



鹿屋市歯科医師会では、6月に「いきいき歯っぴいメモリアル」を開催しますので、皆さんもぜひご参加ください！

鹿屋市歯科医師会  
公衆衛生担当理事  
なかの しゅんいち  
中野 俊一 さん (中野歯科医院)



## 教えて！歯医者さん！

**高まる「歯」への関心**  
市内小学校でのフッ化物洗口の導入などもあり、自分や家族の歯と口のことについて、関心を持つ人が増えていると感じています。私の歯科医院でも、虫歯が無くても歯の健診に来る方が、以前よりも多くなりました。歯は、乳幼児や高齢者だけでなく、すべての世代の人に関わりがあるため、関心を持つことはとても良いことです。

**「歯」は体全体とつながっている**  
健康には気を遣うけど、歯磨きは適当に済ましてしまう人はいませんか。歯と口も、もちろん体の一部で、大事な部分です。日ごろ歯茎からの出血やはれ

のある方は、口腔内に炎症がある印です。歯周病や口腔内の慢性炎症を軽くみてはいけません。その原因である歯周病菌は、血管に入り込み全身を巡るため、生活習慣病などを引き起こす要因にもなります。

夜に歯磨きをしない人や喫煙者など、生活習慣が乱れている人は歯周病をより悪化しやすいので、早期改善をお勧めします。

また、かみ合わせのチェックも口腔の健康を保つためには大切です。「歯ぎしり」は、精神ストレス等を発散させるために起こります。歯や歯茎に負担が出る前に歯科医に相談してください。

**「歯」のことは「歯のプロ」へ気軽に相談を**  
歯科医の仕事は、虫歯治療だけではなくあります。皆さんの歯を健診したり、歯の状態に合わせて清掃・アドバイスしたりすることも大事な仕事です。一人ひとりの歯は、個人間でも世代間でも違います。自己流の歯磨きでは、すべての歯垢は取れません。皆さんも「歯のプロ」であるかかりつけの歯科医と一緒に、自分の歯を永く保つための取り組みを始めてみませんか。



## 歯のトリビア (豆知識)

～あなたはいくつ知っていますか？～



## 歯は、鉄よりも硬い

歯は、人間の体で最も硬い部分。モース硬度(硬さを計る単位)では、歯の表面を覆うエナメル質は硬度7で、水晶とほぼ同じです(鉄は硬度4)。歯を削るためのドリルの先端には、硬度10のダイヤモンドが使われています。

## 永久歯は、乳歯を目指して伸びる

乳歯が早く抜けてしまうと、永久歯が目標を失うため、ずれた位置に出てしまうことがあります。また乳歯がいつまでも残っていると、永久歯の歯並びが悪くなる場合があります。

## 口の中には、300～700種類の細菌がいる

歯をよく磨く人で1000～2000億個、ほとんど磨かない人では1兆個もの細菌が住み着いているといわれています。口の中の汚れや細菌は、だ液のもつ自浄作用で洗い流されますが、口腔ケアに気をつけましょう。

## 人間のかむ力は、自分の体重とほぼ同じ

かむ力は、体重60kgの人だと約60kg、体重40kgの人だと約40kg。普段硬いものを食べている人やスポーツ選手などはさらに大きくなります。なお、普段の食事でするのは、かむ力の25%～30%程度です。

## 「いきいき歯っぴいメモリアル」

鹿屋市歯科医師会 Tel. 0994-41-5607

### 「歯っぴいスタンプラリー」

3歳以上から歯と口を楽しく学べるスタンプラリー、抽選会 など

●日時 6月2日(土)  
15:00～17:30

●場所 リナシティかのや  
※先着300人にプレゼント有り



### ●「無料歯科健診」対象歯科医

歯科医	住所	Tel. (0994)	歯科医	住所	Tel. (0994)
あおぞら	西原1丁目	36-5688	武田	今坂町	44-1619
あさい	笠之原町	41-5100	とみや治	寿1丁目	40-1811
安代	北田町	42-2936	中野	共栄町	41-7455
安楽	寿5丁目	44-2220	中原	西原1丁目	43-0088
池田病院	下祓川町	43-6468	西の原	打馬1丁目	40-4180
おおやま	寿4丁目	43-3210	根木原	札元1丁目	41-0750
おのがはら	寿2丁目	40-3340	はしき	寿7丁目	40-4184
貴島	札元1丁目	44-5000	はまち	札元2丁目	43-8461
クリス	白崎町	41-3931	はらその	下堀町	40-4118
けいこ	寿4丁目	40-0418	ひがし	田淵町	48-2015
近藤	西原4丁目	44-5373	ひらおか	新川町	41-3060
さかもと	寿8丁目	44-2003	ひらた	札元1丁目	45-4929
四季	寿4丁目	44-1500	まつもと	白水町	46-3939
重久	向江町	42-4470	水口	寿2丁目	43-4635
下浜	川西町	41-5888	八木	白崎町	43-0648
すみの	寿3丁目	42-2959	吉留	旭原町	42-3708
高須	高須町	47-2525			

### 「無料歯科健診」

●期間 6月4日(月)～9日(土)

●場所 右表の歯科医(33か所)

※事前に各歯科医に電話予約が必要

◀期間中、対象歯科医に掲げられるこの「のぼり旗」が目印!

無料歯科健診実施中!!