

# 健康講座

今月の先生紹介



あんどう めぐみ  
**安藤 恵**  
岐阜市  
あんどうめぐみデンタルクリニック院長

## 今月のテーマ どうして歯磨きするの?

みなさん、歯磨きを毎日して  
いますよね。その目的はむし歯  
や歯周病の予防、口臭予防、誤  
嚥性肺炎などの病気の予防な  
どです。何を磨き落としている  
のでしょうか?そう、歯垢や食  
べ物のかす、ですね。では、歯  
垢って何でしょうか?歯垢に  
ついてお話ししましょう。

### 歯垢は何でできている?

歯垢とは学問的に言えば、  
「十分に清掃されていない歯  
(および補綴物)の表面に形成  
される軟らかい非石灰化性の  
沈着物」と定義されています。  
歯の表面は、歯磨きした後  
すぐに唾液中のたんぱく質が  
付着します。ペリクルと呼ば  
れる薄い膜です。その被膜に  
お口の中の細菌が付着しま  
す。実は腸内と似てお口の中  
には細菌が住み着いているの  
です。細菌は異なる細菌同士  
がお互いにくっつき合い、細  
菌の塊を作ります。そこで細  
菌は増殖を始めます。複雑で  
厚みを増した細菌の塊の出来  
上がりです。

その細菌は粘り気のある物  
質を作り出して、細菌同士の  
隙間を埋めていきます。ねば  
ねばの歯垢の出来上がりで  
す。この歯垢の中には、5000  
種以上という多種多様の細菌  
が高密度で生息しています。  
歯垢の内部はお口の中の変  
化の影響を受けにくく、抗菌剤  
などの薬剤も歯垢の中には届  
きません。歯面の歯垢は70  
80%の水分と、20〜30%の固形  
成分です。固形成分の約70%は  
細菌です。驚くことに、その細  
菌数は体のどの部位より細菌  
密度が高いのです。歯垢は細菌  
の塊なのです。なんて恐ろし  
い!



### 唾液の量とむし歯の関係

歯垢の中の細菌に、甘い糖  
分から酸を作る菌がいます。  
その酸で歯のカルシウムが溶  
け出し、歯が軟らかくなって  
壊れて穴が開きます。これが  
むし歯です。

お口の中の糖分と酸は唾液  
で薄まります。唾液の出る量  
が少ないとむし歯になり易く  
なります。ここに個人差、年齢  
差が出ます。高齢になるにつ  
れて唾液の量が少なくなりま  
す。また、唾液の出る量は、起  
きている時より睡眠中の方が  
少ないのです。夜食を食べて  
歯磨きをしないでそのまま寝  
てしまうと、寝ている間に簡  
単にむし歯になり、むし歯が  
進行してしまいます。怖いで  
すね。

### 歯垢が歯周病の原因に!?

歯と歯肉の間には溝があり  
ます。この溝と、溝の中の歯面  
と歯肉の表面には、同じよう  
に歯垢が形成されます。そこ

にいる細菌は、歯肉粘膜から  
出る分泌物や剥がれ落ちた歯  
肉粘膜を食べて、多種類のタ  
ンパク質分解酵素という毒素  
を出します。これにより、歯肉  
炎を発症して歯と歯肉の結合  
が破壊され、溝が深くなり、歯  
周病になります。  
その毒素は歯肉の免疫の働  
きを邪魔するので歯周病がさ  
らに進行します。やがて、毒素  
が歯を支える歯の周りの骨を  
破壊します。骨が無くなると  
歯が動揺します。破壊された  
骨は元に戻らず、最後は歯が  
抜けます。大変です!食べた  
ら歯磨き、ですね!



ここ3年間は燃費を考えハイブリッド車でしたが、60歳の還暦を迎え、今しか乗れない車、エルグランドを購入。主人といっしょに各方面へドライブし、思い出づくりをしたいです。 | 高山市 ナースママさん |



あなたの好きな映画、  
思い出に残っている映画  
は何ですか?

今月のテーマ  
私の好きな映画



組合員さんのおしゃべり場

# しゃべっ Chao!

●**風と共に去りぬ(39・日)** 一番好きな映画で  
す。50年前に観ましたが、当時としてはスケール  
が大きく、ヴィヴィアン・リーの美しさもさるこ  
とながら、演じるスカーレット・オハラ強い生  
き方が心に残りました。この映画で共演のク  
ラーク・ゲイブルのファンになりました。  
(大垣市 K子さん)

●**ショーシャンクの空に(94・米)** 長いのに何度  
観ても面白い!最悪の事態にもくじけず、コッコ  
ツと努力すること。これを観ると目の前のことだ  
けじゃなく、長い目で「頑張ろう」と思えます。  
(関市 M&Yママさん)

●**ライフイズビューティフル(97・伊)** 第二次  
世界大戦ユダヤ人迫害と深い深い親の愛をテー  
マにした映画です。80%が笑って楽しく観るの  
に、あと20%のシーンで大泣きしてしまいます。  
必ず1度観たほうがいい。(岐阜市 WYさん)

●**千と千尋の神隠し(01・日)** 息子が3、4才の  
頃だったかな。この映画を観たあと怖かったよ  
うで、半泣きで「お母さんも豚になるの?」と言  
われた時は笑っちゃいました。  
(中津川市 丸ちゃんさん)

●**そして父になる(13・日)** 考えさせられる映画  
でしたね。親子とは家族とは、そして幸せとは...  
(関市 ロミさん)

●**WOOD JOB(ウツジヨブ)神去なあなあ日  
常(14・日)** 「林業」というお仕事を少しですが  
理解できる内容です。笑い、涙そして大爆笑!  
伊藤英明の肉体美!ス・テ・キ。  
(岐阜市 はるるん♪さん)

●**マイインターン(15・米)** ロバート・デ・ニー  
ロとアン・ハサウェイの掛け合いがおもしろく、  
こういう関係って素敵だなと思いました。観た  
当時、私は知らない土地に引越してきて新し  
く仕事を始めるときだったので、女性が一生懸  
命仕事をしている映画に勇気をもらった記憶が  
あります。  
(大垣市 まりんさん)

●**君の名は(16・日)** 飛騨高山が舞台なのもも  
ちろん嬉しいけど、映画館で観てもう1度観た  
い!と思つたほど、強く引き込まれました。ラス  
トに向かつてどんだんパズルのピースがはまっ  
ていくような展開は鳥肌が立つほどドキドキし  
ました!  
(岐阜市 サクラさん)

●**SING(16・米)** 家族で観てきました。歌が  
聴き応えがあつてとてもよかったです。動物がた  
くさん出てくる子ども向けの映画かと思っていま  
したが、全くそうでない。懐かしい曲から今流行り  
の曲までガンガンかかって、ノリノリのイケイケ  
の映画でした。帰宅してからもユーチューブで振  
り返ったりして楽しかったです。オススメです!  
(各務原市 ぽっぴちゃんさん)



季節が変わり、わが家の  
庭も賑やかになってしまし  
た。畑にはタマネギ、ジャガ  
イモ、エンドウ、みょうがが  
育ち、花々も咲き誇ってい  
ます。雑草もどんどん増え  
てきて草取りをしなけれ  
ばと思うのですが、雑草の  
小さな花もかわいくて、摘  
んできては家のところど  
ろに飾っています。日々の  
ささやかな楽しみです。土  
と交わり、心豊かに生活す  
ることが今年の私の目標  
です。  
(土岐市 タクのママさん)

ハイハイレースで1位を  
とつたよ!  
(養老町 まつぽっくりさん)



桜が終わり、ツツジも盛りがすぎ、もうすぐ紫陽花の季節になります。歳をとったせいか、本当に月日の経つのが早く感じる今日この頃です。1日1日を大事に、誠実に生きていきたいと思ひます。 | 各務原市 パパさん |

