



亀の井歯科かわら版 春号 vol.24



ソチオリンピックでは日本史上最年長メダリスト、そして最年少メダリストも誕生しました。どちらも誇らしいですね。我々凡人には史上初は難しいかもしれませんが私上初の何かに挑戦してみてもは！？さらに、今冬は観測史上1位の記録的な積雪により雪かきで大変な思いをしました。例年よりも春が恋しく温もりに喜びを感じます。

さて、春で上がるのは気温だけではありません。お上の意向により消費税も上がります。保険診療に課税はありませんが若干の保険点数改正が実地されます。旧年度と似た処置内容でも支払額が異なりますのでご理解ください。また自費診療は8%の課税となります。

乳歯と永久歯の交換時期（黒川）



乳歯から永久歯にバトンタッチされる時期は、6歳頃から永久歯に生えかわりはじめ12歳頃までに28本の永久歯が生え揃います。この時期は歯が抜けたり、生えたりして歯並びが凸凹して、一生のうちでも歯磨きが難しい時期です。生えてきたばかりの永久歯は、歯の一番外側の組織のエナメル質が柔らかくむし歯になり易いという事をご存知だと思います。自分自身でしっかり磨けない年齢でもありますので、ご両親の仕上げ磨きが重要です。

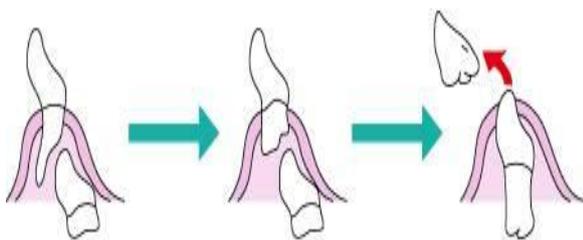
この時期は、同じ年のお友達はもう永久歯に生えかわっているのに、まだ乳歯で大丈夫かなという心配もあるのではないのでしょうか。

一番覚えておいてほしいのは、歯の生え変わりの時期は個人差があります。

乳歯が抜けたのに永久歯がなかなか生えてこないとか、右側の乳歯が抜けて永久歯が生えてきているのに対称になっている左側の乳歯は動いてもいないとか、そのような場合には、部分的な写真やパノラマ写真という歯のレントゲン写真撮影をお勧めします。永久歯が生まれつき欠損している場合もあります。

ほとんどの永久歯は乳歯の真下から生えてきますが、下の前歯の永久歯だけは乳歯の内側から生えてきます。成人は半年に1度の検診が理想ですが、小学校卒業まではむし歯の早期発見や歯並びを見ていく為にも3~4ヶ月ごとの検診が必要です。

- ①顎の中（乳歯の下）で永久歯のもとになる歯胚ができ時間をかけて成長する
- ②永久歯の歯冠部が完成し歯の根の部分が作られ始めると乳歯の根を溶かす細胞が現れ、少しずつ溶かされていきます
- ③乳歯の根が溶けていくとグラグラになり抜け落ち永久歯に生えかわります



乳歯が抜けると舌の力で外に押し出され、顎も発達して大きくなるので前に移動してきます！

口腔ケアの大切さ (佐藤)



現在、日本は国民の4人に1人が65歳以上という超高齢化社会を迎えています。

今後も加速して高齢者人口が増加し2050年には3人に1人が65歳以上になることが予測されています。だれもが変わらずに元気であることが理想ですが加齢とともに少しずつ機能が低下しているのは現実です。健康維持のためにウォーキングや筋トレなどをされている方も多いと思いますがお口の機能低下を防ぐために何かをしている方はどの程度いらっしゃるでしょうか？

お口の機能には「食べる」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」という4つの大きな機能があります。口の中を清潔にし、機能を維持するためのトレーニングやリハビリをすることを**口腔ケア**といいます。健康を保つお手入れには、

器質的口腔ケア：歯に付いた汚れを落とすこと・頬の内側、歯肉、舌などの汚れを取り除くこと

機能的口腔ケア：お口の機能を回復させ、維持・向上させること

今回は機能的口腔ケアの中に深い関わりのある唾液についてお話します。

成人の場合、健康な人で1日1~1.5ℓの唾液の分泌があり、消化作用、ミネラルの補給そして有害な細菌が増えるのを防ぐ働きを持ちます。唾液は口腔内だけでなく全身の健康に役割を担っています。

また 唾液腺から分泌される成長ホルモンのひとつ「パロチン」は筋肉や骨、内臓などの成長促進にかかわっているため老化をふせぐ可能性があるかと期待されています。

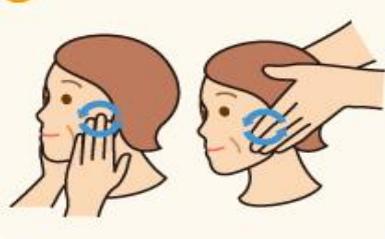
しかし加齢や病気または口の中が食べ残しや細菌で覆われると唾液が出にくくなります。汚れを取り除くことにより口の中がきれいになれば唾液の分泌量は少し回復してきます。

唾液は口の中のは大唾液腺と小唾液腺で作られます。

小唾液腺はお口の中全体に分布しています。大唾液腺は①耳下腺②顎下腺③舌下腺があります。

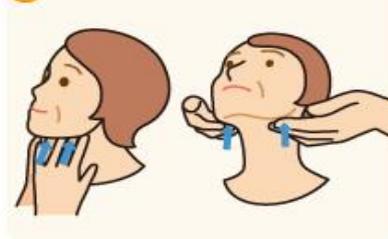
大唾液腺をマッサージすることで唾液が口の中にひろがっていきます。自分でもできるマッサージなので1日1回行ってみてください。

① 耳下腺 (じかせん)



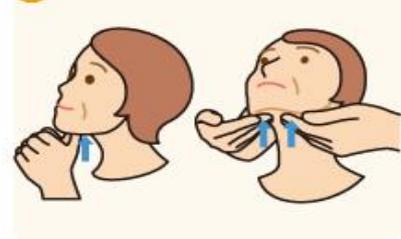
耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します。
酸っぱい食べ物を想像すると、スーッとだ液が出てくるところです。
5~10回繰り返します。

② 顎下腺 (がっかせん)



顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。
指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。
5~10回繰り返します。

③ 舌下腺 (ぜっかせん)



舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。
下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーツと押します。
5~10回繰り返します。

口腔ケアを通して大切な目的はQOL (クオリティ・オブ・ライフ=生活の質) を高め口腔から全身の健康維持をすることです。楽しく食事をする、おしゃべりをする 元気に笑うことは生きていく上で“自分らしさを引き出す大切な要素”です。

亀の井歯科 04-7150-8046