

かむかむ

読んでトクするお口の情報誌

2023

9

NO.45 秋号



8020をめざして健康な生活を

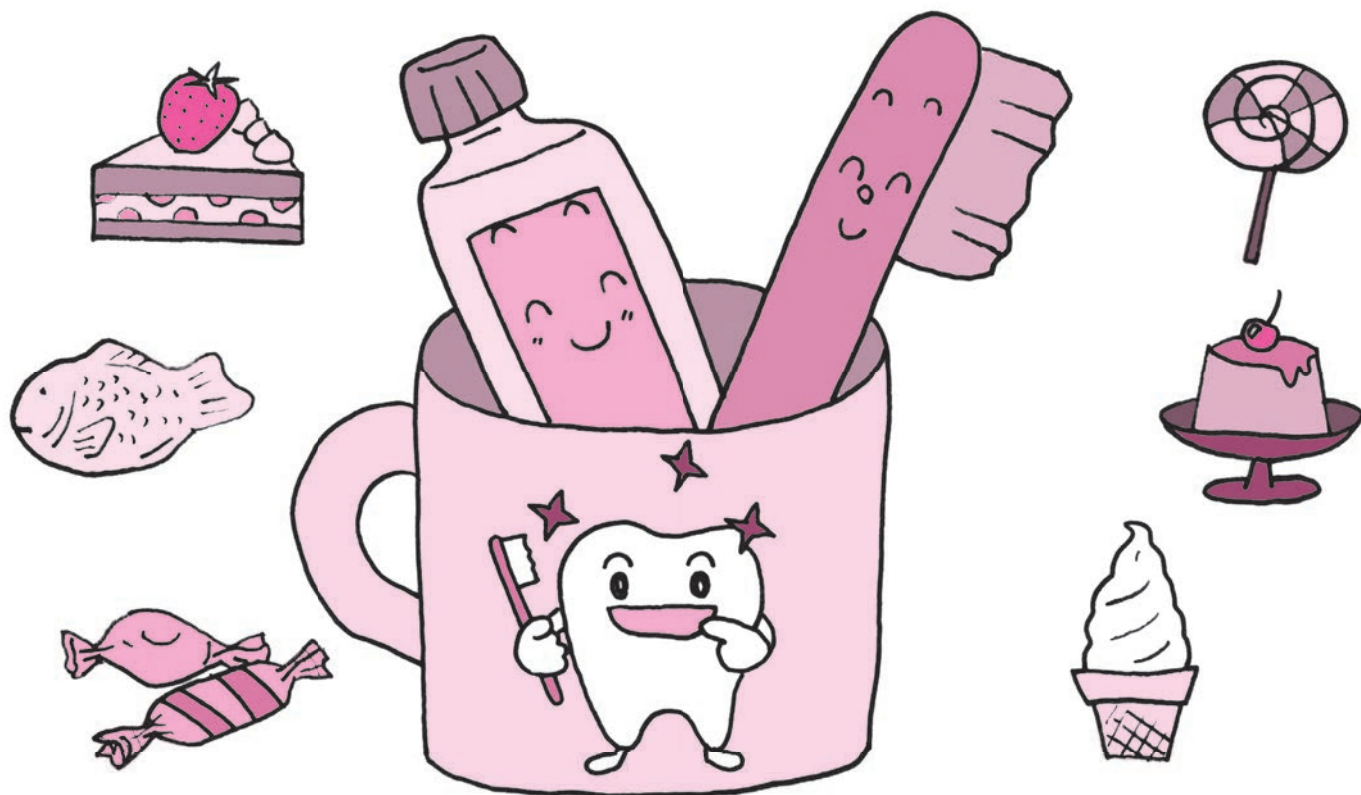
「8020」とは80歳になっても健康な歯を20本以上残そうという運動です。



大特集

癒 合 歯

- 癒合歯って聞いたことがありますか? 2-4
- 癒合歯のむし歯予防と健口習慣 5
- キラキラえがおのはみがきたいけん・ママとパパへ..... 6-7
- クロスワードパズル・首や肩のコリを解消! ストレッチ入門..... 8



読者の声

●今まで通りの歯磨きをしているのに、近頃あちこち虫歯になり...どうして?とっていました。「大人むし歯」を教えてください、これからは、うがい薬などを加えてさらに念入りにケアしていきたいと思えます。(足柄上郡開成町 HY 様) ●フッ素が効果的なんですね。(足柄上郡山北町 MM 様) ●今回のかむかむはむし歯に対していろいろな事が良く書かれていて今後も守ってやっていきたいと思って居ます。(綾瀬市 MH 様) ●歯みがき剤を残すくらいにすすいざ方がよいことがわかりました。私は歯並びが悪いので、孫の歯はいつごろから気をつけてあげた方がよいのか気になっています。(横浜市 NM 様) ●歯の大切さ~私は毎年定期的に検査をしていますよ。(大磯町 UK 様)

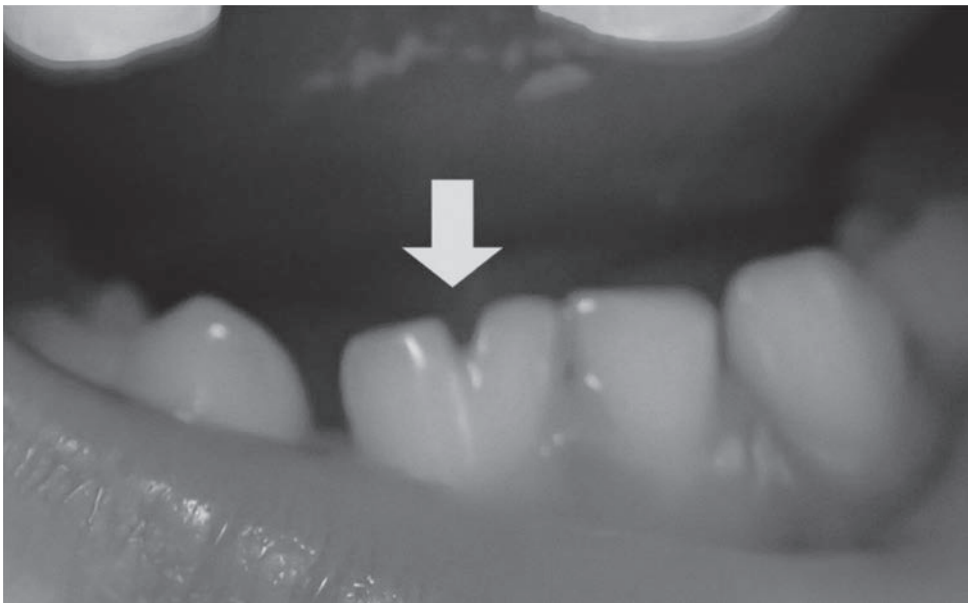
癒合歯^{ゆごうし}って 聞いたことありますか？

癒合歯って聞いたことがありますか？

読者のなかにはお子様の乳幼児歯科健診などで指摘されたことがあるかもしれません。

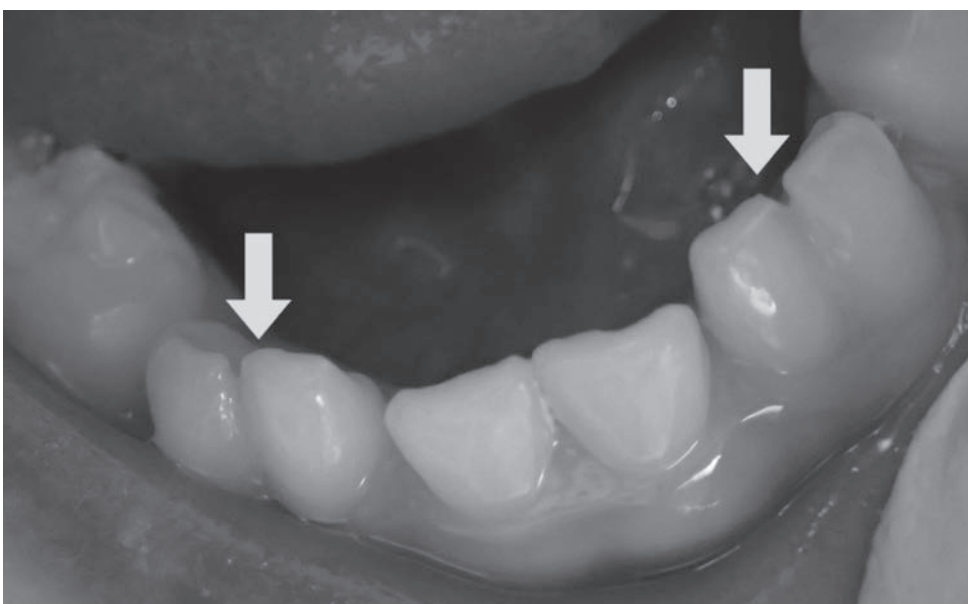
本来1本ずつ生えてくる歯が、2本くっついて生えてしまった歯（癒合歯・癒着歯）のことを言います。

歯科医師 永村宗護



歯の神経が
一つになっているもの

癒合歯^{ゆごうし}とは

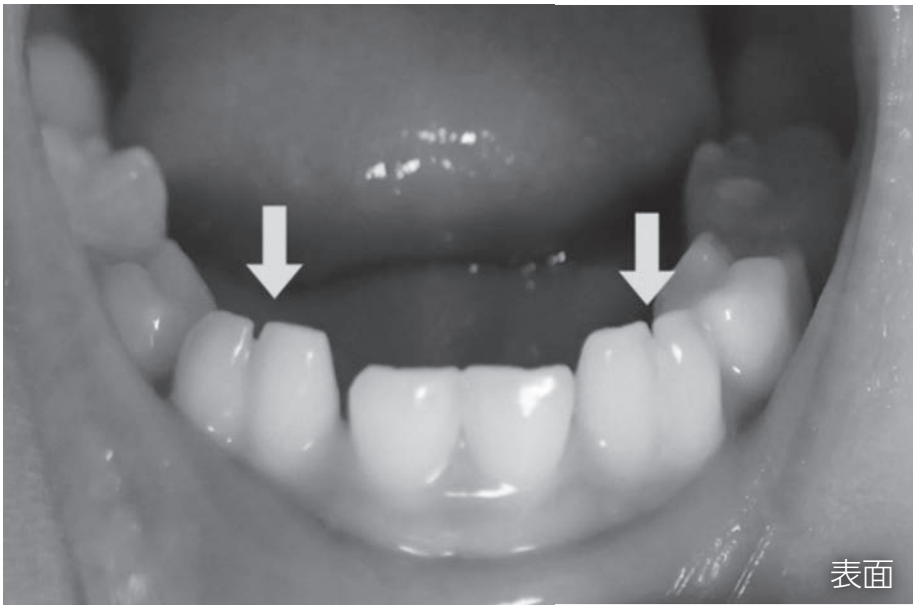


歯の神経が
別々になっているもの

癒着歯^{ゆちやくし}とは

癒合歯の原因ははっきりと説明はしていませんが、赤ちゃんがお腹の中にいる時に乳歯の芽が作られ、成長の過程でくっついてそのまま発育してしまったという説が一般的です。

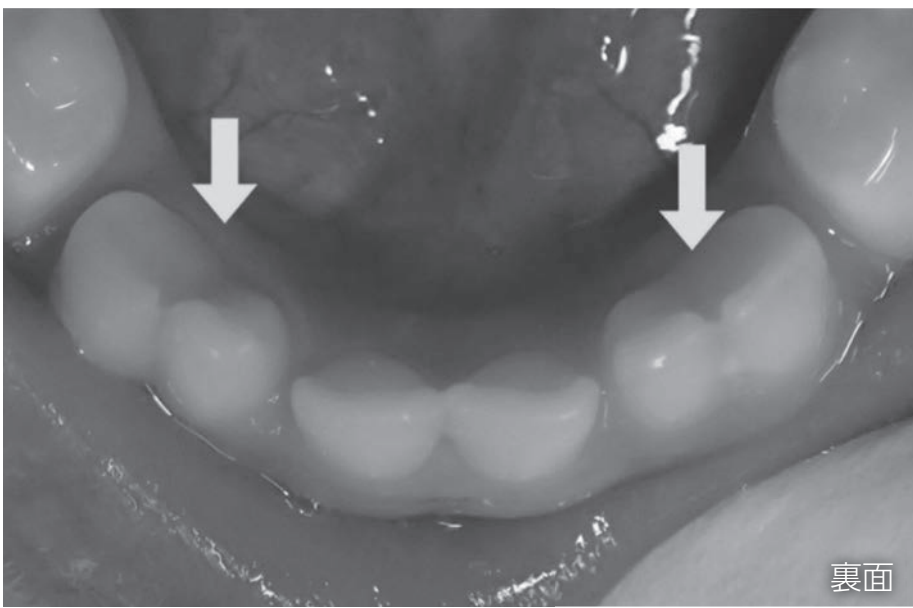
癒合歯は他の歯と同じように歯の機能をはたしますが、むし歯になりやすく、永久歯との生えかわ



りが上手くいかないなどのリスクが少し高くなるので注意が必要です。

癒合歯は乳歯に多く、乳歯では3〜4%、永久歯では0.3%と稀です。

乳歯が遅い時期まで抜けずに残ることが多くあり、発育にに応じて抜かなければならないことがあります。



ます。

また、乳歯の癒合歯の下に、永久歯が2本ある場合と1本しかない場合(40〜45%)があります。1本しかない場合は、歯の数が合わなくなり、歯並びが乱れる原因となることもあります。

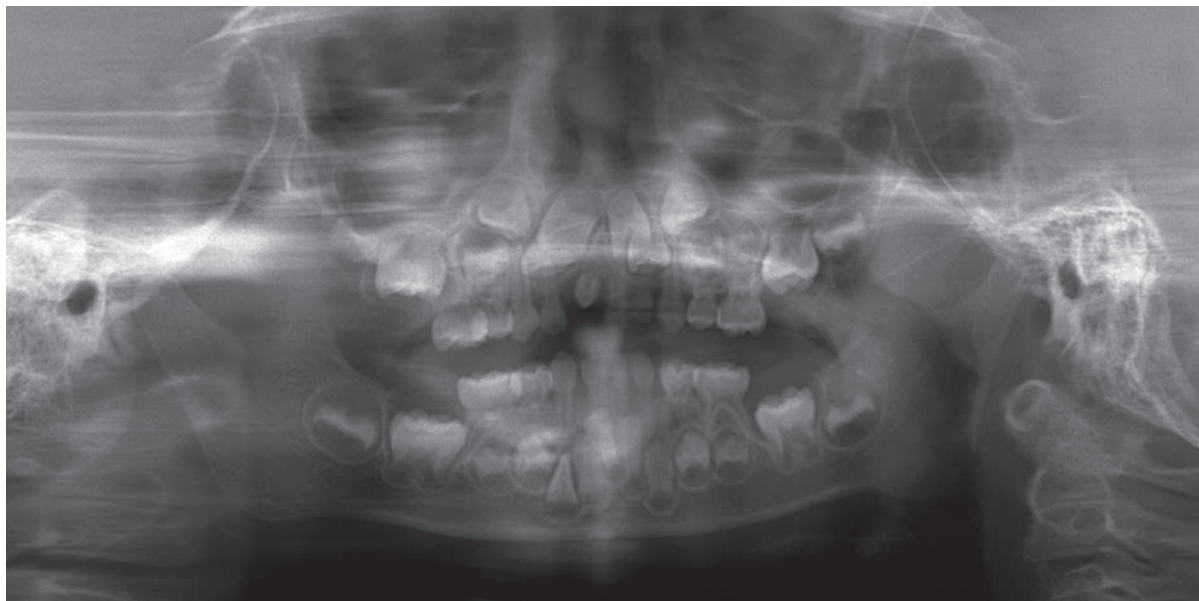
癒合歯のリスク

生 えて来る永久歯の数が少ない可能性がある。

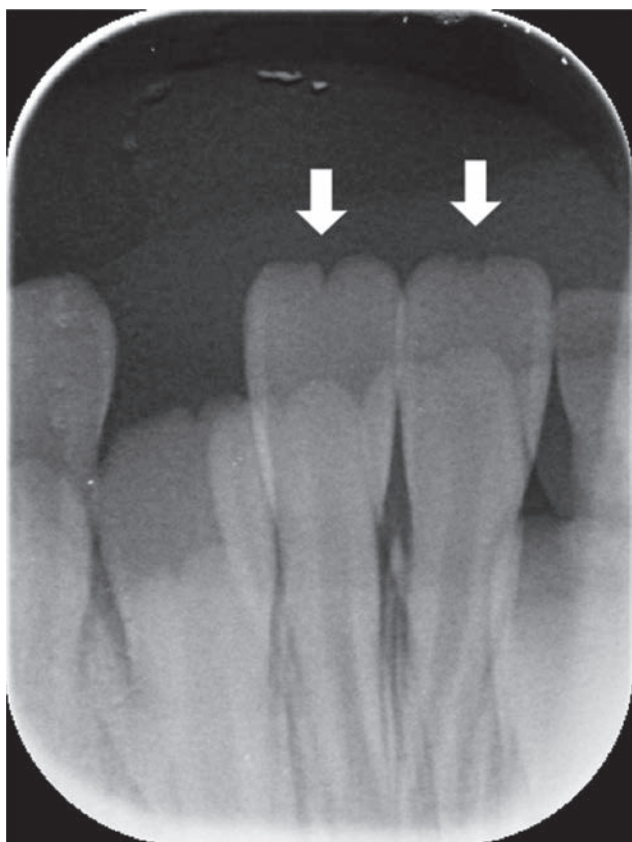
永 久歯の生え変わり時期に癒合歯がうまく吸収されず自然に抜けるのが難しいことがある。

癒 合している境目は溝になっただけなのでプラーク(歯垢)がたまりやすくむし歯になりやすい。

癒合歯の対応策



- ①癒合歯自体に問題はありません。
- ②乳幼児の段階で無理にレントゲンを撮ることや治療は必要ありません。
- ③永久歯との生えかわりが開始する5〜6才頃にレントゲン写真を撮って永久歯の有無を確認し、歯の数によって起こりうる噛み合わせや歯並びのリスクを予測し経過を観察する。
- ④レントゲン写真で癒合歯の根の吸収状態を確認して必要があれば癒



- 合歯の抜歯をする。
- ⑤癒合歯の境目をフィッシャーシーラント（裂溝を封鎖材で塞ぐ）してむし歯になりにくくする。
- ⑥定期的なフッ素塗布と歯みがき。

健診などでお子様が癒合歯と診断されたらお父様、お母様は心配になりますよね。

後から生えてくる永久歯に問題が起こることがありますので歯科医に定期的に、むし歯予防や歯並びについて経過を観察してもらいましょう。



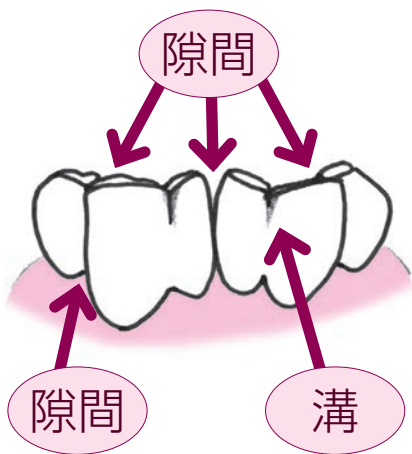
癒合歯のむし歯予防と

健口習慣

歯科衛生士 池田千亜紀

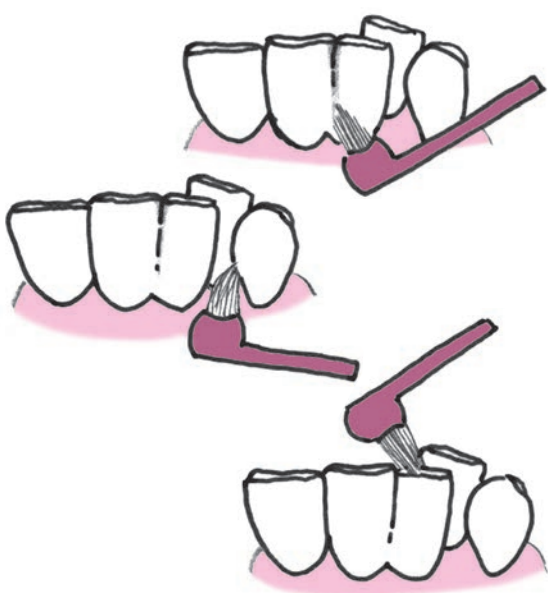
癒合歯のむし歯予防

癒合歯は結合部がへこんで溝になっているのでプラークや汚れが溜まりやすい状態です。その溝の汚れをしつかり取らないとむし歯リスクは高まるので注意が必要です。



しかし、歯がぴったりくっついている状態なのでフロスや歯間ブラシを入れることは出来ません。また、永久歯に生え変わった時に歯と歯が重なって隙間が出来ることがあります。日頃からその部分の状態をチェックし、「溝」や「隙間」に対するアプローチを心掛けましょう。

細かい部分の歯みがきには、ワンタフトブラシがオススメです！ワンタフトブラシは毛先が一本束になっているので、**ブラシを当てている部分が確認しやすい**のが特徴です。鉛筆と同じ持ち方で、みがく場所に毛先を当てたら軽い力で小刻みに動かします。歯ぐきを傷つけないよう力の入れすぎに気を付けましょう。



個々の状況によってケアの方法が異なる場合があります。かかりつけの歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう。

健口習慣をつけましょう

正しい口腔衛生を維持する

歯みがきやフロス、うがいを日常的に行うことは、むし歯予防に非常に重要です。歯みがきは、食後や就寝前に行うことが特に推奨されます。歯間ブラシ、デンタルフロス、ワンタフトブラシなどを使用して、歯と歯の間に詰まった食べかすや、歯と歯肉の境目のプラークを除去することも重要です。

健康的な食生活を維持する

砂糖や粘性性の高い食品の摂取を控え、バランスの取れた食事を心がけましょう。砂糖はむし歯の主な原因の一つですので、特に注意が必要です。

歯科での定期的な診察をうける

定期的な歯科検診とクリーニングは、むし歯の早期発見と予防に役立ちます。定期的な検診やメンテナンスは、癒合歯の長期的な健康を保つために不可欠です。



「うちそうさま！ あーおいしかったー！」

たべおわって おなかが いっぱいになった ぼくは

みんなと たのしく おしゃべりを していました。

まわりを みまわしてみると

あることに きがきました。

みんなのくちは きれいに みえるけれど

ぼくの くちのなかは ネバナバや ベタバタと

よごれている感じが しました。

しんぱいになって おうちのひとに そうだんしました。



すると むしめがねを もってきて

くちのなかを おおきくして みてくれました。

なんと！ たべもののカスや こまかいよごれが

くちのなかに たくさん ついていました。



おのはみがきたいけん

作 そえだ しずか (歯科衛生士)

絵 むらかみ のりこ



ぼくは ていねいな はのみがきかたを

おしえてもらって はみがきを しました。

「シュツシュツ！」

ブラシを ちいさく うごかして

シュツシュツ！

おくばも まえばも

シュツシュツ！

はの くらがわも ていねいに



みがきおわると ぼくの くちのなかは

とーっても きれいに なりました。

「みてみて！ ぼくの は

ピッカピカでしょ！」

「とてもきれいな は になったね。」

●歯の健康を保つためには、日頃からの歯みがきの大切さをあらためて感じました。(横浜市 FY 様) ●娘の口臭が気になっていたのですが、もしかしたら「根面う蝕」の可能性?と思っています。口臭の原因は、どういものがあるのか知りたいです(娘は 30 歳になります)。(小田原市 TT 様) ●先日ちょうど歯のつめものがとれてしまい、かかりつけの歯医者さんに行きました。なんとつめもののとれた下はむし歯になっており、久しぶりに虫歯治療をしました。80 才でも健康な歯をめざして、糸ようじを念入りしようと思います。あと高フッ素はみがきも導入しました。洗面台がにぎやかです。(川崎市 MS 様) ●大人のむし歯を「根面う蝕」という事を知らなかったし、細かく

ママとパパへ

お子さまの歯みがきを楽しく習慣づけるコツは

子どもが歯みがきを嫌がってしまった場合、親と一緒に歯みがきをすることで手本を見せることが重要です。コミュニケーションやスキンシップを取りながら、楽しい歯みがきタイムにしましょう！

楽しく！

笑顔で声掛け
絵本や DVD を活用
好きな歌や音楽を取り入れる
アプリを取り入れゲーム感覚



スムーズに！

機嫌の良い時間帯で
痛さや不快感を与えない

お気に入りの歯みがきグッズで！

子ども向けのデザインや色が鮮やかなものを選ぶ
お子さま自身で好きな歯ブラシや歯みがき剤を選ぶ

家族で歯みがき習慣を！

毎日のルーティンに組み込んで
決めた時間に親子みんなで楽しく歯みがきタイム

最後に歯みがきを頑張ったことをたくさん褒めてぎゅーっと抱きしめて！

お子さんにとって歯みがきタイムがママやパパなどおうちの人を独占できる特別な時間となると良いですね♡

「たべものには ネバネバや
ベタベタするものが ふくまれていて
それが はにつくと ザラザラに なるから
くちのながが よごれたように かんじるんだよ」
とおしえてくれました。

「でも あんしんしてね。ていねいに はを
みがくことで くちのながが きれいになるよ。」
そのことばを きいて ぼくは ほっとしました。



キラキラえが

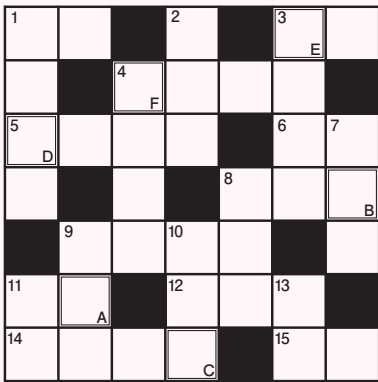
すばらしいよー！
ほめられて
うれしくなった ぼくは
「わーい！たべたら はみがき！
これからも つづけるねー！
といいました。
キラキラえがおになった ぼくは
また みんなと たのしく すごしました。



クロスワードパズル

問題

タテとヨコのカギをヒントにパズルを解き、A～Fの文字をつないでできる言葉を教えてください。



タテのカギ

1. ○○○○ゼリー。
2. 人材○○○会社。
3. ○○○○練習をする。
4. 沖縄特産の焼酎。
7. 奇を○○○。
8. 「○○○の歯ぎしり」とは「力のない者の憤り」の意味。
9. 木を材料にして彫刻したもの。
10. この上なく難しい○○○のわざ。
11. 男性42才、女性33才、○○年。
13. お○○もおいしい釜炊きのご飯。

ヨコのカギ

1. にぎり鮫を数える語。
3. 多人数の雑踏は○○を洗うような混み具合。
4. 夜明けの空が明るんで来たとき。
5. 鉄のようになくましい腕。
6. 壁土、セメントなどをぬる道具。
8. マウンテン○○○は最大の霊長類。
9. 鹿児島から宮崎にまたがる火山群を○○○○連山という。
11. 洗練されていない。
12. 食用きのこ。豆腐といっしょに味噌汁の実に使われる。
14. ○○○○ヒット。鮮やかな安打。
15. 昔から、「身を助けるもの」といわれている。

ヒント 積極的に取り組みましょう。



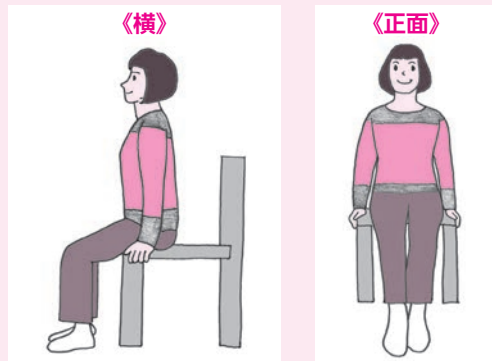
はがきに、答え、住所、氏名(ふりがな)、かむカム入手場所と本紙を読んだ感想を書いて、お送りください。抽選で記念品を送ります。
 ✂切は令和5年12月末日の消印有効です。

送り先
 〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館内
 公益財団法人かながわ健康財団「かむカム」係

編集後記

今回の「かむカム」はいかがでしたか? 「癒合歯」という言葉を初めて知った方が、多かったのではないのでしょうか。この癒合歯を予め知っておくことで、必要以上に恐れられたりすることが無いようにと願います。ぜひ、今号の歯科情報を周りの方に伝えていただければと思います。これからも、分かりやすく歯の情報を提供していきたいと思っております。皆様からのご感想をお待ちしております。(西村)

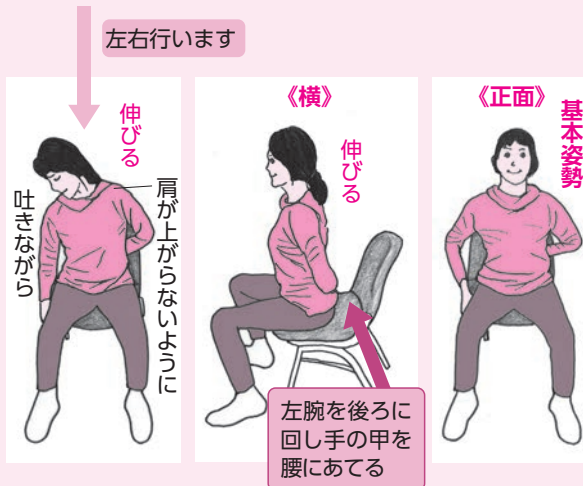
基本姿勢



背もたれに寄りかからないで首すじを伸ばして足裏をしっかりと地面につけます

足は腰幅に開きます

首を右横に倒しながら、目と顎で、肩を見るようにします。(首は真横ではなく、前に少し傾いた状態です。)頭の重みで、首のやや後ろに伸びを感じるように!



左右行きます

吐きながら

伸びる

肩が上がらないように

《横》

伸びる

《正面》

基本姿勢

左腕を後ろに回し手の甲を腰にあてる

首や肩のこりがほぐれない、頭が重い感じがする、テレワークが増える中、毎日パソコンとにらめっこ…気がつけば肩・首がっつらい!という人も多いのでは? 筋肉がこり、その影響で神経の働きやホルモンの働きに変化がこり、血液循環も低下、呼吸も浅くなるなど、たくさん悪循環が起きます。これらの悪循環の予防回復に、ちよこつとストレッチをお勧めします。

ステップ② 首のストレッチ



息を吐きながら、からだの横を腰元から伸ばします。吸いながら戻ります。左右行きます。



手の平を胸のあたりで合わせます。息を吸いながら肩はリラックスしたまま、両腕を頭から戻します。左右から尻が浮かない程度です

左右の重心の偏りを調整し、姿勢を調整するための基礎感覚を養います

首や肩のこりを解消! ストレッチ入門

健康運動指導士 高垣茂子

椅子に座って編み

ステップ① 重心調整

おおよそおへその下あたり意識して



歯とお口の情報は

神奈川県歯科医師会



かむカムのバックナンバーは

歯科保健 かむカム