

はじめに 3

あ

- 朝・昼・晩に歯ミガキを!! / 9
- 朝ごはんパンとハチミツはいいですよ! / 10
- アレルギー、特に金属アレルギーについて / 11
 - ◆怖いアナフィラキシー（急性アレルギー反応）について / 11
 - ◆卵アレルギーについては、卵を食べて予防を!! / 12
- あごの病気（かみ合わせの病気） / 12
- あごの病気と顎関節症とはどのようなものですか? / 13
 - ◆女性があごの病気になりやすい / 14
 - ◆あごの病気の治療 >> あごの関節が痛い時 / 15

い

- 医療費について / 16
- 医療費控除 >> 知って得する / 16
- 医師、歯科医師、薬剤師の数 / 17
- 入れ歯について / 17
 - ◆入れ歯安定剤を使用することはいいのですか? / 17
 - ◆入れ歯のかむ力について / 18
 - ◆入れ歯の患者が増えています / 18
 - ◆高齢者における歯の喪失の実態 / 19
 - ◆歯を失うと記憶力が低下します / 19
- インプラント治療 >> この治療は自費診療です。術後に注意を払うこと / 20
 - ◆歯の移植とは / 21
- 院内感染について / 21
 - ◆体温測定 >> 赤外線体温計とは / 22
 - ◆感染の診断のためのPCR検査とは / 23

う

- う蝕（むし歯のこと）とは >> ブラーク（歯垢）が歯を溶かすことによって生じる / 25
 - ◆むし歯の予防 / 25

- ◆むし歯の治療 / 26
- ◆ブラークコントロール >> 歯ミガキが重要 / 29
- ◆ブラッシングで取れない / 30
- ◆知って得する歯ミガキの2つの方法 / 31
- ◆フッ素入り歯ミガキ剤は有効か? / 32
- ◆電動歯ブラシについて / 33
- ◆むし歯のつめ物（コンポジットレジン） / 33
- ◆コンポジットレジン治療の方法について / 34
- ◆古くから使用されているつめ物のアマルガムの今 / 36

- ウイルス感染症について / 37
 - ◆お口のウイルス感染症とは / 37
 - ◆口唇ヘルペスについて / 38
 - ◆塗り薬 / 38
 - ◆口内炎について >> 洗口剤でうがいすることが大切 / 39
 - ◆かぜとインフルエンザについて / 39
 - ◆ノロウイルスについて >> あなたも感染源になります / 40
 - ◆新型コロナウイルスとは / 40
 - ◆消毒にはアルコールが有効です / 41
 - ◆風疹・麻疹ウイルス >> 特に40代男性は注意!! / 41
 - ◆エイズ - AIDS について / 42

え

- （歯科）衛生士さん >> 歯科での役割は拡大傾向にあります / 43
- 嚥下 = モノを飲み込むこと / 43
 - ◆誤嚥性肺炎について >> 寝ている時に起こります / 43
 - ◆入院する前に歯科を受診しましょう!! / 44

お

- オーラル（口腔）ケア / 45
- オーラルフレイル（口腔機能の低下）とは / 45
- 親知らず（一番奥の歯） = 智歯 / 46

か

- かみ合わせとは / 47
 - ◆歯のかぶせ物（クラウン）について / 48
 - ◆歯に使用するセラミックス（陶器）とは / 51
- 仮の歯はなぜ必要ですか? / 51
- かぶせ物はどれくらいもつのですか? とくに奥の歯について / 52
- 顔面神経麻痺について / 52
- かかりつけ医について / 53
- 介護保険制度 20年を迎える / 53
- 花粉症も口から治療を!! / 54
- 肝炎 >> C型ウイルス肝炎 / 54
- 「かむ」こと!! 「ひと口、もう5回かむようにしましょう」 / 55
- かむ力 = 咬合力について / 56
- 肩こり、腰痛とかみ合わせとの関係 / 56
- カンジダ症。ここでは、食道カンジダ症について / 57
- がんの生存率について >> 3人に1人ががんで死亡 / 58
 - ◆口腔がんについて / 58
 - ◆舌がんとは / 59
- 感染性心内膜炎 / 59

き

- 金属・歯科用について / 60
- 矯正歯科クリニック >> 審美性の回復 / 60
 - ◆歯科矯正治療 / 60
 - ◆歯の矯正治療は痛みを伴いますか? / 61
 - ◆大人になっても歯並びを治すことができますか? / 61
- キシリトールとは / 62
- 技工士さんの仕事は歯科においてとても重要です / 63

く

- 薬の過剰摂取に注意!! 薬局チェーンは10兆円産業と言われてます / 63
- 薬「がん免疫治療薬」について / 64
- 薬こと、ジェネリック医薬品 / 64

け

- 欠損歯の治療 >> ブリッジ・入れ歯について / 65
 - ◆少数歯の欠損の治療 / 65
 - ◆多数歯および全部欠損の治療 / 66

- 健康保険とは / 66
- 結核、かつての国民病は / 67
- 研究費（科学研究助成金制度）について / 67
- 血管について / 68

こ

- 高齢者の歯科治療 / 69
 - ◆加齢に伴う体の変化 / 70
- 高齢者の高血圧の特徴 / 70
- 骨粗しょう症について / 71
 - ◆お口と骨粗しょう症 >> 服用している薬に注意!! / 72
- 高額医療制度とは / 72
- 国民健康保険（国保）について / 73
- 子どもの医療費無料制度について / 73
- 抗菌薬（抗生物質）はかぜには無効です!! / 74
- 抗菌薬は正しく!! / 74
- コンピュータを用いた歯科治療 >> CAD/CAM について / 75
- 口臭とは、「歯周病の発症のシグナルです」 / 75
- 口腔がんについて / 76

さ

- 細菌こと、お口の細菌（口腔フローラ）について / 78
 - ◆口腔常在菌とバイオフィルムは / 78
 - ◆歯の再植について / 79
 - ◆歯の幹細胞 / 80

し

- 歯周病について >> 歯を失う国民病です。全身に影響を及ぼします / 80
 - ◆エックス線検査 / 81
- 歯周病を治療するための検査 / 82
- 歯周病の治療 / 86
- 歯周病は、歯を失う病気です >> 歯生活が重要です / 89
- 歯周病とは、「歯肉炎」と「歯周炎」の総称です / 89
 - ◆ブラーク検査とは / 90
- 歯周ポケットとは >> 歯周病の発症の主役です / 91
- 歯周ポケット検査とは / 91

- 歯周病とバイオフィルム >>歯周病は感染症／92
- 歯周病は「沈黙の病気」です >>成人の8割が歯周病!!／93
 - ◆なぜ、歯の周囲にプラークが蓄積すると痛み・腫れが生じる?／93
 - ◆20代に歯肉炎の発症率が高いと言われていす／94
- 歯周病の予防には歯ブラシが大切です／94
 - ◆歯ブラシだけで歯垢は落とせるか?／95
 - ◆歯ブラシは毛先が大切です／96
 - ◆寝る前の歯ミガキは有効 >>プラークは夜作られます／96
- 歯周病の治療には、長い期間を要します／97
- 歯周病と糖尿病（2型）注意!!／98
- 歯周病と骨粗しょう症 注意!!／98
- 歯周病と肺炎・気管支炎 注意!!／99
- 歯周病と動脈硬化／99
- 歯性感染症 >>重症化すると生命に関わります／99
- 心筋梗塞・カテーテル法について／100
- 心臓病予防のための食べ物／101
- 心臓マッサージを優先に／101

す

- 睡眠時無呼吸症について >>中年男性の4分の1に!!／102
- スポーツと口・歯 >>マウスガードについて／103
 - ◆運動時に歯が抜けた時、何をすればいいのですか?／104
- スポーツ外傷により、歯が変色することがあります 注意!!／105
- スポーツドリンクについて／105
- スポーツの疲労骨折とは／106

せ、そ

- セメントと歯科／106
- 洗口剤／107
- 舌／107
- 舌の色が体調に関係します／108
- 舌と味覚障害について >>舌を清潔に!!／108
- 生活習慣病／109
- セルフメディケーション／111

- 喘息に、うがいは大切です／112
- 総合医・歯科 Dentist G. とは／112

た

- だ液について／113
- だ液腺について／113
- だ液の役割とその成分について／114
- 唾石症とは／114
- 暖房による味覚障害／114
- タバコと口・歯／115
- 食べ物「健康な食事」／115
- 食べれる、何でもかんで!!／116

ち

- 知覚過敏症とは／116
- 蓄膿症とお口について／117

つ、て

- （歯の）つめ物とは／117
- DNA分析による身元特定と口腔／118
- 電子カルテシステム／118

と

- 疼痛（痛み）とお口・歯の治療について >>痛みは多様!!／119
- 糖尿病について >>歯周病の発生・進展に関与／120
- 糖尿病慢性動脈閉塞症について／121
- 糖尿病と骨粗しょう症／121

な⇒なぜ-シリーズ

- Q-1：なぜ、治療した歯が再度痛くなるのですか?／122
- Q-2：なぜ、治療した歯が破折するのですか?／122
- Q-3：なぜ、歯の神経を取った歯に、痛みが生じるのですか?／123
- Q-4：なぜ、保険適用外（自費）治療があるのですか?「混合診療とは」／123
- Q-5：なぜ、保険外（自費）治療があるのですか?／124
- Q-6：なぜ、医師、歯科医師の免許に更新がないのですか?／125

に

- 乳歯について >>子どもの歯の健康を守るのは大人の責任です／125
- 乳歯は大切です／125

- ◆歯の生えかわりについて／126
- ◆赤ちゃんのお口の中について／126
- 妊娠中ですが、歯ぐきからの出血が気になります／127
- 妊娠と歯／128
- ニセ医学について／128
- 認知症／129
 - ◆歯を失うと記憶力が低下します ・もう一度説明します／129
 - ◆在宅でも歯科診療を!!／129

ぬ

- （歯を）抜く >>抜歯は外科的治療です／130
 - ◆抜歯の方法（親知らずの場合）／130
 - ◆歯根端切除の方法 — 根の尖の病気が重症な時に行います／131
 - ◆膿瘍の処置 — 痛みと腫れを認める時／132
 - ◆抜歯の時に重要です。血液をサラサラにする薬について!!／133
 - ◆むし歯や歯周病で歯を抜いたら、どうすればよいですか?／133
 - ◆骨ズイ炎とはどのようなお口の病気ですか?／134
 - ◆腫瘍の成り立ちについて／134

ね

- 歯根の病気 >>むし歯が進行し痛みを覚える／135
- 歯根の病気が発症すると!!／135
 - ◆歯根（根管と言います）の治療／136
 - ◆歯根の数について／137
 - ◆歯科で用いる痛み止めの薬（鎮痛薬）／138
- 歯根の病気に用いる薬はどのようなものですか?／138
 - ◆歯の中の神経、こと歯ズイ >>歯の寿命に関係します／139
- 年金と医療について／140

の

- 飲み込む・嚥下について／140
 - ◆食道とは／141
- 「のどつまり感」こと、咽喉頭異常症について／141
- のどの痛み／142
- のどの筋肉の衰えが肺炎を引き起こす。50歳から!!／142

は

- 歯ブラシと歯ミガキ剤／143
- 歯ぎしり／143
- 歯ぎしり・かみしめは危険です >>5～15%が歯ぎしり!!／143
- 肺炎球菌とは ※高齢者は要注意です!!／144

ひ

- ひと口、30回以上かむこと!! >>このことで、だ液が5～10倍も分泌します／144
- 肥満と痛風について／145
- 光の色について >>歯の色調に関与します／145
- 病院の再編成について 2019年／146
- 病巣感染とは／146

ふ

- フッ素と歯／147
- フッ素とは／147
- ブラークこと、バイオフィルムとは!!／148
 - ◆むし歯・歯周病はバイオフィルム感染症です／148

へ

- 変色歯・着色歯について／149
 - ◆変色歯とは／149
 - ◆ホワイトニングとは／149
 - ◆かぶせ物の変色・着色／151
- ペットボトルを「食べる細菌」について >>奈良先端科学技術大学の研究／152

ほ

- 骨と骨粗しょう症とは／152
- ホワイトニングについて／153
 - ◆タバコ、コーヒーなどによる歯の着色は取れますか?／153
 - ◆ホワイトニングと痛みについて／154
 - ◆すべての歯に対してホワイトニングは可能ですか?／154
- 放射線治療 >>東京工業大学の研究／154
- 訪問診療 >>在宅医療（PA）のあり方が注目される／155
- 訪問診療における高齢者の基礎疾患について／155

- ホームドクターとは / 157
- 歩行速度と寿命について / 157

ま

- マウスガード（マウスピース）と歯 / 158
- マウスガードについて ・もう一度説明します。 / 158
- マイナンバー制度 >> 現在、15～20%が所有 / 160
- 麻酔と歯科 / 160
 - ◆歯科に用いる麻酔薬について / 160

み

- ミュータンス菌はむし歯のみならず、脳出血に関与します!! / 161
- ミュータンス菌とは / 161
- 味覚について / 162

む

- むし歯 >> ちなみに、昭和3年から6月4日はむし歯予防の日です / 162
- むし歯になりにくい糖について / 164
- むし歯になりにくい食べ物、チーズがよいです / 165
 - ◆初期のむし歯は、削らなくてよいです / 165

め

- 免疫について / 166
- 目の病気 / 167
 - ◆緑内障について / 167
 - ◆白内障について / 167
 - ◆糖尿病網膜症 / 168

も

- もう一度説明しますシリーズ / 168
 - ◆お口の細菌について / 168
 - ◆むし歯の予防 / 169
 - ◆歯周病の治療とは / 170
 - ◆誤嚥性肺炎 / 172
 - ◆口腔乾燥（ドライマウス）とは / 174
 - ◆だ液とは / 174
 - ◆骨粗しょう症 / 174
 - ◆入れ歯の除菌法 / 175

や、ゆ、よ

- 薬局 >> 医薬分業体制について / 176
 - ◆薬のネット販売 / 176
 - ◆薬の情報をインターネットでチェック!! / 176

- ◆痛み・鎮痛薬について ・もう一度説明します / 177

- ◆抗生物質（抗菌薬）について / 177
- ◆難しい歯の症例に有効な薬はどのようなものですか? / 178
- ◆高血圧と「トクホ」 / 178
- ◆降圧薬について / 179
- 輸血について / 180
- 有病者の歯の治療 >> 心疾患の患者は増加傾向 / 180
- 予防と歯については >> 歯周病は国民病です / 181
- 要介護者のお口・歯 / 181

ら、り、る

- ラミネートベニヤ法 >> 審美的な歯の治療法です / 182
- リスクファクター（危険因子）とお口の健康 / 182
 - ◆お口のリフォーム / 183
- 罹患者数・2017年 / 184
- 臨床工学技師とは / 184
- ルートサーフェイスカリエス >> これは高齢者のむし歯です / 184
 - ◆加齢に伴う歯根面のむし歯 >> 発症率は高いです / 185

れ、ろ

- レントゲン（エックス線）写真について / 185
 - ◆なぜ、初診時にパノラマエックス線写真が必要なんですか? / 185
 - ◆歯のエックス線写真について / 186
 - ◆歯のエックス線写真の放射線線量はどれくらいですか? / 186
 - ◆放射線と甲状腺がん / 187
- レーザー治療について >> 無痛治療が可能 / 187
- （食品）ロス / 188
- （お口・歯の）老化 / 188

わ

- 我が国の歯医者さん / 190
- ワクチンについて / 190
 - ◆自然免疫 >> 生まれつき持つ免疫のこと / 190
- WHO（世界保健機関）とは / 191

あ

●朝・昼・晩に歯ミガキを!!

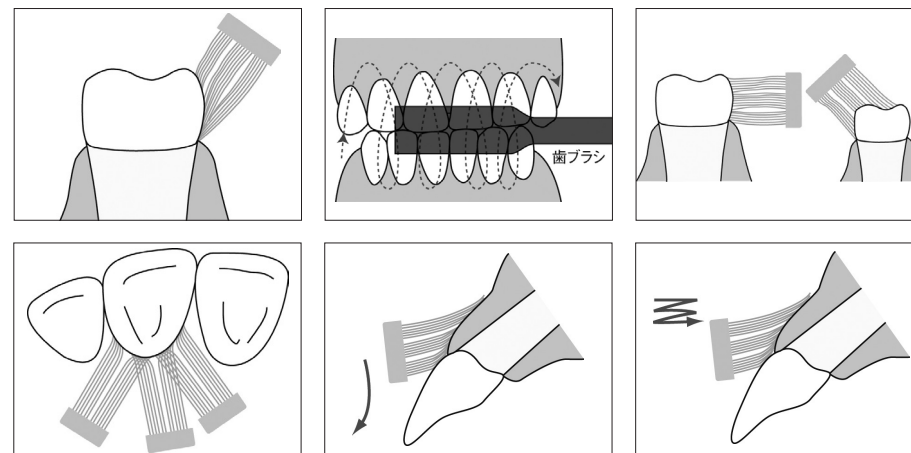
歯は臓器の一つです。歯を失う原因は歯周病です。歯の周りの歯垢（プラーク）を取り除くことが大切です。

プラークは8時間で歯の表面およびその周囲に作られます。そのため、食後の歯ミガキがむし歯および歯周病の予防に不可欠です。

年に3、4回は歯医者に行こう!!

なぜならば、歯ブラシと歯間ブラシで処理したとしても、取れるプラークは85%です。狙いは歯と歯肉の間に生じるみぞ（ポケット）です。

欧米諸国では、「フロス オア ダイ」と言われ、「歯を磨かないと死にます。」との意味です。プラークが全身に影響を及ぼすためです。



き

●金属・歯科用について

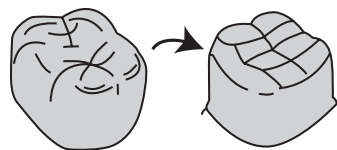
口・歯に使用する金属は安定したものが望ましく、金を含む合金が使用されています。

口の中は思ったより、厳しい環境です。熱い食べ物、氷のような冷たい食べ物と、酸っぱい食べ物、および甘い食べ物などの影響を受けます。また、かむ回数は1日に何

万回と言われていいますので、使用されて

いる金属の耐摩耗性が不可欠です。さらに、つめ物、かぶせ物を作成する

には精密度の高い金属を必要とします。



(かぶせ物)

(歯)

●矯正歯科クリニック >> 審美性の回復

我が国で、歯並びに自信のない人は73%とされています。

◆歯科矯正治療

歯の矯正治療が、歯の美容の主となっています。歯並びが悪い(歯列不正と言います)人たちの対象に歯科矯正治療が行われており、歯の大きさとあごの骨の大きさに不調和を有することから、歯並びに異常が生じるとされています。

歯列不正は、将来にお口の機能障害を認め、種々の^{しっかん}歯科疾患に落ちる可能性が高いことから、できるだけ早期に治療を受ける

ことが望ましいとされています。



術前



術後

◆歯の矯正治療は痛みを伴いますか？

その痛みは日常生活に支障ないものと言えます。痛みの程度については個人差が認められます。

痛みに関しては、奥歯の間に装置を入れる時の痛み、ワイヤーなどを装着して歯が動きはじめる時の痛み、装置を装着した時の違和感などがあります。これらの痛みは数日で治ります。

以前に比べ歯の矯正のための装置は進化し、治療期間が短縮される傾向にあります。

◆大人になっても歯並びを治すことができますか？

歯根を支える骨などの組織が健康ならば、基本的に年齢に関係なく、歯科矯正治療は可能です。

歯の周りの組織は、歯のほうから歯根膜、歯そう骨、歯ぐきからなっています。歯並びをよくするには、歯に装置を装着し、力をかけて骨の中で歯を移動させます。

大人はあごの成長が止まり、あごの骨の形が完成されています。

材でできたかぶせ物であり口の中で安定しています。ただし、この種のかぶせ物は保険外です。

●ペットボトルを「食べる細菌」について

≫奈良先端科学技術大学の研究

大阪・堺のペットボトル処理工場から、ペットボトルを食べる細菌が分離・検出され、2005年にイデオネラ・サカイエンシスと学名が付けられました。この細菌は、2種類の酵素を産生し、ペットボトルの素材として使用しているポリエチレンテレフタレート（PET）を分解し栄養源とします。厚さ2mmのPETを、約2カ月で二酸化炭素と水に分解します。今後のペットボトル対策として、注目されます。

ほ

●骨と骨粗しょう症とは

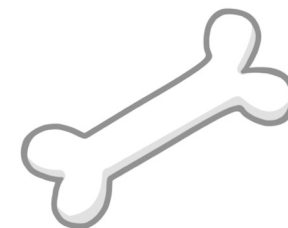
骨の強度は、カルシウムだけでなくコラーゲンがその強度に関与しています。骨を鉄筋コンクリートで例えると、コンクリートがカルシウムで、コラーゲンが鉄筋です。骨には両者が必要です。また、骨はカルシウムを蓄える役割があり、牛乳中のMBP（タンパク質）がカルシウムの溶出を抑える役割があります。

骨は、骨吸収（破壊）と骨形成を繰り返しながら、骨の作り替えを行い、年間に40%も入れ替わり、200本以上の骨が3年で新しくなると言われています。骨粗しょう症の患者に投与されるビスホス

フォネート製剤は、骨破壊を抑えることで、骨密度を増やす効果があります。この薬は年齢にかかわらず効果があります。

歯科を受診する時は、「骨粗しょう症の薬の服用」を伝えてください!!

骨粗しょう症の患者は、ビスホスフォネート製剤を服用していることから、薬剤関連性顎骨壊死^{がっこつえし}を起こす可能性があり、また近年、骨のがん治療に用いるデノスマブ（Dmab）にも起こると言われています。歯を抜く時にビスホスフォネート製剤を服用していると、顎骨壊死の発生率は0.04%で、Dmabは0.07～1.9%であることが報告されています。注意を!!



●ホワイトニングについて

術後に歯の着色が再発することがあります。術後のケアがKeyです。変色・着色の項（P149）を参照してください。

◆タバコ、コーヒーなどによる歯の着色は取れますか？

最近、中高年の人たちから「タバコをやめたことから、前の歯の着色が気になりだした。白い歯にもどしてほしい」とのことで来院されるケースが多い傾向にあります。タバコ、コーヒーなどによる歯の着色はホワイトニングにより白い歯にもどすことができます。