



# 2008/09 WEEKLY BULLETIN

国際ロータリー第 2790 地区第 3 分区 B

## 市原ロータリークラブ会報



第 2191 回例会 2008 年 11 月 5 日(水) SAA / 白鳥会員 会報担当 / 山本会員

例会会場 五井グランドホテル 市原市五井 5584 - 1 事務局 TEL 0438-38-3535

点 鐘 市原 RC 会長 藤谷泰弘

ソング 君が代 奉仕の理想 4 つのテスト唱和

お客様 なし

会長挨拶 市原 RC 会長 藤谷泰弘



みなさんこんにちは。

今日は泉水会員に口腔衛生についてお話をいただきます。聞くところによりますと泉水会員は、かなりアカデミックな話をされるそうですが、今日は、私たちにも解るように話して頂けると思います。よろしく願いいたします。

当クラブには歯医者さんが 3 名おります。この際ですから、みんなで口の中の総点検、メンテナンスをしてみたらどうでしょうか。歯医者に行くのは勇気が必要ですが、以前より痛くないようです。

先週、ロータリーの巨人、佐藤千寿さんがお亡くなりになりました。90 歳だそうです。ご冥福をお祈りいたします。

幹事報告 幹事 小川長二



例会プログラム日程変更 11/27(木)卓話 森田健作氏  
市原中央 RC と合同例会です。

第 3 分区 B 親睦ゴルフ 11/12(水)当クラブより 11 名  
参加予定です。

マレーシア P.J RC 48 周年 2009 年 1 月 6 日

千葉中央、千葉港 RC 11/13(木)例会 堂本知事

### 委員会報告

#### 千葉副会長

12 月 10 日例会年次総会にて、次年度理事役員の選出  
を行います。

#### 万崎新世代育成委員

市原中央高校インターアクトとの親睦バーベキュー  
11 月 15 日(土)10 時 ~ 13 時 市原市農業センターにて  
(ロータリアン会費 3,000 円)

インターアクト生徒・先生との交流会です。皆様のご  
参加お願いいたします。

### 結婚記念日・誕生日

結婚祝：赤星会員、上條会員、佐藤(勇)会員、深川会員  
菊池会員、岡本会員

誕生日祝：万崎会員

### 卓話 泉水孝夫会員



### 最近の歯科治療について (虫歯と歯周病)

これまでの歯科治療は、悪くなった歯の治療に終始して  
きました。患者の側も虫歯や歯周病がひどくなってから  
歯医者に駆け込み、とりあえず苦痛が和らげば事足り  
ると考える人が多くいました。それを繰り返しているう  
ちに、歯は削られ、抜かれます。やがて入れ歯になる  
というケースが目立っていました。しかし歯は予防が肝心  
です。

厚生労働省では「8020」(ハチマルニイマル)運動を  
提唱し、80 歳で 20 本の歯を残せるよう指導していま  
すが、残念ながらまだ目標にはかなり遠いのが現実で  
す。

例えば自分の歯でしっかり咬むことは健康にも役立

ちます。咬むことは、消化に必要なアミラーゼの分泌を促すほか、皮膚や血管の細胞を活性化します。さらに脳の血流が増加し老化が防げるなど多くの効果があります。子供の場合には知能の発育、成長を促します。

よく咬むと唾液も多く分泌されますが、これも健康に大きく関係しています。唾液にはペルオキシダーゼなどの抗菌酵素が含まれ、虫歯菌などのバクテリアを殺菌します。病原性の菌(虫歯の病原菌はミュータンス連鎖球菌と乳酸桿菌・歯周病菌は偏性嫌気性菌で空気に触れると死んでしまう菌が主ですが、

*Actinobacillus actinomycetemcomitans*(A.a.)

*Porphyromonas gingivalis*(P.g.)

*Prevotella intermedia*(P.i.) *Bacteroides forsythus*(B.f.)

等が原因菌とされる)は虫歯になりやすい奥歯の溝や歯周ポケットに潜み、毒素を出しますが、唾液の抗菌作用で特定の菌が増殖することがなく、均衡が保たれているのです。

また食べ方も重要で、ゆっくり楽しい気持ちで食べると、自律神経の働きで唾液の分泌が増え、消化にも良いのです。(ダイエットにも効果あり)

さらに咬み合わせを正しくしておくことも健康に重要です。咬み合わせのくずれは、身体のゆがみにつながり、肩こり、頭痛、腰痛、不眠症、難聴、などの症状のもとになるといわれています。歯にはものを噛むためだけではなく、身体のバランスを整えるための大切な役割もあるのです。歯の健康を保つには、痛くなってからの治療では遅いのです。正しい咬み合わせの調整やブラッシング、定期的な衛生管理など日常の予防に力を入れたいものです。

## 虫歯について

虫歯にはC0～C4までの分類があります。

**C0 (要観察歯 Questionable Caries under Observation)**

虫歯の初期病変の徴候(白濁・白斑・褐色斑)が認められる。ブラッシング指導(フッ素入りはみがき)やフッ化物洗口・フッ化物塗布により再石灰化が期待できる。(奥歯等シーラント塗布する場合もある。またキシリトールガム等も活用されている)

**C1 歯の表面のエナメル質にできた虫歯で自覚症状なし  
詰める治療で比較的簡単**

**C2 細菌がエナメル質を侵して象牙質まで達している状態** 冷たいものがしみたり、さらに進むと温かいものもしみるようになる。

**C3 虫歯が歯の神経まで達した状態(歯髄炎)** ズキズキした痛みを伴う場合もある。以前はほとんどの場合歯の神経を抜いていたが、最近では、歯の神経を残すさまざまな治療が試みられている。(例 3Mix-MP 法 3種類の抗菌剤の混合物を利用して病巣を無菌化することを目的としているがまだ保険治療では認可されていない。)

**C4 歯が根っこだけになっている状態**以前はすべて抜歯していたが、最近では歯根がしっかりしていれば、残せる場合も多い。根の治療をして、土台をたて、その上に冠をかぶせる治療。

## 虫歯は感染症予防が大切です。

- ・共稼ぎで祖父母に子供を預かってもらっている家庭(哺乳瓶から感染)
- ・子供にとっておやつは大切です。大事なことはその与え方にあります。時間と内容を考えてください。(時間を決め、だらだら与えない。また、いつまでも口の申に残るようなお菓子は避けたほうが良い。)
- ・キシリトール入りのガム等を咬む事は、顎を発育させるのに有効です。ただし、おなかのゆるくなる子もいるので注意してください。以前はするめいか等を咬ませる事を勧めていましたが、今の子は吐き出しだしてしまうので、食事の時、野菜等繊維性食物をよく咬んで飲み込む習慣をつけるように、指導しています。

## 歯周病について

歯肉炎と歯周炎の原因は微生物とその代謝産物です。予防と治療の第1歩は、口の中からプラーク(歯垢)と歯石を取り除くことです。歯ブラシの選択、ブラッシング、歯石の除去など初期治療で、健康な歯周組織の回復、維持は十分可能です。

また、歯周病治療では、咬み合わせを直す治療も併せて行なう場合があります。これは普段よく使う歯や歯並びの悪い部分に強い力が加わり、その歯が動揺を起こす場合等です。また、昼間はあまり強く咬んでいなくても、夜間寝ている間は咬む力を自分でコントロールできないので昼間のストレス等の影響もあって歯ぎしりや咬

みしめ等強い力が加わってしまうのです。朝起きて、歯が浮いたような気がする時はこの様なことも疑ってみる必要があります。

ところで、糖尿病や肥満などの生活習慣病を持つ人ほど歯周病になりやすく、しかも重症になりやすいことが最近の研究で分かってきました。また、歯周病のもとになる細菌は強い毒素を持つため、身体は対抗する悪玉物質を出し続け、血糖を上げたり血管を詰まらせたりします。メタリックシンドロームであるだけで血管の流れは悪くなりますが、その上、歯周病であれば、危険度がなおさら高まるのです。逆に言えば、歯周病を予防・治療することは、肥満や糖尿病の予防・治療にもなるということです。実際に歯周病を治療して細菌数が減ると、動脈硬化を促進する悪玉物質の量が減り、血糖や血圧の悪化を防ぎます。歯周病が身体全体に与える影響は、大きいと言えます。

### その他 (外傷)

打撲等により歯が抜けた場合学校等で保存液があれば、汚れている場合は少量の保存液をかけてから保存液に保存。なければ口の中の舌の下に入れて、すぐ、かかりつけの先生に連絡するか、飲み込む危険がある子供の場合牛乳に保存。抜けた歯を再び戻せる場合も多い。

### 顎関節症について

あごの異常(顎関節症)になると次の様な症状が現れます。

- ・口があげにくい ・口を開けると痛い
- ・口を開けると音がする
- ・口を開けたり閉じたりすると顎がずれる
- <全身症状>
- ・肩がこる ・首がこる ・顔半分が何となく痛い
- ・腰が痛い ・手足の関節が痛い
- ・手足の指の先の血のめぐりが悪くなる
- ・背骨が湾曲する ・顔がゆがんでくる
- ・姿勢が悪くなる

この様な顎関節症の原因はいくつか考えられますが、例えばよく頬ずえをついて食事をしていたり、どちらかに咬み癖があったりすると顎は片側にずれてしまいます。また、大きな虫歯が片側にあるとそれを避けて食べてしまうのでこれも原因になります。

最近の子供達は顎が小さいので、親知らず歯の萌えるスペースがありません。斜めに萌えたり完全に骨の中に埋もれている場合も多いのです。その影響で咬み合わせが悪くなったり、また、歯並びが悪いために顎関節症になっている子供達もたくさんいます。

小さい頃からよく咬んで食べる習慣を身に付けることは、顎を発育させる観点からも重要です。

### ニコニコ・ソーリーボックス

#### 藤谷会長・小川幹事・千葉会員

泉水さん、今日は卓話ありがとうございました。  
分かりやすく話されて助かりました。

#### 泉水会員

ご静聴ありがとうございます。

#### 蔵内会員

先日は天晴くん心臓移植手術の募金にご協力いただきまして有難うございました。おかげ様で募金目標金額1億3850万円達成出来たそうです。ありがとうございました。

#### 赤星会員

古い新入会員です。いつも友情に甘えて職業奉仕に励んでおります。お世話になるばかりで恐縮です。

#### 白鳥会員

高澤さん、篠田さんに依頼して家のリニューアルをして頂いたのですが、大変立派な仕事をしてくださいました。感謝しています。

#### 高澤会員・篠田会員

今回、白鳥さんよりご自宅のリニューアル仕事をいただき、無事にお引渡しすることができました。  
ありがとうございます。

### 出席報告

前々回確定 77.6%

本日出席 38名 本日欠席 11名 本日出席率 77.6%