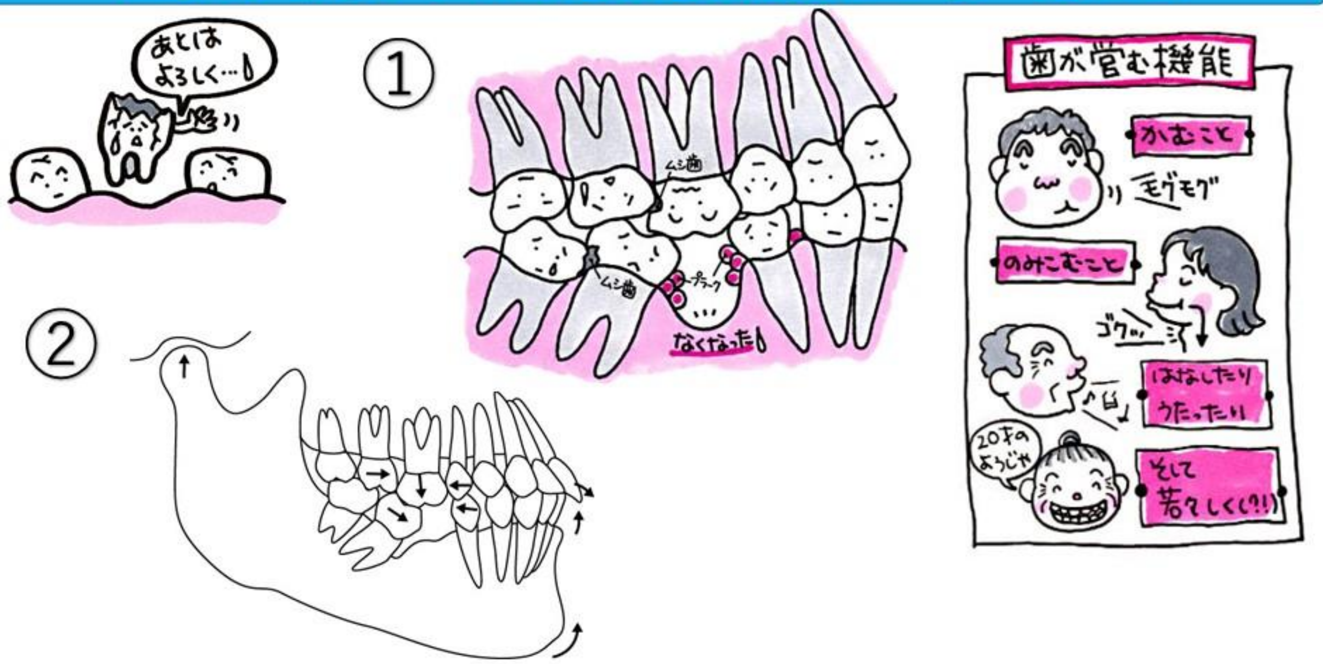
ハイサイ！
「歯～がんじゅう便り vol.21」をお届けいたします。
今日のテーマは「歯が抜けたまま放置しても大丈夫？」です。
不幸にして歯を失ってしまった場合、不便を感じずそのまま放置していませんか？放置することで悪い変化が生じます。
・隣の歯が抜けたほうへ向かって傾斜します。そのため食べ物が挟まりやすくなります。また、傾斜することで噛み合わせがズレてしまいます。
・噛み合う相手の歯が、歯のないところに向かって伸びてきます。
・歯が移動することで、むし歯や歯周病のリスクが上がります。
早めにかかりつけ歯科医を受診して対処してもらいましょう！

歯が抜けたまま放置すると

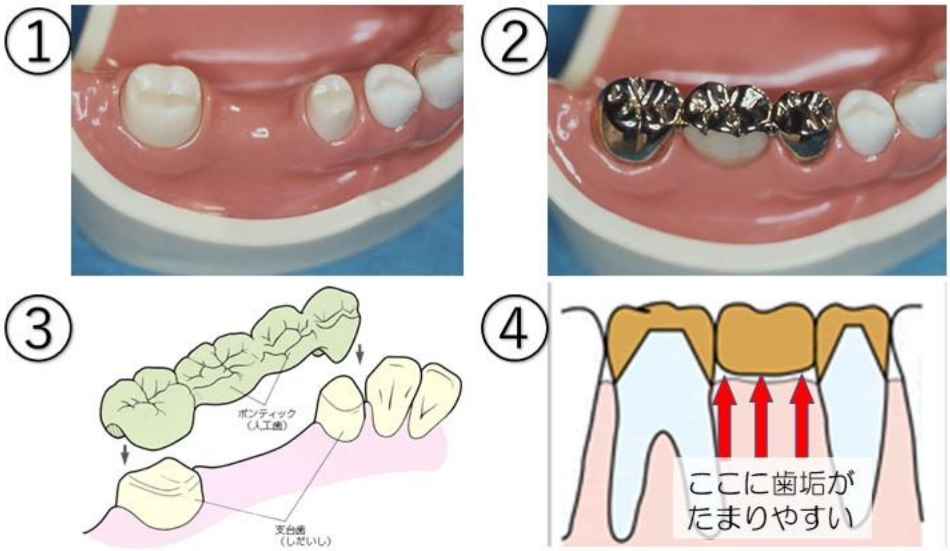


①歯が抜けたまま放置すると、上の歯が伸びてきたり、歯がなくなった側に傾いたり、みがきにくいところができたり、食べ物が挟まりやすくなりむし歯になります。
②噛み合わせがズレて、あごの関節に負担が生じる場合があります。

ハイサイ！
「歯～がんじゅう便り vol.22」をお届けいたします。
今日のテーマは「歯を失ってしまった場合の治療法　その１ブリッジ」です。
ブリッジは歯のない部分に両側の歯を柱にして橋を架ける治療方法です。
メリットとしては
・接着剤で固定するので自分の歯と同じように噛める
デメリットとしては
・両側の歯を削る必要がある
・固定されているため橋渡しした人工歯の裏面の掃除に手間がかかる
・歯を削ってかぶせ物をするため、むし歯のリスクが上がる

かかりつけ歯科医と相談して治療方法を決めましょう。

歯を失ってしまった場合の治療法



①歯のない部分の両側の歯を削り、型を取ってブリッジを作製します
②接着剤で装着した状態
③④ポンティック（人工歯）の裏面に歯垢がたまりやすく、掃除がしにくい
　専用のフロスで歯垢を取り除く必要がある

ハイサイ！
「歯～がんじゅう便り vol.23」をお届けいたします。
今日のテーマは「歯を失ってしまった場合の治療法　その２　～部分入れ歯編～」です。
歯のない部分に、部分的な入れ歯を入れる治療法です。

メリット

・両側の歯を削る必要がない
・出来上がりまでの時間が比較的短い
・取り外しができるので、歯みがきや入れ歯の清掃がしやすい

デメリット

・入れ歯と粘膜の間に食物が挟まりやすい（挟まると痛い）
・クラスプ（バネ）で固定するため、食事中に外れることがある
・クラスプの維持力を強くするとクラスプをかけている歯に負担がかかる
・入れ歯と粘膜をフィットさせるために何度も調整が必要

かかりつけ歯科医と相談して治療方法を決めましょう。

歯を失ってしまった場合の治療法②

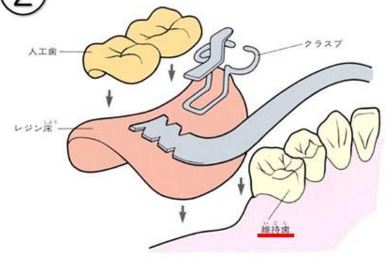
①

歯のない部分に部分入れ歯を装着した状態

例）片方のみの義歯

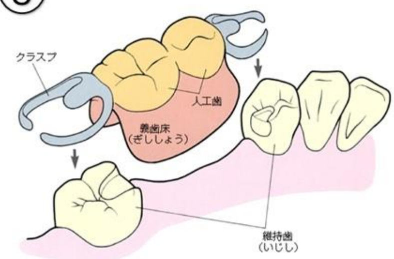
歯を失ってしまった場合の治療法②

②



奥歯がない場合は手前の維持歯にクラスプ（バネ）をかける、奥は粘膜で支えるが、粘膜は沈み込むため、安定性に欠ける

③



歯のない部分の両側の歯にクラスプをかけて支える。バネが強すぎるとクラスプをかけた維持歯に負担がかかる

ハイサイ！
「歯～がんじゅう便り vol.24」をお届けいたします。
今日のテーマは「歯を失ってしまった場合の治療法　その３　～インプラント～」です。
歯のない部分（顎骨）に人工の歯根を埋め込み、人工の歯を入れる治療法です。

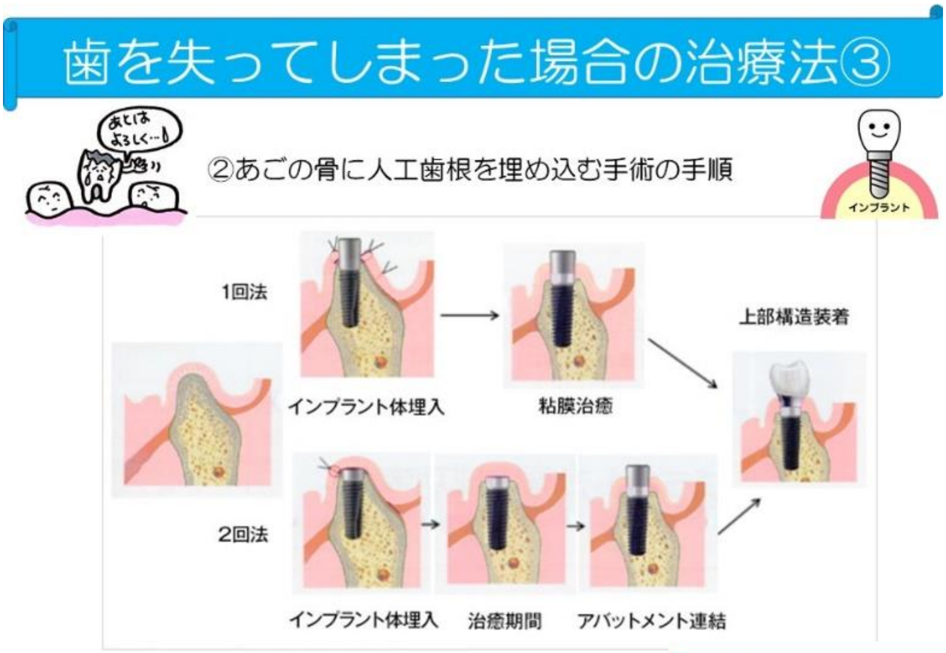
メリット

・両側の歯を削る必要がない
・自分の歯と同じように噛むことができる
・

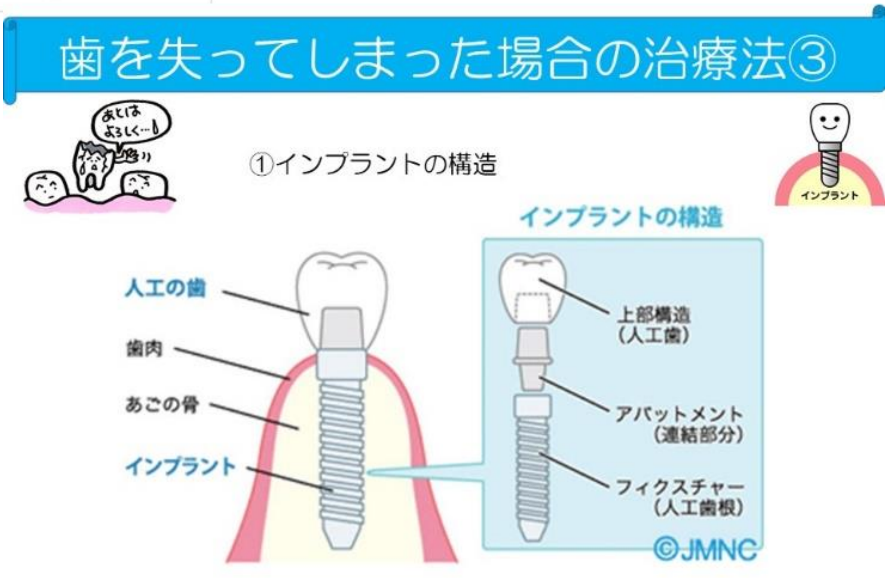
デメリット

・骨と人工歯根がしっかり結合するのに時間がかかる
・あごの骨に人工歯根を埋め込むため、メンテナンスを怠ると感染のリスクが上がる
・あごの骨が低い場合や薄い場合は人工歯根を埋め込むことができない
・保険診療対象外のため自費となり、治療費が高額となる

かかりつけ歯科医と相談して治療方法を決めましょう。



（公社）日本歯科医師会ホームページより引用



人工歯根（インプラント）をあごの骨に埋め込み
人工歯をかぶせます

ハイサイ！
「歯～がんじゅう便り vol.25」をお届けいたします。
今回のテーマは「乳幼児の窒息に注意！」です。
ニュース等でパンやブドウ、ゼリー等を詰まらせて窒息死したと報道されることがあります。
窒息とは、空気の通り道である気道が食品等で塞がれる、新鮮な空気を取り込むことができず、極めて短時間のうちに致命的となります。
　窒息を起こしやすい食品は以下のとおりです。
・丸くてつるっとしているもの
・粘着性が高く、唾液を吸収して飲みづらいもの
・固くて噛み切りにくいもの
窒息を起こさないためには、こどもから目を離さないことや食品をカットして一口サイズを小さくしましょう。

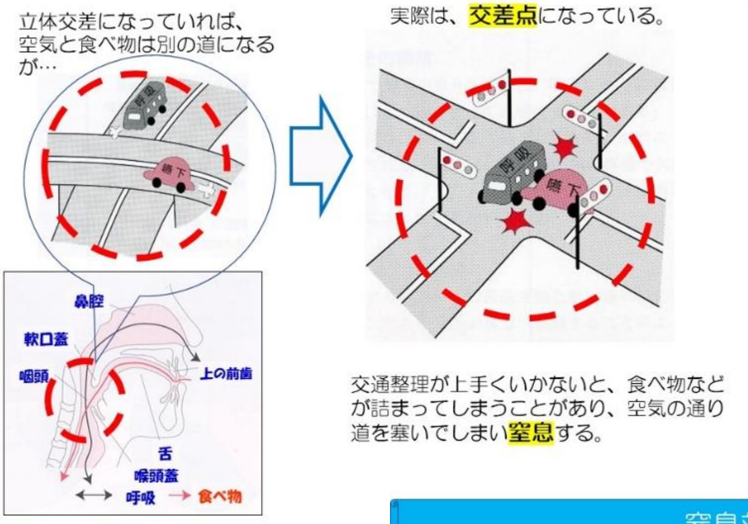
「窒息事故から子どもを守る！」の動画はこちら！
https://www.youtube.com/watch?v=PaT8fjCNzQI

ハイサイ！
「歯～がんじゅう便り vol.26」をお届けいたします。
今回のテーマは「高齢者の窒息事故に注意！」です。
お正月・旧正月と「お餅」を食べる機会があると思います。
よく、ニュース等で高齢者が餅を詰まらせて窒息死したと報道されます。
以下の理由や対応をおさえて注意しましょう！

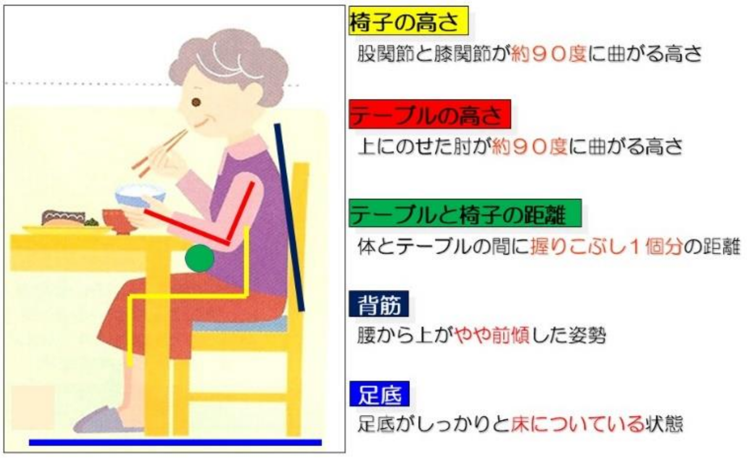
【高齢者が窒息を起こしやすい理由】
・歯の喪失と筋力の低下により、噛む力が弱くなる
・唾液の量が低下するために、飲み込みにくくなる
・筋力や機能の低下により、飲み込む力が弱くなる
・肺活量の低下により、咳などの押し返す力が弱くなる

【窒息を起こさないための対応】
・食材を一口サイズより小さく切る
・少量ずつ口に入れる
・ゆっくりよく噛んで食べる
・食べながら話さない
・正しい姿勢で食事を摂る

気道と食道は同じ通り道！



食事の時の姿勢

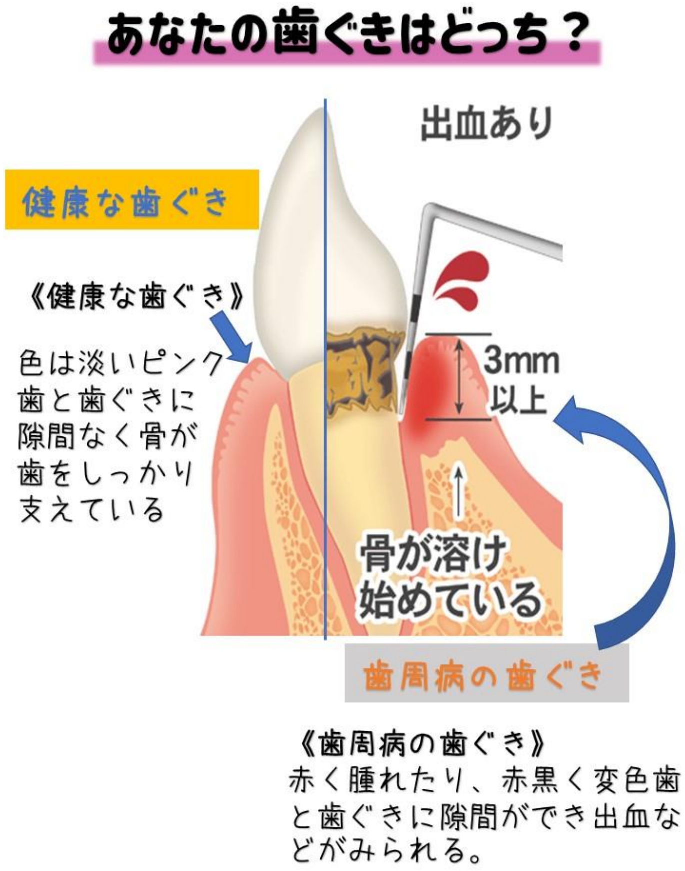


窒息対策！

ハイサイ！
「歯～がんじゅう便り vol.27」をお届けいたします。今回のテーマは「歯周病」
歯周病は【サイレントディジーズ】と言われており、静かに進行していく病気です。
症状が出てからでは取り返しのつかない場合も多く、また歯周病にかかると自然治癒することはありません。
以下の項目で２つ以上あてはまる場合は、歯周病かも？！

・朝、口の中がネバネバする
・歯ぐきがムズムズする
・歯ぐきが赤く腫れている
・歯をみがくと出血する
・歯ぐきが下がってきた感じがする
・歯と歯の間にものが挟まる
・口臭が気になる
・歯が浮いた感じがする
・グラグラする歯がある

あてはまったらかかりつけ歯科医を受診しましょう。
「こわい歯ぐきの病気　歯周病」の動画はこちら！
https://youtu.be/B3K5Xjk72Ss



歯周病は

全身の病気を進行させる危険因子です

歯周病菌やそれが出す毒素は、
歯ぐきの毛細血管から体内に入り込み、
全身にさまざまな悪影響を及ぼします。

参考資料：「栄養と健康」

お知らせ

★☆2つ以上あてはまる場合は、かかりつけ歯科医または、お近くの歯科医院へご相談ください。

- □ 朝、口の中がネバネバする
- □ 歯ぐきがムズムズする
- □ 歯ぐきが赤く腫れている
- □ 歯をみがくと出血する
- □ 歯ぐきが下がってきた感じがする
- □ 歯と歯の間にものが挟まる
- □ 口臭が気になる
- □ 歯が浮いた感じがする
- □ グラグラする歯がある

ハイサイ！
「歯～がんじゅう便り vol.28」をお届けいたします。
今回のテーマは「むし歯予防にフッ化物！～その①～」です。

Vol.10「むし歯を予防するには～おさらい～」にて紹介した「歯」に対しての対策は「フッ化物の応用」です。
よく耳にする「フッ素（＝フッ化物）」。
「フッ素」って何？？？と思われてる方もいるのではないでしょうか。
歯に対するフッ化物の働きは以下のとおりです。
①初期むし歯を修復する
②歯の質を強化する
③むし歯菌（ミュータンス菌）を抑制する

「フッ化物の応用」として推奨されている方法は、
・フッ化物洗口
・フッ化物配合歯みがき剤の使用
・歯科医院でのフッ化物歯面塗布
これらを行うことで、効果的にむし歯が予防できます。

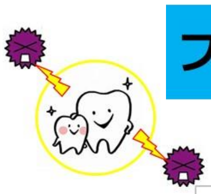
フッ化物洗口や歯みがき剤に使用するフッ化物は国の「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」に基づき承認されており安全ですので、安心してご活用ください。

フッ素のはたらき

①
初期むし歯を
修復する

②
歯の質を
強化する

③
むし歯菌を
抑制する



フッ化物を応用する

配合されているフッ化物
・フッ化ナトリウム
・フッ化第一スズ
・モノフルオロリン酸ナトリウム
など

フッ化物洗口
予防効果：**50～60**%

フッ化物配合歯みがき剤
予防効果：**20～30**%

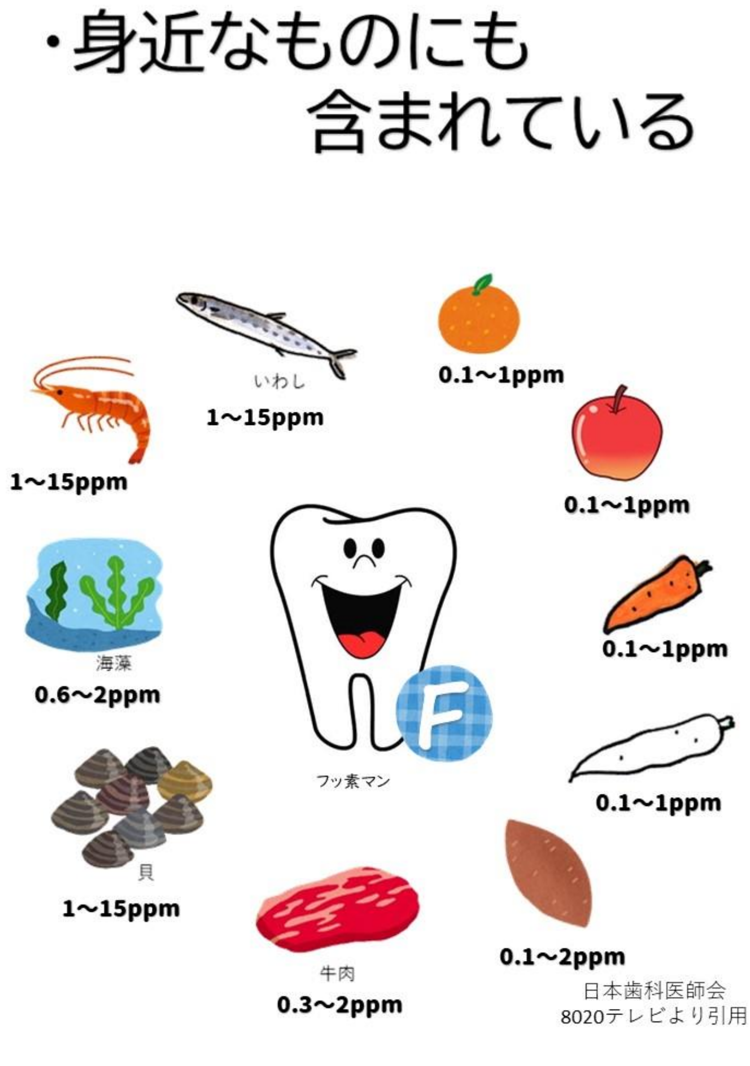
フッ化物塗布
予防効果：**30～40**%

丈夫な歯

ハイサイ！
「歯～がんじゅう便り vol.29」をお届けいたします。
今回のテーマは「むし歯予防にフッ化物～その②～」です。

「フッ化物洗口（フッ素）」は自然界に広く分布している元素のひとつです。地中にも海水にも含まれており、私たちが日頃食べている食品や飲み水にも含まれています。例えば…地中に約 280ppm、海水に約 1.3ppm、緑茶や紅茶に 1～15ppm のフッ化物イオンが含まれています。

※ppm とはパーツ・パー・ミリオンの略で、100 万の中にいくらあるかという割合（100 万分率）を示します。液体の場合は 1L 中の含有量（mg）であり、固体の場合は 1kg 中の含有量（mg）を示します。



ハイサイ！
「歯～がんじゅう便り vol.30」をお届けいたします。
今回のテーマは「むし歯予防のフッ化物～その③～」です。

最近ニュース等で取り上げられている、泡消火剤に含まれる有機フッ素化合物 PFAS（ピーファス）とフッ化物洗口や歯磨き剤に使用するフッ化物は、まったく異なるものです。
※F（フッ化物イオン）が含まれると「フッ素」と表現されます。

- 【フッ化物洗口剤】
  NaF（フッ化ナトリウム）
- 【歯磨き剤】
  NaF（フッ化ナトリウム）
  MFT（モノフルオロリン酸ナトリウム）
  SnF2（フッ化第一スズ）
- 【コーティング剤】
  HF（フッ化水素）　メッキやフライパン等に使用される

フッ化物洗口や歯みがき剤に使用するフッ化物は国の「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」に基づき承認されており安全ですので、安心してご活用ください。

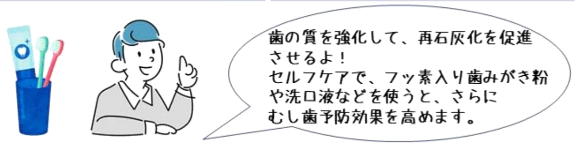
むし歯予防に使うフッ化物は安全！

フッ化物を応用する

丈夫な歯

F(フッ化物イオン)がどの元素と結合するかによって、性質が変わります。
例）
- NaF(フッ化ナトリウム)：洗口剤
- HF(フッ化水素)：強酸で有害
- NaCl(塩化ナトリウム)：食塩
- NaOCl(次亜塩素酸ナトリウム)：漂白剤
- HCl(塩化水素)：塩酸
- H2O：水
- H2O2(過酸化水素)：消毒剤

PFAS（ピーファス）・歯科で使用するフッ化物の違い

	PFAS	歯科で使用するフッ化物
一般名	有機フッ素化合物	無機フッ素化合物
用途	・界面活性剤 ・フライパンのコーティング ・泡消火剤	・歯みがき剤 ・歯科医院でのフッ化物塗布剤
人体への影響	・発がん性あり（乳がん、腎臓がん） ・肝臓、甲状腺障害 ・ワクチンによる免疫効果の低下	・むし歯予防 ・骨折・骨粗鬆症の予防
性質	・人工的に合成された化合物	・自然界に存在

※歯がんじゅだより Vol.29に掲載