

(公財)ライオン歯科衛生研究所  
東京デンタルクリニック 03・3473・6721  
<http://www.lion-dent-health.or.jp/meguro/>  
東京都品川区東五反田 5-23-7 五反田不二越ビル2階  
10:00～13:00/14:00～18:00 [休診]木・日・祝  
《歯周病外来》月・水 10:00-13:00 17:15-20:00  
JR山手線・東急池上線・都営浅草線 五反田駅より徒歩3分  
編集：東京デンタルクリニック「お口の時間」編集部

## 世界にひとつだけのお口

顔や性格は一人ひとり個性がありますね。お口の中の状態も、歯並び、歯の大きさをはじめ、唾液の性質やお口の中の菌の数にも違いがあります。一人ひとりのお口の特徴を、むし歯や歯周病の予防に役立てる、そういう作戦はいかがですか？

東京デンタルクリニックでは、お口の個性を活かし、それを予防に反映させるリスクコントロール・デンティストリーに取り組んでいます。

むし歯の予防に対して大切な要素のひとつに唾液があります。唾液は、お口の中を洗い流す働きや酸性になったお口の中を通常の状態にもどす働きがあり、むし歯の発生に対して重要なファクター。唾液の量や酸性度 (pH)、その中に含まれる菌の数をモニタリングし、定期健診の時期、予防方法やツールの選択に利用。時間的、経済的にも効果的な予防対策につなげる、これがリスクコントロール・デンティストリーです。

スピーディなモニタリングには、SMT (サリバリーマルチテスト) があり、10秒間の洗口で採った唾液から、唾液中のむし歯菌の数、酸性度、酸性のお口の中を中和する力=緩衝能が測定できます。

白血球やタンパク質の量、アンモニアも同時に測定でき、歯肉の状態やお口の清潔度などの結果がわずか5分後にわかるので、簡単に一人ひとりのお口の状態をモニターしていただけます。

### SMT (サリバリーマルチテスト)

5分でわかる唾液検査キット、サリバリーマルチテストを使って、お口の状態をモニターしてみましょう。



唾液をしみ込ませた試験紙を入れて測定します。

## さまざまな唾液のはたらき

### 唾液の量

唾液の量がたくさんあれば、汚れを洗い流すかもパワーアップ！

### 唾液の pH と緩衝能

緩衝能が高いと、むし歯菌の作った酸を中和する力が強くなります。

### 抗菌作用

ラクトフェリンやリゾチームなど抗菌物質は、菌の増殖にブレーキを。

### 再石灰化作用

歯から溶け出したカルシウムをもう一度、歯にもどす作用です。

### 障がい者外来開設日

1月	13日(土)	15日(月)
	22日(月)	
2月	5日(月)	17日(土)
	19日(月)	26日(月)
3月	5日(月)	10日(土)
	19日(月)	26日(月)

担当  
グリーンナンセツ先生



(公財)ライオン歯科衛生研究所  
東京デンタルクリニック

ご予約はお電話で→ 03・3473・6721

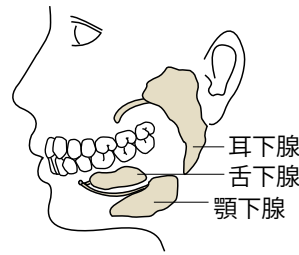
## 唾液の量とリラクゼーション

ヒトの身体をコントロールしているしくみには、自律神経系、ホルモンを分泌する内分泌系、免疫系がありますが、そのうち、自律神経系は唾液の性質にもかかわっています。

自律神経は、交感神経と副交感神経という2系統があり、緊張しているときには交感神経、リラクスタイムには副交感神経が働いています。交感神経が働くと唾液の量は減り、性質もネバネバになりますが、副交感神経が働くと唾液はサラサラ。ご飯を食べるために最適の状態になってます。唾液の量は自律神経との関わり以外にも、食べる、話す、笑うなどのお口の動きによる刺激でも増えます。

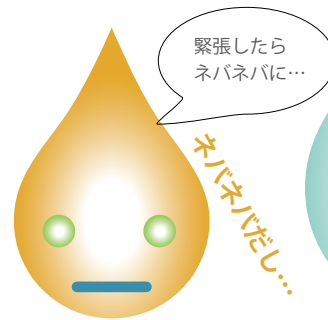
お口の環境作りとともに、リラクスタイムを！

参照：日薬理誌 (Folia Pharmacol. Jpn.) 127, 261 ~ 266 (2006)



唾液は、耳下腺（じかせん）、顎下腺（がっかせん）、舌下腺（ぜっかせん）という3つの大唾液腺と、お口の中のあちこちにちらばる、小唾液腺で作られています。

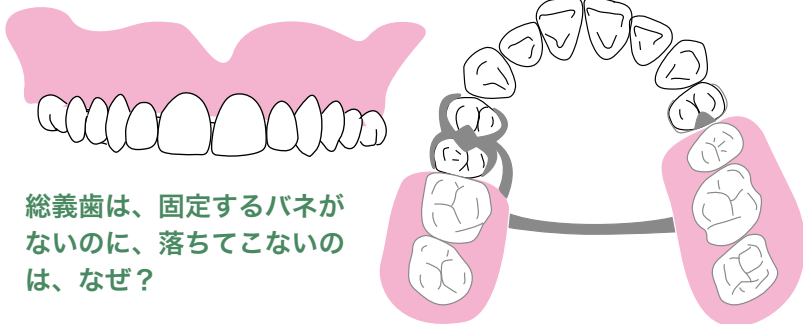
交感神経が働いている



副交感神経が働いている



## 入れ歯のヒミツ



入れ歯には、総義歯（総入れ歯）と部分義歯がありますが、歯の数だけではない違いがあるのです。部分義歯には、金属製のバネなど、残っている歯をぐっとつかんで、入れ歯が落ちないようにする装置がついていますが、総義歯には通常はバネもなにもついていません。なのに、なぜ、総義歯は落ちてこないのでしょうか？ 入れ歯安定剤を塗るからでしょう、と思われていますか？ 入れ歯は、入れ歯安定剤がなくてもくっついてるものなのです。

義歯を歯肉や粘膜にぴったりくっつけている立役者は、唾液です。耳の周りやベ口の下など特定の場所（大唾液腺）で作られる唾液もありますが、お口の粘膜全体に唾液をつくる小さな場所（小唾液腺）がありそこから少しずつ粘膜を湿らすように出てきます。そして、義歯の内面と粘膜との接着力を高め、まるでマジックのように義歯をくっつけておいてくれます。



どうしても好きなんです！

ワタシのお気に入り

穂高

今回は歯周病専門外来の鈴木基之先生からお話をうかがいました。お話が進むに連れてどんどん笑顔が増えていく！

「中学生のときから、40年、いや50年近く、行っているねえ、登山。3000m級をね、岩登りもやりましたよ。今度東京オリンピックの種目にもなったボルダリングじゃなくて、自然の岩を登るんです。きっかけはね、小学生のとき上高地に行って、そのときの景色がもう、よかった。今でも上高地のライブ映像を見ると、あーっいいなあ、って思う。中学生のときには白馬、高校生で山岳部に入って山三昧。

大学生のときには『涸沢（からさわ）貴族』っていう涸沢というテント場にひと夏ずっといる年上の人たちにあこがれて、山友5~6人と二週間ぐらい滞在してましたよ。食糧は少なめに持って行ってた。登山者の顔を見ると、これから登るのか下山するのかわかるからね。下山する人に声をかけると余分な食糧はもらえる（笑）。穂高行ったことない人には、穂高を見ずして死ぬなかれと言いたいね。最近は年のせいか、コースタイムでしか歩けなくなったがまだまだ登りますよ。70才になったら穂高の帝国ホテルにも行きたいねえ。もう一カ所行きたいところがあって、槍ヶ岳の北鎌尾根。難易度が高くて山頂で他の登山者に出会うと『北鎌ですね』と尊敬される、ふふふ

### 編集局だより

2017年から2018年へ、新たな年末年始、今年できたこと、できなかったこと、来年こそはと思うこと。いろいろな心の風景が広がります。さて、ライオン歯科衛生研究所では、待ちに待ったホームページのリニューアルがはじまります。今までのホームページと同様、ぜひ、ごらんいただければと思います！

投稿  
募集中で  
す！