



しまぶくろ歯科医院 (06-6675-0418)

院長より

お彼岸も過ぎ、秋本番！食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、皆さんは「何の秋」でしょうか？ 厳しい夏の暑さでしたが、夏の疲れが癒えてきたら、秋の楽しみを味わいたいもの。新型コロナウイルス感染症の蔓延で自粛していた活動も再開され、楽しめることがありがたいですね。

私も久しぶりに絵の教室へ。珍しいモデルに出会いました。

イランイランの花です。タガログ語で「花の中の花」。ブランド香水にも配合される花の香りは甘くエキゾチックです。立ち止まり、自然の不思議にふれるのも、心癒される時間ですね。



『フロスカ死か』

歯科医師：小清水 まみ

先日NHKで放送されていたので患者さんから質問がありました。「フロスって使った方がいいですか？」

たまたま私も観ていたのですが、アメリカでは以前から“Floss or Die”というくらい、フロスを使うことが一般的だけど、日本ではまだまだ使う人が少ない、という話でした。

歯間ブラシもフロスも、歯と歯の間を清掃する道具ですが、歯と歯が密着している所の歯垢は、フロスでないと取れません。また、ある程度歯肉が痩せて根元の隙間が広がってしまった方は、フロスだけでは取りきれないので、歯間ブラシも併用してください。

冒頭の患者さんは、歯周病が進行していて、かつ虫歯リスクは低い方でしたので、歯間ブラシで十分だとお話しました。逆に、子供や若者は、まだ隙間に歯間ブラシが入らないのと、歯間の虫歯リスクも高いので、フロスの使用を強く勧めます。私の娘（小4）も乳歯の頃からずっとフロスを使っていて、虫歯ゼロです。

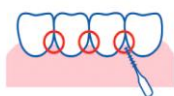
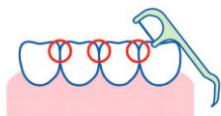
また、歯を抜いてブリッジを入れている場合には、スーパーフロスの使用をお勧めします。担当の歯科医師・衛生士にご相談ください。

デンタルフロス

歯間ブラシ

歯と歯の接した面はフロス

ものが詰まりやすい部分は歯間ブラシ



歯と歯の接した面など、すき間の狭い部分に。食べカスが詰まりやすい、すき間の広い部分に。



『動物の歯』

動物によって歯の数が違うのはご存知ですか？歯には切歯、犬歯、小臼歯、大臼歯の4種類があります。切歯は最も前にある歯。犬歯は人と言うと3番目の歯で、生える位置によっては八重歯と言われる歯です。そして奥歯は小臼歯、大臼歯があります。ヒトの永久歯は、切歯2本、犬歯1本、小臼歯2本、大臼歯3本が上下左右の4ブロックにあり合計32本です。8番目の親知らずを除くと28本。草食動物は切歯0～2本、犬歯0～1本、小臼歯3本、大臼歯3本上下左右合わせて30本前後です。草食動物は切歯が発達し小臼歯大臼歯が24本と多いのが特徴で、うさぎやネズミには犬歯がありません。

受付：塩川 まゆこ

肉食動物は逆に犬歯が大きく発達しています。切歯3本、犬歯1本、小臼歯3本、大臼歯1本上下左右で30本前後です。哺乳類は乳歯から永久歯に生え代りは一回ですが、爬虫類は何回も生え代ります。ワニは80本の歯があり、一生涯に20回以上生え変わりその数は2000本になるそうです！そしてワニの平均寿命は、大きい(5メートル程)ので70年、小さい(1.5メートル程)で30年。100年生きるワニもいるようです。私たちヒトは、1回生え代った永久歯を、50年以上使用することになります。毎日3食美味しく食べる為には、日々のメンテナンスが重要であると改めて思います。

『高齢者の仲間入り』

先月の敬老の日になんで、我が国の総務省より発表されました。現在65歳以上のいわゆる高齢者といわれる方が3,623万人、全人口に占める割合(高齢化率)が29.1%で、この割合は過去最高だそうです。そのうち、75歳以上が2,605万人、80歳以上が1,259万人という事です。すでに10人に1人が80歳以上となりました。しかし、まだまだお元気な方々が多く占め、仕事に就く高齢者は912万人もおられ、就業率は60代後半で50.8%、70代前半で32.5%もおられるのです。これも高齢化率と同じく過去最高ということでした。これまでふくろう通信でも掲載してきたように、高齢化が進んではいますが、我々歯科界だけでなく、皆様が口腔の健康維持に努められたことで「多歯時代」となっています。歳をとったから「入れ歯生活」ではなく、まだまだご自身の歯を維持されて食事をされたり、会話を楽しんで人生を謳歌されている方々がたくさんいらっしゃいます。健康なお口(健口)を保たれて全身の(健康)に、そしてすこやかな人生(健幸)に繋がります。

歯科衛生士：品田 和子

今年とうとう前期高齢者の仲間入りをした私ですが、これまで培ってきた知識をフル活用し、また中にはブラッシュアップをして最新の知見を取り入れて、できる限り皆様の「健口」に貢献できるようにしたいと考えております。20代の頃のようにはなかなか参りませんが、今後ともよろしく願いいたします。

【大阪市防災アプリ】

情報提供です。既にご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、以前より防災に関心があり「災害歯科保健歯科衛生士」登録もしている私ですが、最近存在を知ったため、一人でも多くの方に知ってほしいと思いました。ぜひ登録をしてお役立てください。

(アプリQRコード↓)

