

## 歯、歯ぐき、口

### ■歯と歯茎の手入れ

歯と歯茎をよく手入れすることは大切である。なぜなら、

- 食物をかんでよく消化するためには、丈夫で健康な歯が必要であるため。
- 痛む〈う窩〉(虫歯のために歯にあいた穴)や歯ぐきのただれは、十分な手入れによって予防できるため。
- 清潔でなかったためにできた虫歯、つまり腐った歯は、体の他の部分を冒す重い感染症につながる可能性があるため。

歯と歯茎を健康に保つには：

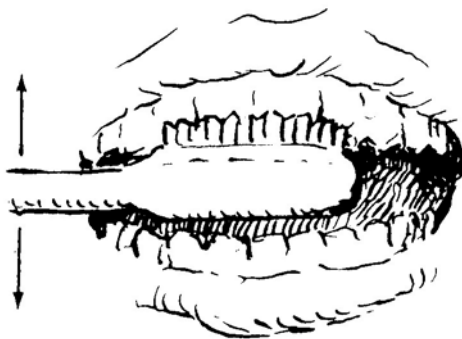
1. 甘いものを避けること。甘いもの(サトウキビ、キャンディー、ペストリー、砂糖入りの紅茶やコーヒー、コーラのようなソフトドリンク、炭酸飲料)は、すぐに歯を虫歯にする。

子どもたちによい歯でいさせたいなら、甘いものやソフトドリンクを癖にさせないこと。



この子どもには  
「甘い歯」があ  
るが(甘党だが)、  
すぐにそうでは  
なくなるだろう。  
(歯そのものがな  
くなるから)

2. 毎日よく歯みがきすること。また、なにか甘いものを食べた後はいつも、すぐに歯みがきすること。子どもの歯みがきは、歯が生え始めたときから始める。その後子どもたちに自分で歯をみがくよう教え、正しくしているかどうかよく見てやること。



このように、  
歯を横向きだけでなく、  
上から下へみがく。

すべての歯の前、後、頭、  
根元をみがく。

3. 水や食物に天然のフッ素が十分に含まれていない地域では、飲料水にフッ素を入れたり、直接歯にぬったりする事により虫歯を防ぐことができる。子どもたちの歯に、1年に1-2回フッ素をぬる保健計画もある。ほとんどの海産食品は、多量のフッ素を含んでいる。

**注意：**少量ではなく多量に飲みこむと、フッ素は有毒となる。注意して用い、子どもの手の届かないところに保管すること。飲料水にフッ素を加える前に、どのくらいのフッ素が必要か、水を検査してもらおうとよい。

4. 年長の乳児には、哺乳瓶を使ってはいけない。哺乳瓶を使い続けると、乳児の歯は甘い液体に浸かり、早期う蝕(虫歯)を生じる。(哺乳瓶をまったく使わないのが最良である。p.271 参照。)

## ■歯ブラシがない場合

### 歯ブラシは必ずしも必要ではない

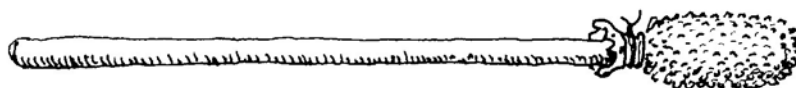
図のように、木の枝を利用することもできる。

歯の間をきれいにするために、  
こちらの端をとがらせる。

こちらの端をかみつぶして、繊維を  
ブラシのように使う。



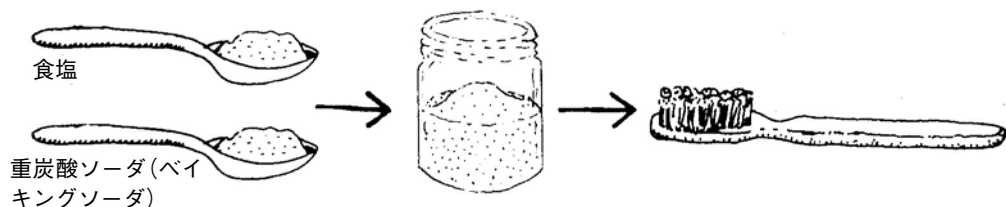
あるいは、ざらざらしたタオルの切れ端を棒の端にくくりつけるか、  
指に巻きつけるかして、歯ブラシとして使う。



ざらざらしたタ  
オルの切れ端

### 練り歯磨きは必ずしも必要ではない

よくみがけば、水だけでも充分である。歯と歯ぐきをきれいにするとは、それらをなにか柔らかく、少しざらざらしたものでこするということである。粉にした木炭や食塩でこする人もいる。食塩と重碳酸ソーダ(ベーキングソーダ)を等量混ぜて、歯磨き粉としてもよい。くっつきやすくするためには、粉に入れる前に歯ブラシを湿らせるとよい。



### 歯にすでに「<sup>か</sup>う窩」(溶けてできた穴)ができている場合

ひどく痛んだり、膿瘍ができたりしないように、甘いものは避け、毎食後よく歯みがきすること。

可能ならば、すぐに歯科にかかる。十分に早く行けば、何年ももつようにきれいにして詰め物をしてもらえる。



う窩のある歯があるときは、痛みがひどくなるまで放っておかない。  
すぐに歯科にかかって、詰めてもらうこと。

## ■ 歯痛と膿瘍

痛みをしずめるには：

- ◆ 歯の壁にあいた穴をきれいにし、食物のかけらを取り除く。次に、温かい食塩水で口をすすぐ。
- ◆ アスピリン Aspirin のような鎮痛薬を飲む。
- ◆ 歯性感染が重症（腫脹、排膿、リンパ節腫大）の場合は、ペニシリン Penicillin (p.351) またはスルフォンアミド Sulfonamide (p.358) の錠剤、または、テトラサイクリン Tetracycline のカプセル（大人のみ、p.356 参照）などの抗菌薬を用いる。

痛みと腫れが引かない、あるいは繰り返す場合は、その歯はおそらく抜かなければならないだろう。

感染が体の他の部分に広がる前に、膿瘍は速やかに手当てするべきである。



歯痛はう窩が感染しているときに起こる。

膿瘍は、感染が歯根尖に達し、膿のポケットを作ることによりできる。

## ■ 歯ぐきの感染（歯槽膿漏）

炎症をおこした（赤く腫れた）痛い歯ぐきは次のことが原因でおこる。

1. 歯と歯茎の清掃をよくしていない、あるいは不十分である。
2. 栄養のある食物を十分に食べていない（栄養失調）。



予防と手当て：

- ◆ 毎食後に歯をよくみがいて、歯の間についた食物を取り除く。また、できれば、歯と歯ぐきの境目にできた暗黄色のあか（歯石）をかきとる。歯の間に丈夫で細い糸（デンタルフロス）を通すことは、**歯茎の根元をいつもきれいにしておくのに有効である**。はじめは出血が多いかもしれないが、すぐに歯は健康になり、出血も減る。
- ◆ ビタミンに富む栄養食品、ことに卵、肉、豆類、緑色野菜、オレンジやレモンやトマトのようなくだものを食べる（第11章を参照）。甘く、べたべたした食品、筋の多い食品は、歯の間に挟まるので避ける。

**留意点：**フェニトイン Phenytoin（ジランチン Dilantin）のような発作（てんかん）用の薬が、歯茎の腫れと不健康な増殖を起こすことがある（p.390を参照）。このような場合は、医療従事者に相談して、別の薬を使うことも考える。

## ■口角のただれ、またはひびわれ

子どもの口の両端にできる幅の狭いただれは、多くは栄養失調の症状である。

このただれのできている子どもは、ビタミンとたんぱく質に富む食物を食べなければならない。ミルク、肉、魚、ナッツ、卵、くだもの、緑の野菜などである。



## ■口の中の白い斑紋または斑点

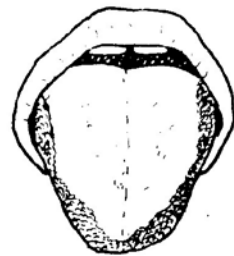
舌が白く<舌苔>におおわれている。病気になると、舌と口蓋が白色または黄色っぽいもので覆われる。これは熱があるときによくおこる。危険なものではないが、1日に数回、食塩と重炭酸ソーダを加えたぬるま湯で口をすすぐのが有効である。

熱のある子どもの口の中に塩粒のような微小な白い点ができた時は、はしかの初期症状かもしれない(p.311)。

**鵝口瘡**<sup>がこうそう</sup>: 口の中と舌にできる小さな白い斑紋で、生肉の上の凝乳のように見える。モニリア症と呼ばれる菌類または酵母の感染によっておこる(p.242を参照)。鵝口瘡は、新生児、HIV陽性者、ある種の抗菌薬、ことにテトラサイクリンTetracyclineやアンピシリンAmpicillinを服用している人によく起こる。

抗菌薬を服用し続けることがどうしても必要な場合以外は、その服用を中止する。口の中にゲンチアナ紫をぬる。ニンニクをかんだり、ヨーグルトを食べたりしても効果がある。ひどい場合はナイスタチンNystatinを用いる(p.373)。

**アフタ性口内炎**: 唇または口の内側にできる小さな、白い、痛みのある斑点である。発熱またはストレス(心配事)の後に現れる。1-3週間で消える。口を食塩水ですすぐ。あるいは少量の過酸化水素またはコルチコステロイドCorticosteroidの軟膏をぬる(p.371)。抗菌薬は効かない。



## ■ヘルペスと単純疱疹

唇(または生殖器)にできる、小さくて痛い水疱で、破れてかさぶたができる。発熱またはストレスのあとに出る。ヘルペスウイルスが原因である。1-2週間後に治る。1日に数回ただれに氷を数分間あてると治りが早くなる。明礬(みょうばん)、樟腦(しょうのう)、植物の苦い汁(p.13のカードンカクタスの項を参照)をつけるとよい。投薬では改善しない。生殖器のヘルペスについては、p.402を参照。

歯と歯ぐきについてより詳しくは、**歯医者のないところ**でを参照。ヘスペリアン財団で手に入れることができる。