

カラダのなかから
歯槽骨の健康を守るという
新発想。



歯科医院取扱品

オーラルヘルスタブレット Ca&IFA
(イソフラボン)

- ◎ 歯や骨の形成に必要なカルシウムが豊富。(450mg/3粒[1日分])
- ◎ 吸収に優れたアグリコン型大豆イソフラボンを配合。
- ◎ いつでも、どこでも食べられるチュアブルタイプのタブレット。(バナナミルク味)

栄養機能食品(カルシウム)

G·U·M®

商品のお申し込みは、お電話またはファックスにて承ります。

SUNSTAR DIRECT DENTAL SUPPLY

サンスター ダイレクト デンタル サプライ

TEL ☎ 0120-37-8211 FAX ☎ 0120-13-4470

受付時間／月～金 9:00～18:00 (土・日・祝日は休業させていただきます。)

受付時間／24時間

商品についてのご質問・ご不明な点は、
右記カスタマーセンターまでお問い合わせください。 ☎ 0120-64-1300 受付時間／月～金 9:00～17:00
(土・日・祝日は休業させていただきます。)

歯ツッピースマイルクラブ

「歯ツッピースマイルクラブ」は、歯科医院の皆様とサンスターとをつなぐHappyな情報誌です。

特集1
知つておきたい!
**健康食品の
あれこれ**



**ボクの名前が
決定!!**



特集2
歯周病と
全身疾患シリーズ①
**歯周病と
骨粗鬆症**

教えて! カリオロジー
あなたのムシ歯に対する疑問にお答えします!!

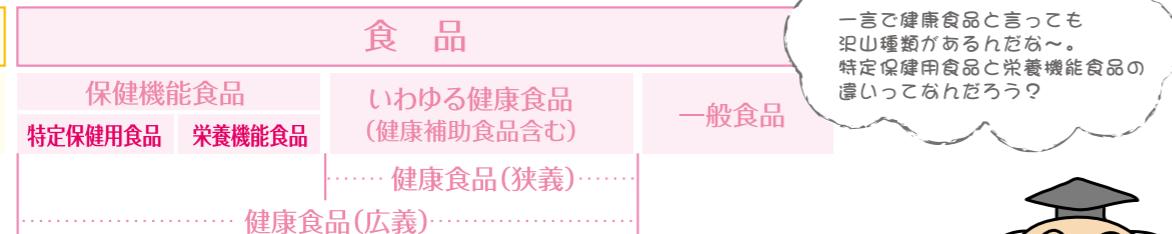
歯科の領域ではあまり関係がないと思われるがちな食品ですが、近年歯科の領域でも様々な食品が販売されています。



健康食品は広い意味で、「普通の食品より、“健康増進に役立つ” “健康に良い”」と称され販売されている食品を指し、栄養補助食品・健康補助食品・サプリメントなど様々な呼び方で販売されています。しかし法律上では健康食品の区分は明確にされておらず、私たちは分かっている様で少し曖昧。どんな食品があるのかな? 今回は健康食品について調べてみました。

健康食品の位置付け

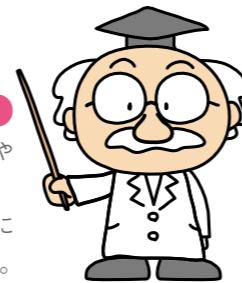
医薬品



ではでは、保健機能食品を詳しく説明していきましょう

現在流通している食品（いわゆる健康食品など）は適切に摂取すれば健康の維持増進等を助ける働きをする反面、不適切な表示や摂取方法等により健康危害を生じる可能性も考えられます。

そのため、消費者の方が安心して食生活の状況に応じた食品を選択できるよう適切な情報提供をすることを目的として平成13年に「保健機能食品」という制度がつくられました。「保健機能食品」は、「トクホ（特定保健用食品）」と「栄養機能食品」に分類されます。

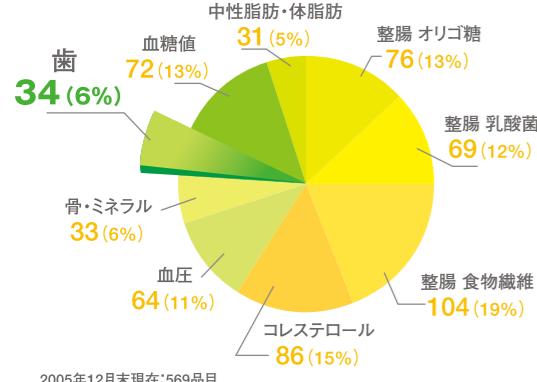


みんなご存知のこのマーク 特定保健用食品《トクホ》とは?



このマークがついている食品が〈通称:トクホ〉と呼ばれる、特定保健用食品です。平成3年できた制度で、商品ごとに厚生労働省から許可を受けていて、「お腹の調子を整える」など、**保健の用途を表示することができる食品**です。生活習慣病の危険要因（リスク）の低減・除去に役立つと認められた食品ですが、医薬品とは違いますので、病気の治療の為に使用するものではないことにご注意です！

保健の用途別許可品目数

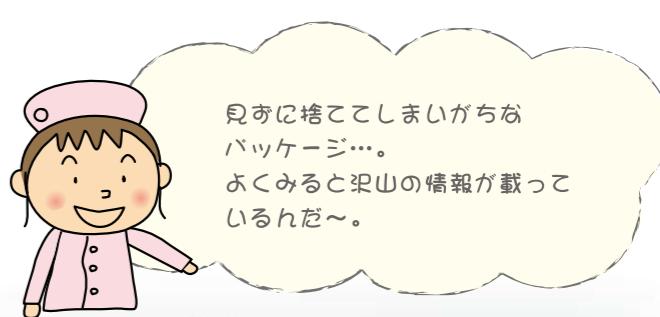


歯科に限る商品は意外と多いよ!
歯の健康は全身の健康の第1歩！
トクホを使って歯の健康を維持したいですね。
歯科の領域でトクホに利用されている成分は、こんなのがあるよ！
バラチノース・マルチトール・キシリトールなど…歯垢内で酸が生成されるとpHが低下しないためにフラーク内のむし歯菌の栄養源になりにくい糖質です。
茶ポリフェノール…ミコータンス菌に対する増殖抑制作用などにより、むし歯菌の増殖を抑えます。
などなど、他にも沢山あるんだよ～。

健康食品ってなあ～に？

栄養機能食品とは？

高齢化や不規則な生活により一日に必要な栄養成分を摂れない場合など、栄養成分の補給を主な目的として摂取する人に対して、その**栄養成分の機能の表示をしている食品**です。食事から必要な栄養素を十分摂取することができない場合の補助として使用する食品です。



栄養成分の機能を表示できる食品

現在ミネラル5種類とビタミン12種類が表示可能です。

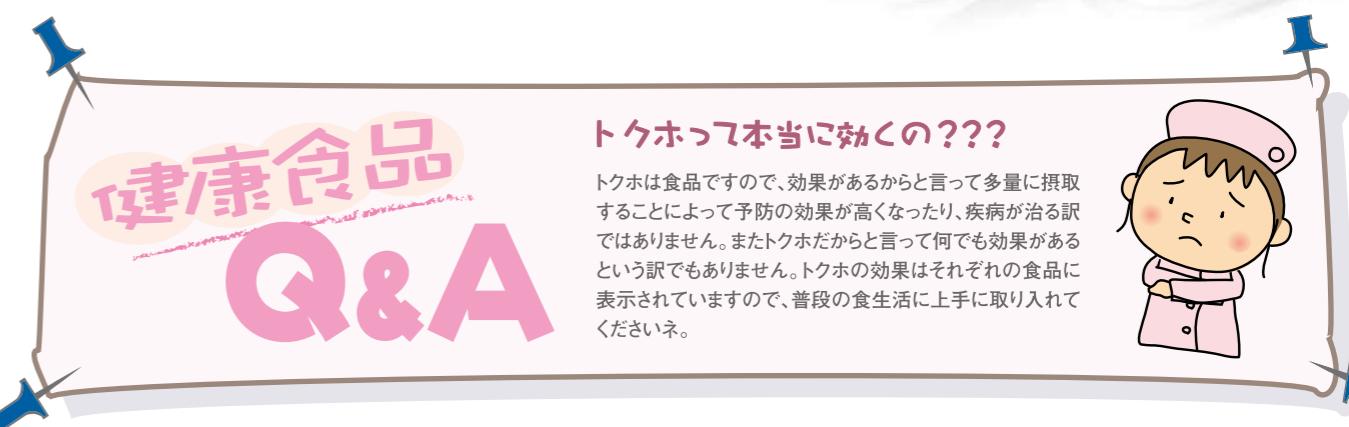
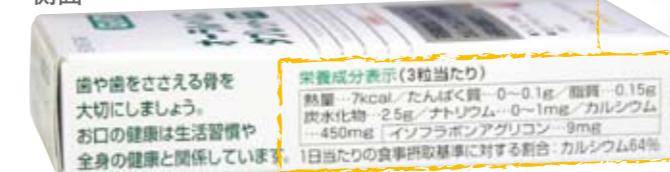
ミネラル類	カルシウム、亜鉛、銅、マグネシウム、鉄
ビタミン類	ナイアシン、パンテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、葉酸



栄養成分表示

熱量からナトリウムまでは表示項目・順番が決められていて、栄養表示するその他の栄養成分は、その後に記載します。また、栄養成分でないものは、線で区切ったり、枠外に表示し、栄養成分とは異なることが分かる様に表示します。

側面



歯周病と骨粗鬆症

歯周病とさまざまな全身疾患が関わっていることがわかつてきました。今号から連載で歯周病とさまざまな全身疾患について特集していきます。まずは、「歯周病と骨粗鬆症」についてです。

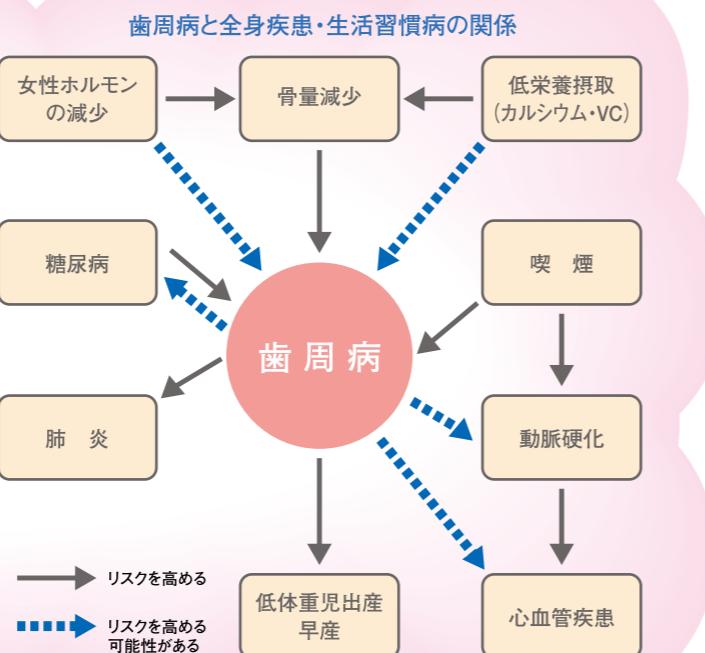
本題に入る前に…

歯周病と生活習慣病の深い関係

歯周病は、細菌の感染による慢性的な炎症です。細菌のつくる毒素や炎症をひきおこす物質が患部から血液中に入り、全身に悪影響をおよぼす可能性があります。

一方、糖尿病や喫煙習慣などがあると、歯周病が進行しやすく、治りも悪くなることが知られています。

歯周病を全身との関わりでとらえることは、歯周病の予防と生活習慣病の予防、双方にとって大切といえます。



閉経後の女性に多く見られる病気…

『骨粗鬆症』

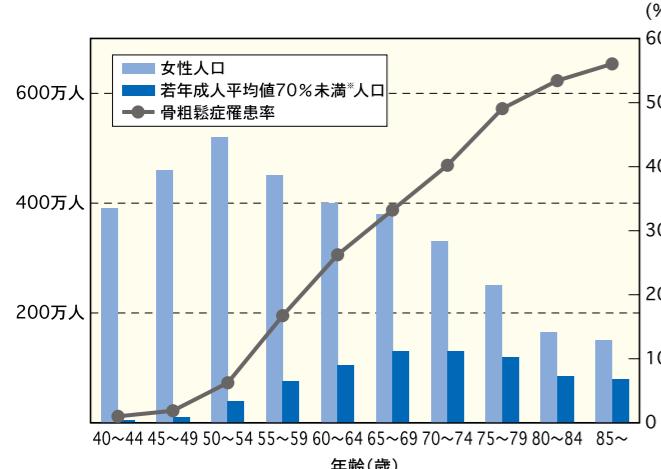
骨粗鬆症とは、骨形成と骨吸収の均衡がくずれて骨量が減少し、骨組織の微細構造の脆弱化により、骨強度が減少する疾患です。現在、日本には約1,100万人の骨粗鬆症患者がいると推定されていますが、

その多くは女性です（女性の骨粗鬆症推定患者数：約900万人）。

特に、女性ホルモン「エストロゲン」の急激な減少がおこる閉経期の50歳以降から患者数が増加します。



年齢とともに骨粗鬆症罹患率も増加

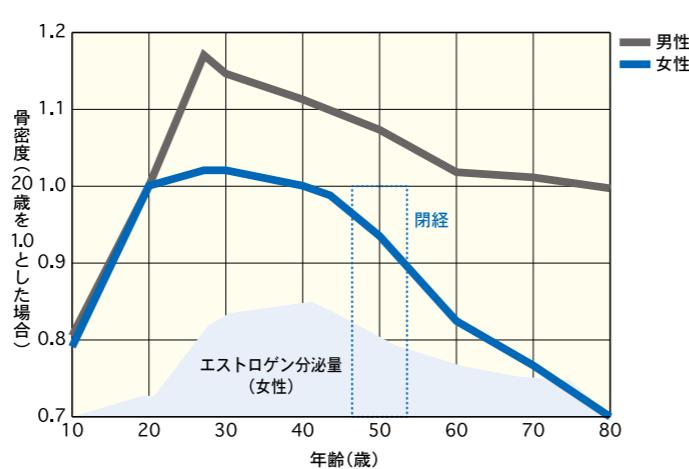


女性人口と骨粗鬆症人口（文献1）より改変引用

骨密度が若年成人平均値（YAM）の70%未満者の割合は年齢と共に徐々に増加し、75歳以上では半数以上に達する。

*骨密度値が若年成人平均値（YAM）の70%未満を骨粗鬆症とする診断基準を適用

エストロゲン分泌量の低下が骨密度に影響

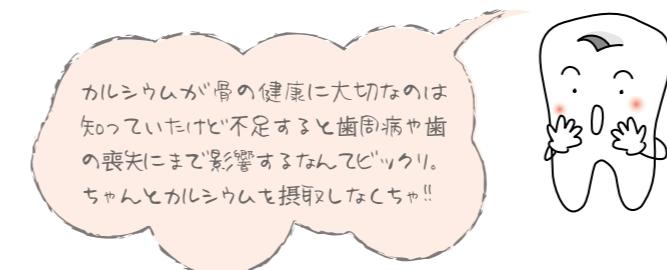


骨密度とエストロゲン分泌量の変化（文献2）より改変引用

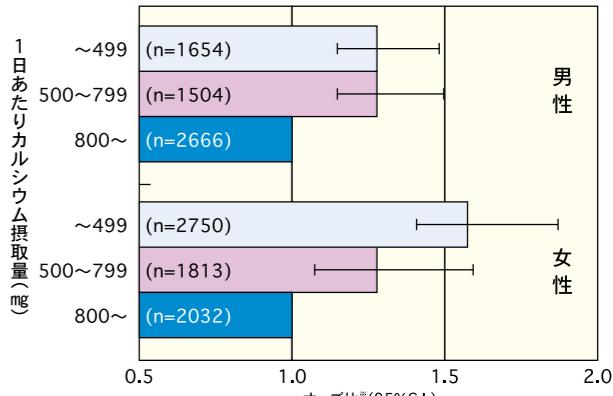
女性は50歳前後の閉経を契機に急激な骨密度の減少が見られる。これはエストロゲン分泌が激減するためと考えられている。

カルシウムが不足すると、歯周病や歯の喪失にも影響します

米国で実施された大規模調査である第三回米国全国健康・栄養調査（NHANESⅢ）の結果、カルシウム低摂取が歯周病のリスクファクターであることがわかりました。また、カルシウム低摂取が歯の喪失のリスクファクターの一つであることも報告されており、カルシウムの積極的な摂取が、歯周病と歯の喪失の予防に寄与することが示唆されます。



カルシウム摂取量が歯周病リスクに影響



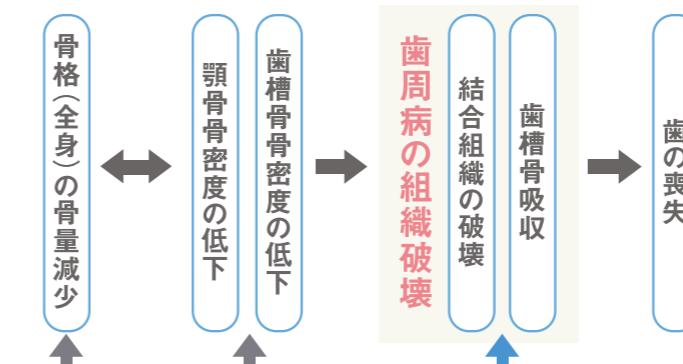
カルシウム摂取量と歯周病のリスク（NHANESⅢ）（文献3）より改変引用

食品由来カルシウムの一日常量が低摂取群（~499mg）、中度摂取群（500～799mg）および高摂取群（800mg以上）と3群に分類し、高摂取群を基準とした時の年齢、喫煙および歯肉出血状態による補正後の歯周病リスクを分析。男女とも高摂取群に比べ、それ以下の群では歯周病リスクが高くなることが示された。

*オッズ比：二つの集団の疾病リスクの比。例えば上記グラフで女性の高摂取群を1とした場合、低摂取群が1.6倍歯周病罹患率が高いことを意味する。

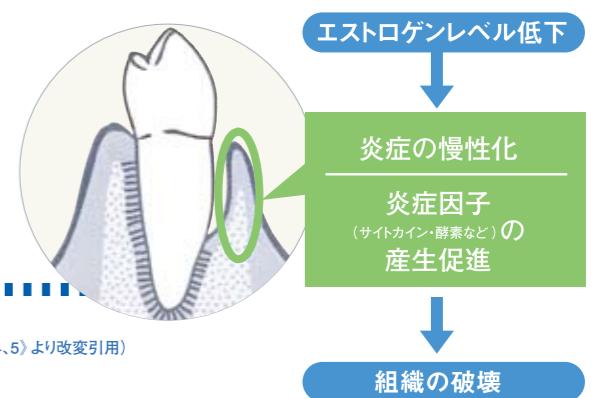
エストロゲン欠乏も骨密度や歯周組織に影響します

エストロゲン欠乏も歯周組織の健康に大きく影響



カルシウム低摂取とエストロゲンレベル低下が歯周病に及ぼす影響（文献4,5）より改変引用

女性ホルモン「エストロゲン」分泌量の低下は、全身の骨密度に大きく影響することが知られていますが、同じく頸骨や歯槽骨の骨密度減少を引き起こすリスクファクターであることもわかっています。また、エストロゲンレベルの低下は直接歯周組織の炎症の増悪や、慢性化に関係しているようです。



まとめ

生活習慣病として、歯周病は栄養摂取にも影響を受けています。報告されており、からだの健康や病気への抵抗力を維持するビタミンやミネラルなどの栄養成分を十分量、バランスよく摂取することは、からだ全体だけでなく口腔の健康維持にも役立ちます。

歯周病予防の基本はプラークコントロールであることは言うまでもありませんが、それに加え食生活・栄養の面からも歯周病予防に取り組むことは、高齢化社会の中で必要かつ重要なアプローチと言えるでしょう。



（文献1）折茂肇ほか：骨粗鬆症の治療に関するガイドライン（2002年度改訂版），Osteoporosis Japan, 10 : 635-709, 2002.

（文献2）新田浩ほか：閉経後女性における歯の存在と全身骨・下顎骨密度との関係，日本歯科評論, 64 : 67-74, 2004.

（文献3）Nishida M, et al : Calcium and the risk for periodontal disease, J Periodontol, 71 : 1057-1066, 2000.

（文献4）夫馬大介ほか：閉経が歯肉溝渗出液中のインターロイキン-1濃度に及ぼす影響，日歯周誌, 46 : 268-274, 2004.

（文献5）福塙幸司ほか：歯周病の危険因子としての骨粗鬆症をめぐって－文献的考察を中心に－，日本歯科評論, 64 : 91-98, 2004, 65 : 159-166, 2005.

教えて! カリオロジー

CARIOLOGY

なるほど!!



カリオロジーとは、最先端のムシ歯研究。

人はいつ、どこで、なぜムシ歯になるのか? 治療方法の研究に重きがおかれてきたこれまでのムシ歯研究とは異なり、「カリオロジー」とはムシ歯の原因や成り立ちを研究する最先端のムシ歯研究です。

近年の研究により、ムシ歯のメカニズムは年齢や歯の質、生活習慣など、さまざまな要因によって一人ひとり違っていることが明らかになってきています。

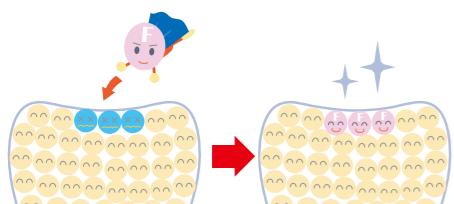
最先端のカリオロジーでは、ムシ歯の直接的な要因(唾液、フッ素、歯の質など)だけでなく、間接的な要因(教育、知識など)をも含めた研究がなされており、カリオロジーは日々刻々と進化しています。

もっとくわしく!

カリオロジー Q&A

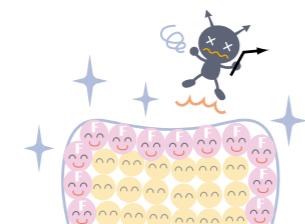
1 再石灰化作用の促進(歯を修復する)

歯面に吸着被覆したフッ素イオンは、0.1~1ppmの低濃度でも、初期ムシ歯の表層下脱灰部分の再石灰化を促進します。また、低濃度フッ素イオンは、歯面の脱灰も抑制します。



2 歯質の強化

フッ素が歯のエナメル質や象牙質に取り込まれて強い結晶構造をつくることで、ムシ歯の原因菌が放出する酸に負けない強い歯をつくります。



3 ムシ歯の原因菌の活性化を弱める

歯医者さんで塗布してもらうフッ素は、ムシ歯の原因菌の解糖系酵素(エノラーゼ)を抑制する作用をもち、ムシ歯の原因菌の増殖や酸再生を抑えます。



CAUTION! フッ素は歯質を強化し、ムシ歯に対する抵抗力を高めてくれます。



そこで今回、予てよりフッ素歯面塗布剤を診療に取り入れておられます、
平田歯科医院の平田哲也院長先生に
フッ素歯面塗布剤について お伺いしました。

フッ素歯面塗布剤について、液体の商品は吸収材を敷き詰めたトレー法で、ゲル状の商品は綿球法で、バトラー フローデンフォームNのようなムース状に吐出する商品はトレー法で、と使い分けて使用しています。私は、以前からフッ素溶液を、ムース状にして歯面に応用していましたが、本商品は気泡サイズが大きいため、口呼吸・唾液が少ない口腔内細菌数が多い、いわゆるカリエスリスクの高い患者さんに、3DSの一環として使用を開始しました。誤嚥リスクの高い高齢者、障害者や幼児、幼稚園児にはムース状に吐出する商品を選択しています。患者様にはフッ素単独の効能も説明しますが、

3DSによるシステム化された予防を中心に説明しています。勿論誤嚥した場合のリスクも忘れず説明します。本商品は、使ってみると、香りも良く、気泡が大きいので、盛り付け操作性も良く、重宝しており、香りが気持ち良いのか、酸味を気にされる患者さんがおられず、好評です。またムシ歯予防には、院内でのフッ素塗布だけではなく、何よりも毎日の歯磨きが大切です。ご家庭で簡単に出来るフッ素入り歯磨き剤を使ったり、歯磨き後にフッ素入り洗口液を使うのも効果的なムシ歯予防です。どちらも簡単ですので、ホームケアを継続して頂くことが大切ですね。



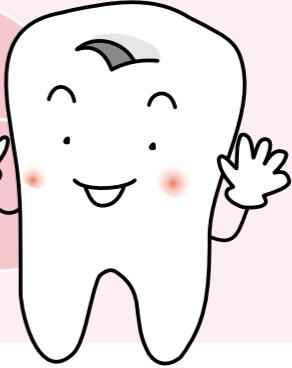
後列左から、副院長 平田美加先生・院長 平田哲也先生・本庄さん(DH) 前列、島村さん(DT)・丸山さん(受付)

ボクの名前が決定しました~!

名前は…

“ティース”です!

皆様に愛されるティースくんになるかな~。
これからもどうぞよろしくね!
名前をつけてくださった、香川県のK・Mさんを
はじめ、沢山のご応募ありがとうございました!



改めてボクのプロフィールをご紹介します

2005年4月18日生まれ
みんながニコニコスマイルになれるよう
に日々、「歯ピーススマイルクラブ」
キャラクターとして、取材・インタビュー
と奮闘中です!
今後もどんどん誌面に登場しますので、
可愛がってください。

Vol.2
号での

たくさんのお便り ありがとうございました!!

歯ピーススマイルクラブ Vol.2発刊時には、皆様からの温かい励ましのお言葉を頂戴し本当にありがとうございました。
楽しみにしてくださっていた皆様、大変ながらお待たせしました!! 本日ようやくVol.3を発刊する事ができました。
今回の歯ピーススマイルクラブは如何でしたでしょうか? 皆様の休息の1冊になられましたでしょうか? 次回もどうぞお楽しみに!

私が歯科学生の頃(25~30年前)、小学生の歯磨き指導では全員にローリング法を習得する様押し付けてお
りました。今思うと、それぞれの子供達の歯並びにあった刷掃法を指導すべきでした。私が小学生の頃には運
動会の時等、歯磨き体操の歌もあり、それに合わせて(歯ブラシは持たず)体操をしたものでした。

[福井県/K・Tさん]

皆様からのお便りで懐かしいお話を聞けるのはとても楽しいですね! 個人的には歯磨き体操に興味津々です♪ 体操はまだ覚えていらっしゃいますか?

お便り募集! & クイズdeプレゼント

お便りお待ちしています!

「歯ピーススマイルクラブ」では皆様からの投稿をお待ちしております! 日々のお仕事や
診療室での出来事、今号の記事についてなど、あなたの意見ご感想をお聞かせください。

抽選で10名様にプレゼント!

同封しているご応募専用用紙にクイズの答えを記入しお送りください。
抽選で10名様に「FORTUITANCE TRIAL SET」をプレゼント!!
応募締切:7月末日(郵送の場合は7月末日消印有効)
※発表は発送をもってかえさせていただきます。

問題: ○の部分に文字を入れて文章を完成させて下さい。

カルシウムが不足すると○周病や○の喪失にも影響します。

ヒント: 本紙4ページをご覧ください!



お便りとプレゼント応募はちらまで。

FAX 0120-13-4470
受付時間: 24時間

郵送でも受け付けています。

〒569-1190 大阪府高槻市朝日町3番1号
サンスターダイレクトデンタルサプライ

歯ピーススマイルクラブ 係

編集後記

大

変長らくお待たせしました、Vol.3
がなんとか無事発刊! 皆様の中には、「もう終わったの?」と、とっても不安に思われた方もいらっしゃったのではないかでしょうか? 何よりどうなるのか? 私が一番不安だったかも?! 今はホット一安心で、コーヒーを片手に完成版を皆様と同じように手に取っているでしょう…。

歯

医者さんで「あなたの口はこのハ
ブライ!」とバトラーハブライ#211
を勧められ長年愛用していた私が、今年か
らサンスターの仲間入りをしました! (そ
んなに若くはないけれど…)
新人です。歯科の世界は初めてで、分からぬ事ば
かりですが、ティースくんと共に日々奮闘。
空回りも多いけど頑張ります!

(I)

私

たちの仲間が結婚を期にサンスターを
離れ新しい世界に飛び立ちます。縁の
下の力持ちであり、ムードメーカーであった彼
女にエールを送ります。私はとっても短い間で
したが、本当にありがとうございます! これからは、消費者
の立場で歯科ダイレクトを支えて下さいね! 勿
論、お便り、叱咤激励(優しく?)お待ちして
います。

最

近カリオロジーという言葉をよく耳
にされると思いますが、北欧ではす
でに30年以上前から取り組んでいたのは
ご存知ですか? サンスターでは、「カリオ
ロジー」の考え方方に着目し、取り組んでいます。
ムシ歯に対する疑問にお答えする「カリオロ
ジーQ&A」をホームページでもご紹介して
いますので、是非一度ご覧くださいね!

(O)

(K)