



# 歯の健康が体の健康と豊かな生活を守ります。

## 歯の構造と役割

歯は、大部分が「象牙質」と呼ばれる比較的やわらかい組織でできています。その表面を覆うのが「エナメル質」。これは人の体の中で最も硬い組織とされています。また、象牙質の中心には「歯髄」があり、これが治療の際などに「歯の神経」と言われるものです。

さらに、歯を支える歯周組織には、「セメント質」「歯根膜」「歯槽骨」「歯肉」の4つがあります。セメント質は象牙質の歯根部分を覆う薄い組織です。歯根膜を介して顎の骨の一部である歯槽骨と結びつき、歯を支えています。また、歯槽骨の表面を覆う組織を歯肉と言います。これが口を開けたときに見える、いわゆる歯ぐきのことです。

歯の役割として最も大きなものは、やはりものを噛むことと言えるでしょう。歯がしっかりしていなければ、硬いものを噛み砕くことができません。また、よく噛まないまま飲み込んで消化不良を起こしたり、食べ物の味を十分に味わえないというデメリットもあります。その他、はっきりとした発音で話すことにも歯が関わっています。上の前歯が抜けるとサ行が、奥歯が抜けるとハ行、ラ行が発音しにくくなり、言葉が不明瞭になってしまいます。さらには、歯がないと顔の輪郭が変わって、老けて見えてしまうこともあるのです。

## 歯の2大トラブル

よく知られている歯の病気としては、「虫歯」と「歯周病」があげられます。

虫歯は、「ミュータンス菌」という細菌がつくりだす酸によって、歯が溶かされてしまう病気です。進行は、エナメル質に欠損が見られる初期（C1）、象牙質に広がる中期（C2）、歯髄にまで達してしまう後期（C3）へと段階的に進み、表面に出ている歯冠の部分がほとんどなくなってしまう末期（C4）に至ると、歯を再生することはできないため、ほとんどの場合歯を失ってしまうこととなります。

一方、歯周病は、歯自体に症状が現れるのでは

なく、歯を支える歯周組織の病気です。原因となる細菌は異なりますが、虫歯と同様に感染症のひとつとされています。初期の段階では歯肉に炎症が起き、赤く腫れた状態になります。炎症が進行すると、歯と歯周組織の間に「歯周ポケット」と呼ばれる溝ができ、徐々に深くなっていきます。最終的には、歯槽骨が溶けて後退し、歯を支えきれなくなるため、歯が抜けてしまうということになります。歯周病の恐ろしいところは、自覚症状が現れにくいという点です。また、歯周病は糖尿病や動脈硬化などとも関わりがあることが分かっており、全身疾患のひとつとして、治療や予防に臨むことが必要です。



歯の病気は自然に治ることはありません。気になる症状がある場合は、早めに歯科医を受診し、適切な治療やアドバイスをもらうようにしましょう。

## セルフケアで健康な歯を維持

虫歯も歯周病も、発症や進行の大きな要因は歯の塊である「歯垢」にあると言えます。セルフケアで予防を心がけましょう。

- 正しい歯磨き  
歯ブラシは歯に対して垂直に、裏側を磨くときは45度の角度であて、細かく振動させるようにして磨きます。毎食後必ず、磨き残しがないよう丁寧に磨きましょう。
- バランスのよい食事  
ビタミン類や食物繊維などをバランスよく摂りましょう。やわらかい食べ物は歯垢がつきやすいため注意が必要です。歯ごたえがあるものをよく噛んで食べると、唾液が分泌されやすく、自浄作用が期待できます。
- 禁煙  
タバコは血行を悪くし、歯周病の進行を進める恐れがあります。また、全身の抵抗力を弱めるなど、様々な疾患の危険因子とされています。

歯垢が石灰化して歯石になると、歯磨きだけでは除去できなくなり、歯周病の原因となります。ご家庭でのセルフケアに加え、歯科医院や保健センターなどでの定期健診も忘れずに受けるようにしましょう。

## 大切な歯の健康は毎日のお手入れから！



## 出張セミナー報告

2012年2月6日、「相福生きいきクラブ」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬との上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

- ・地区／静岡県牧之原市福岡
- ・内容／薬剤師「薬との上手な付き合い方」
- ・講師／薬剤師：三浦



2012年2月24日、「中里区 区の集まり」様にお招き頂き、薬剤師による「お薬との上手な付き合い方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

- ・地区／静岡県牧之原市萩間
- ・内容／薬剤師「薬との上手な付き合い方」
- ・講師／薬剤師：瀧野



## FAXにて処方せん受け付けます！ 詳しくは、はいやくスタッフ・FAXコーナーまで！

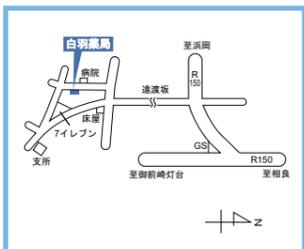
### はいやく薬局紹介〈白羽薬局〉

こんにちは。白羽薬局は現在、薬剤師2名、事務2名で業務を行っています。薬局の周りは坂が多く、交通の便が



白羽薬局 スタッフ一同

あまりよくありませんが、御前崎市をはじめ周辺の市町からも処方箋をお持ちいただき、たくさんの方々にお世話になっております。また、処方箋でお渡しするお薬以外に、市販薬や健康食品なども取り扱っています。決して品揃えは多くありませんが、店頭には置いていない商品でもインターネットを利用して注文していただければ、直接お越しいただいてもお電話での相談でも構いません。「こんな商品は扱っていませんか？」というものがありません。ぜひ一度お問い合わせください。



所在地／〒421-0602 静岡県御前崎市白羽5922-1  
TEL／0548-63-6138  
アクセス／バス停「新谷」下車 徒歩2分  
営業時間／平日8:30～18:00 水・土曜日8:30～12:00