

“ひとりごと”

今月は歯科衛生士 川畑 です



今回は、寒い時に、こたつで食べたくなる美味しいみかんについて調べてみました。

### みかんの栄養

みかんは、ビタミンCが豊富で、みかん2個で大人の1日分が補充できるといわれています。ほかにも、ビタミンA、Pを含み、  
 ビタミンAは、がんの抑制力が強いという報告もあります。  
 ビタミンPは、血管壁を丈夫にする働きがあり、白い綿状の甘皮の部分に多く含まれています。  
 栄養素は、特に皮に多く含まれていて、ビタミンCは、実の3倍、  
 血管中のコレステロールを取り除くレシニン油も含まれています。

### みかんの選び方

一般に形が扁平で、橙色が濃く、肌がかしっとりしている(表面の粒々が細かくタタリ)ものが良いとされています。大きさは、どちらかというところ、小さい方が美味しいらしいです。



カロリー(糖)は、みかん1個でア×玉1個分、3個でご飯1杯分ですので、みかん2個でご飯 $\frac{2}{3}$ のカロリーで、ビタミンCは、1日分。しかも、風邪やがんの予防にもなるし、血行もよくなる、そして美しく(便秘がなおる)なります。

昔から「みかんが出回る頃になると医者はお暇になる」と言われているそうです。



## よく噛んで虫歯を防ごう

よく噛むといい事がたくさんあります。今回はよく噛む事と虫歯予防についてお話しします。

よく噛むと唾液がたくさんでます。試しに、口を大きく開け閉めしたり、舌を動かしてみてください。口の中が唾液でいっぱいになりませんか？口を開け閉めする時に動く筋肉の運動によるポンプ作用で唾液がたくさん分泌されるのです。

よく噛むとたくさん分泌される唾液こそが虫歯予防の大きな力になっています。

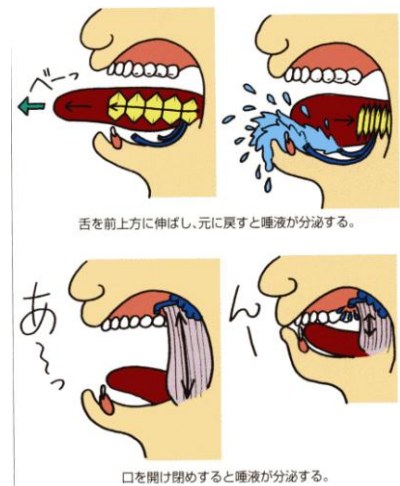
まず、唾液は口の中を洗い流してくれます。唾液が虫歯菌を洗い流してくれる事により、虫歯を予防したり、虫歯の進行を食い止めることができます。皆さん、水やお茶で食べ物を流し込み食べしてませんか？そうすれば、体は唾液を出す必要が無くなってしまいます。飲み物は食後に飲みましょう。

又、唾液が虫歯予防に役立っているもう一つの大きな理由があります。虫歯は、虫歯菌が出す酸によって歯が溶かされるのが原因です。酸によって口の中が酸性のままになるとどんどん歯は溶けていきます。その酸性を中性に戻す（緩衝能といいます）のが唾液の力です。唾液の緩衝能は水の1万倍以上あると言われています。

又唾液の中にはカルシウムが含まれています。初期の虫歯の場合、唾液の中のカルシウムが表面につく事により（再石灰化といいます）治癒することも可能です。

唾液は睡眠中は分泌量が極端に少なくなります。朝起きた時、口の中がネバネバした事はありませんか？寝ている間にばい菌が繁殖しているためです。そのため寝る前の歯磨きはとても重要なのです。

歯は虫歯になるためや磨くために生えてくるものではありません。食べ物をし



っかりかむために生えてくるのです。よく噛んで唾液をたくさん出して、虫歯の無い健康な口の中を手に入れましょう。

## 床矯正研究会症例検討会

11月6日（日）、床矯正研究会症例検討会に参加するため大阪に行って来ました。今回は床矯正研究会主幹の鈴木設矢先生の講演と、鈴木歯科医院の勤務医大河内先生の講演でした。



鈴木設矢先生の講演は、今までの講演の総集編のような内容でした。3番目の歯（八重歯）がはえる10歳までに治療を始めるかどうかで、治療の難易度が天と地ほどの差がある、早期治療が重要との内容でした。相変わらずのスライドの多さで、予定時間を大幅にオーバーしてしまい、昼食を食べながらノンストップの講演となりました。

休憩をはさんで、大河内先生の講演です。大河内先生は〈舌〉の話を中心に話されました。歯並びや咬み合わせの原因に〈舌〉の位置や動きが関係している事が多いです。しかし舌の位置や動きは、呼吸と関係するため、治すのが困難な場合が多いです。舌のトレーニングの仕方や、モチベーションをあげる方法など説明して頂きました。大河内先生は、花田先生の〈床矯正フォローアップセミナー〉でよくお会いするのですが、前回の講演よりも、分かりやすく話して下さり、貫禄さえ出てきましたね！（杉岡）

## 床矯正フォローアップセミナー

11月12日（土）床矯正フォローアップセミナーを受講するため博多に行って来ました。講師は毎回お世話になっている花田真也先生です。



今回は、開咬（咬んだ時上下前歯の間にすきまが開いている）や反対咬合（受け口）など難しい症例が多かったように思います。私もブラケット（ワイヤーを使った固定性装置）を使用するのか、床装置を使用するのか悩んでいた症例を2症例提出しました。ブラケットは、生体にない力かけるので、可能であれば、生態模倣の力が加わる床装置で終わりたいというのが花田先生も私も共通の思いです。

セミナー終了後20時より懇親会!今回は<九州九州>というもつ鍋のお店です。ぷりぷりのもつ鍋を頂きながら、セミナーではできなかったオフレコの話も聞いた楽しい夜となりました(杉岡)

## お母さんの疑問に答えて

Q: 子どもに口臭があります。原因は何でしょうか?

A: たいていこの場合は、うまく歯磨きができていないために、歯垢や歯石が付いていたり、虫歯や歯肉炎になっていたりするのが原因です。歯磨きがしっかりできているかをかかりつけ医でチェックしてもらいましょう。又、虫歯や歯肉炎があれば治療してもらいましょう。

又、口をポカンと開けていたり、口呼吸(鼻づまりなどが原因で口で呼吸をしている)が原因で、口の中が乾燥している場合も口臭の原因になります。原因の鼻づまりの治療をしましょう。又、口を閉じるトレーニングをする必要がある場合もありますので、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

