

# 歯のかから版

大船渡市

2025年6月号 No.81

発行：令和7年6月20日

## 今年が昭和100年目 (昭和元年は1926年)

昭和元年は、1926年12月25日から31日までの7日間でした。そして、今年が昭和100年目にあたります。

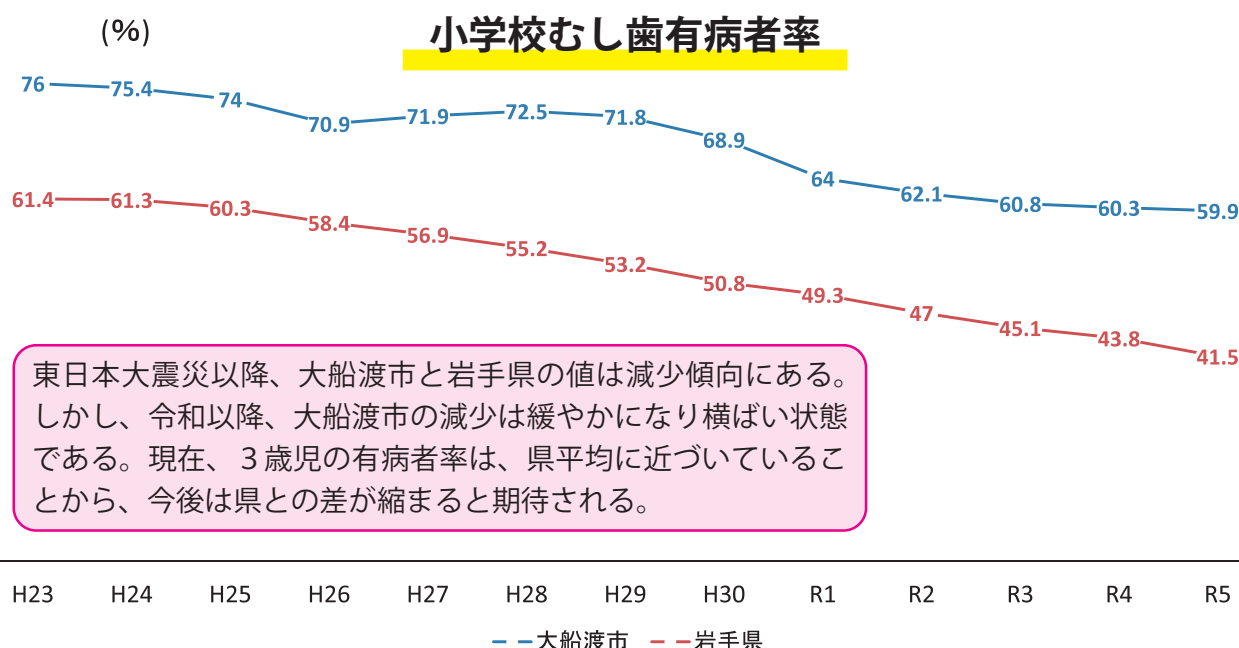
学校歯科医は、1931年（昭和6年）に誕生しました。国の制度に先がけて、地方では既に県単位で学校歯科医が置かれていました。1925年に東北で最も早く設置したのは青森県です。青森県は、学校歯科医設置から100年が経過していることになります。



この昭和の時代は、子どものむし歯が急激に増加した時代でもあり、「むし歯の洪水」と呼ばれました。戦前・戦時中は砂糖の摂取量がとても少なかったことからあまりむし歯になりませんでした。しかし、戦後の経済発展と共にむし歯が増加してしまいました。

## 大船渡の小学生のむし歯の状況

減少しているものの、まだ県内で比較するとむし歯が多い状況



東日本大震災以降、大船渡市と岩手県の値は減少傾向にある。しかし、令和以降、大船渡市の減少は緩やかになり横ばい状態である。現在、3歳児の有病者率は、県平均に近づいていることから、今後は県との差が縮まると期待される。

# 口をゆすぐだけで歯垢がとれる薬はないんですか？

時々、こう質問されます。そう言いたくなるほどに、歯みがき（ブラッシング）で確実に歯垢を除去するのは難しいし、慣れないと面倒ですね。でも、結論から言えば、そういう薬は今のところ、ありません。歯周病やむし歯の原因は歯垢（その中にいる歯周病菌やむし歯菌）なので、予防や治療のためには、歯垢をブラッシングで除去することが必要です。



ここで、最初の質問へ戻ります。

歯垢がとれる薬はないのですが、歯垢を除去した歯の表面に歯垢が再度付着することを遅らせる薬はあります。これらの薬は、唾液中に浮いている細菌を死滅させる力がありますが、歯垢の中にいる細菌には効果が期待できません。歯面に付着した歯垢が少ない状態でくりかえしブラッシングすれば、歯垢が無い、または少ない状態が続くので、歯周病の予防・治療につながるのです。以下、その薬をご紹介します。

（薬なので、長いカタカナが多くて読みにくいですね。）

## ① グルコン酸クロルヘキシジン（CHG）

ウェルテック コンクール、サンスター バトラー洗口液等のブランドで数種類市販されています。

## ② 塩化セチルピリジウム（CPC）

これを含有する製品は、現在比較的多くみられます。サンスター Gum デンタルリンス、アース モンダミンプレミアムケア、ライオン クリニカデンタルリンス、ライオン システムメディカルガーグル等があります。

## ③ エッセンシャルオイル

製品の裏ラベルを見ても、この名前では記載されていません。成分としては、メントール、サリチル酸メチル、チモール、ユーカリプトールなど数種類が含有されており、製品はジョンソン&ジョンソン リステリンです。数種類のタイプがあり、アルコール含有のものは刺激性があり、アルコール過敏症の方はノンアルコールタイプのほうが無難です。佐藤製薬アセスは生薬ですが、同等に扱う場合もあるようです。

以上の3種は含有される市販品が一般に販売されており、長く使用されていて副作用等も少ないものです。もちろん、過敏症が全くないわけではないので、異常を感じたら使用を中止し、歯科医師等に相談しましょう。

ポピドンヨードは使用された歴史は長いのですが、金属を腐食させる作用があるので、インプラントや金属修復物に対しては問題があるようです。

リステリンについては歯垢の内部に侵入するという研究もあるようですが、これによる洗口だけで歯垢がとれることは期待できないので、基本的にはしっかりブラッシングした後で洗口剤を使用することが大事です。歯磨剤に含まれるフッ化物の効果を期待する場合は、すぐに洗口すると効果が減少してしまいますから、ある程度時間をあけてから使用すると良いでしょう。



## 歯みがき剤のひみつ

### 歯みがき剤はいつできたの？

現在のような練り歯みがき剤が誕生したのは、明治21年（1888年）です。資生堂福原から、「福原衛生歯磨石鹸」という名称で発売されました。有力化粧品メーカーから歯みがき剤は始まったのです。当時の歯みがき剤はとても高価で、陶器製の容器に入れられて売られました。

それまでは、房州砂を主原料とした粉歯みがき剤で、砂が接触して摩擦で汚れを落とすものでした。そのため、歯や歯ぐきを傷つけることが多く、良いものではありませんでした。

明治の後半に入り、欧米の製法を取り入れて現代のようなチューブ入りの歯みがき剤が生まれました。そして、大正から昭和初期にかけて、開発が活発になり、様々な製品が販売されました。

### 子ども用歯みがき剤は、何味からはじまったの？

正解は、「いちご味」です。大正時代から子ども用の歯みがき剤は販売されていましたが、フルーツ味はついていませんでした。昭和28年（1953年）に、いちご味の歯みがき剤が発売され、フッ素を配合してむし歯予防効果を大幅にアップしました。

その後、当時は高級品だったバナナやメロンの味が加わると、さらに人気上昇し、歯みがきを楽しみにする子どもが増えました。



# 『健康』の後悔 トップ10

後悔は、出来るだけ避けて通りたいものです。しかし、後から気づくこともたくさんあります。特に健康に関することは、知識として分かってはいても、それを実行できないことが多々あります。55～74歳の男女1,060人に聞いた調査がありました。

後悔

第1位

歯の定期検診を  
受ければよかった



第2位 スポーツなどで体を鍛えればよかった

第3位 日頃からよく歩けばよかった

第4位 腹八分目を守り、暴飲暴食をしなければよかった

第5位 間食を控えればよかった

第6位 頭髪の手入れをすればよかった

第7位 たばこをやめればよかった



第8位 ストレスの解消法を見つけておけばよかった

第9位 よく笑い、くよくよ悩まずに過ごせばよかった

第10位 不規則な生活をしなければよかった

出典：「人生の振り返り」に関する調査 gooリサーチとプレジデント編集部

## 編集後記

様々な製品が販売され、日常的に使用している「歯みがき剤」を取り上げてみました。歯みがきに必要な歯ブラシは、練り歯みがき剤に遅れて大正3年に発売されました。小林商店（ライオン）から、「萬歳歯刷子（ばんざいはぶらし）」という製品名で、ブラシ部分は中国重慶産の豚毛を使用していました。現代では、歯ブラシも歯みがき剤も性能が上がり、歯・口の健康を保てるようになりました、定期検診と共に。

発行 大船渡市

■歯科診療所 TEL & FAX 42-3228

■保健福祉部健康推進課 TEL 27-1581

編集 大船渡歯科医師団