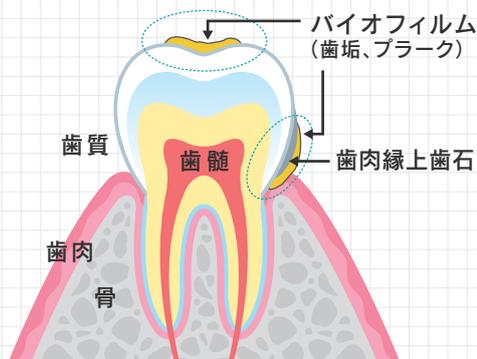
口腔ケアの大きな目的は
むし歯や歯周病を予防すること。



岡崎 定司 先生

細菌によって引き起こされるむし歯や歯周病。進行すると歯が抜けるだけでなく、がんなどの深刻な病気につながることも。

ここでいう口腔ケアとは、「口腔清掃により、口腔衛生環境を保持し、歯科疾患を積極的に防止する方法の総称」です。簡単に言うと、皆さんが毎日行っている歯磨きなどのことですね。口腔ケアの大きな目的は、むし歯や歯周病の予防です。むし歯や歯周病が進行すると歯が抜けてしまう恐れがあります。また、歯周病は、がんや脳血管疾患といった重篤な病気の引き金になるといわれます。そもそも、むし歯や歯周病は細菌によって引き起こされる病気です。実は、口の中には細菌がたくさん存在しています。その種類は約700種にのぼり、口腔ケアを怠ると細菌の総数が1兆個になることもあります。



歯に付着する細菌の塊、バイオフィルム。毎日の歯磨きや歯科医院でのケアで、むし歯や歯周病の原因をしっかりと除去。

口の中でも、特に細菌が棲息しやすいのが歯の表面です。歯のくぼんだ部分や歯と歯の間、歯と歯ぐきの隙間などに細菌が塊となって付着します。この塊のことを、バイオフィルムと呼んでおり、ネバネバしているのが特徴です。ちなみにむし歯や歯周病の原因となる細菌は、それぞれ種類が異なり、むし歯を引き起こす細菌は、糖分が大好き。一方、歯周病を引き起こす細菌は血液成分が好物です。口腔ケアのポイントは、こうした細菌が密集するバイオフィルムや、細菌のエサとなる食べ残しなどを除去すること。家庭での歯磨きに加え、歯科医院で専門家による口腔ケアを定期的に受けることで、口の中の健康を維持していただきたいですね。



口の中に、これほど多くの細菌がいるとはビックリ。
「むし歯は夜に作られる」そうだから、
寝る前の歯磨きは、特にしっかり行いたいね。





岡崎 定司 先生

大阪歯科大学 名誉教授

平成20年(2008年)、大阪歯科大学 欠損歯列補綴咬合学講座の教授に就任。令和4年(2022年)に退職するまで研究と後進の育成に尽力する。現在は同大学の名誉教授や日本補綴歯科学会の名誉会員、イギリスのカーティフ大学の名誉客員教授を務める。



工藤 彩加 氏

歯科衛生士

平成22年(2010年)3月に大阪歯科学院専門学校を卒業し、歯科衛生士免許を取得。その後、歯科医院に勤務する傍ら、海外の大学で研鑽を積む。令和3年(2021年)6月にフリーランスとして独立。講演活動や医療業界の人材育成に力を注いでいる。

TOPICS.2

入れ歯との向き合い方

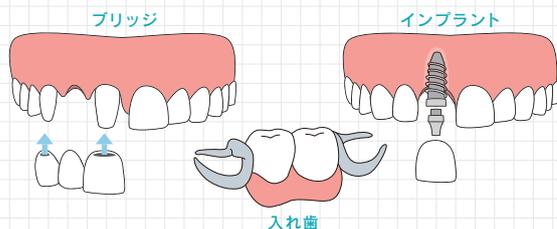
歯が抜けた所を補う、入れ歯。そのメリットとデメリット。



岡崎 定司 先生

歯が抜けると日常生活が不便に。そんな悩みを改善してくれる入れ歯、ブリッジ、インプラントの違い。

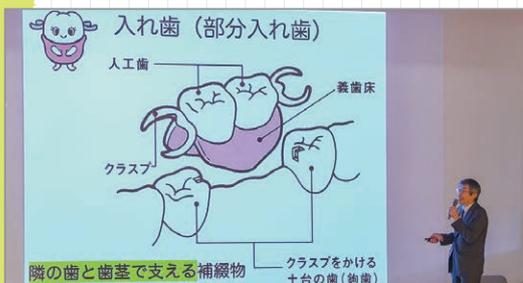
むし歯や歯周病などで歯が抜けてしまうと、食べ物をかめなかつたり、話しにくかつたりと、生活に支障をきたします。また、見た目が気になるという声も。こうした悩みを解消するため、歯が抜けた所を補うものには、いくつか種類があります。代表的なものとして、まずはブリッジ。これは抜けた歯の両隣の歯を土台にしたかぶせ物です。次にインプラント。これは歯が抜けた部分の骨に支柱を埋め込んで人工の歯を支えます。そして、最も一般的なのが入れ歯です。入れ歯は、残っている歯と抜けた所の歯ぐきで人工の歯を支えます。このうちブリッジは、残っている歯が少ないと使えません。またインプラントは保険適用外で、経済的負担が大きくなります。一方で、入れ歯は残っている



歯が少なくなっても使えますし、費用もインプラントほどかからないので、利用しやすいといえます。

いったん入れ歯を利用し始めると、いずれ総入れ歯になるリスクが… 使い始める時期を遅らせるのが望ましい。

食事やコミュニケーションなど生活の質を改善できる入れ歯ですが、実はマイナス面もあります。それは入れ歯の隣の歯が10年、20年後に残っている割合がブリッジやインプラントに比べて低いという報告からもうかがえます。入れ歯は歯ぐきを土台にしているため、グラグラと横に揺れやすいという特徴があります。歯は上からの圧力には強いのですが、横揺れには弱いので、入れ歯を支えている歯に大きな負担がかかり、その歯が抜けやすくなるのです。つまり、いったん入れ歯を使い始めると、いずれ全てが入れ歯になってしまう可能性もあるということです。できれば、入れ歯を使い始める時期を遅らせたいもの。そのためには毎日の口腔ケアが大切です。



総入れ歯になると、健康な歯のときと比べて、かみ合わせの力が約6分の1に低下するのだとか。できるだけ長く、健康な歯を保ちたいですね。



2023.11.11

「いい歯の日週間」特別講演とは?

府民の歯と口の健康維持・増進を図るべく、歯科保健の情報を分かりやすく伝えることを目的とした特別講演。今回は「健康長寿のための歯科 - 歯の治療と口腔ケアの知恵と工夫 -」というテーマで行われました。



TOPICS.3

歯科医院でのケアとは

口腔ケアのプロである歯科衛生士が
ケアの実際を紹介します。



工藤 彩加 氏

**口の中の健康状態を定期的にチェック。
歯や歯ぐきの変化を見極め、
状態に応じた適切なケアを行う。**

歯科医院では、定期的な口腔ケアを行っています。3カ月や6カ月に1度など、患者さんに応じたペースで来院していただき、歯科医師と歯科衛生士が口の中の健康をチェックします。前回、来院されたときと比べて、口の中の健康が維持されているか、悪化していないかを調べ、状態に応じたケアをします。その際、特に注目するのが細菌の塊、バイオフィームです。歯の表面にバイオフィームが付着していないか、また、バイオフィームによって歯や歯ぐきなどに異常が発生していないかを見ていきます。

**歯周病チェックや歯のクリーニング、
歯磨き指導を実施。専門家ならではの
きめ細やかなケアで口の中の健康を守る。**

口腔ケアの具体的な手順としては、まず歯と歯ぐき



の隙間の深さを測ります。この隙間が一定以上深くなると、歯周病を患っている可能性があるからです。次に、特殊な機械で歯に付着したバイオフィームや、バイオフィームが固まってできた歯石を取り除きます。こうした除去作業を行うと、歯の表面に傷がつきます。傷が残ったままだと、バイオフィームが付着しやすいので、最後に、歯の表面を磨いて傷をなくしていきます。一連のケアが終わった後は、患者さんの状態に応じて、歯磨きの適切な方法を指導します。

歯科医院というと、歯が痛くなったときに治療してもらう所、というイメージがあるかもしれませんが、実は、口の中の健康を守るための場所でもあるのです。歯科医院を上手に活用して、口の中の健康づくりに役立ててください。



口の中の健康状態を定期的にチェックしてもらえると安心できますね。

プロから学んだ歯磨きだから
自宅でも効率的に悪い細菌を取り除けます。

