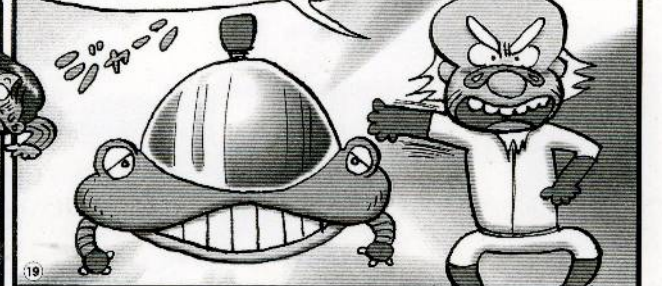
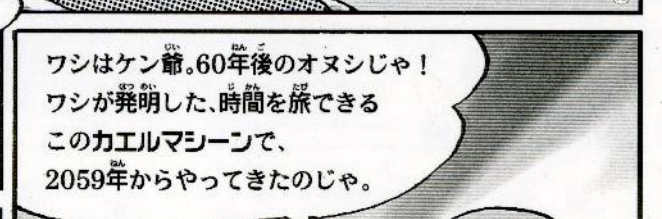
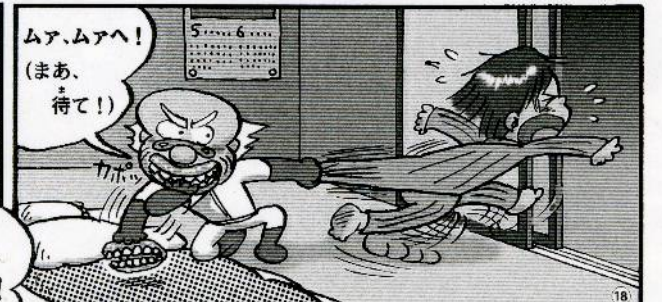
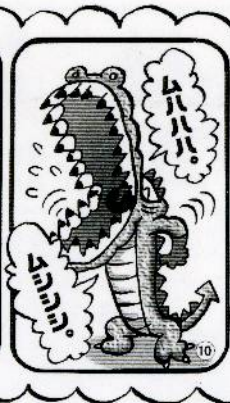


歯するケ登

なつかしの歯歯の巻

原案：岡崎好秀 岡山大学歯学部小児歯科学講座
漫画：谷本 研







うぬぬ、その歯、ワシを疑っておるな!

…まあ、よいわい。ワシの目的は小さい時のワシ、つまりオヌシに、歯を大切にさせることだけなんじゃから。



見たぞその口! オヌシ、覆る前に歯を磨かなんだな!



オヌシがそういうことをしておるから、60年後のワシは、ほれ見!

ホーヒレハヒヤ!
(総入れ歯じゃ!)



未来はどんどん科学が進歩して、何でもできるようになる。

じゃが「歯」だけはどうしようもないんじゃ!



入れ歯では、ステーキも、お寿司のタコやイカも噛み切れん!
巻き寿司の海苔だって入れ歯にくっついて食べにくいんじゃ!
お餅やチューインガムもくっつく。

せんべいも食べれんし、リンゴの丸かじりなんてとんでもない!
イチゴだって、小さな種が入れ歯と歯ぐきの間にはさまって、痛くて食べれんじやぞ!!!



それもこれも、オヌシのせいなんじゃ〜!



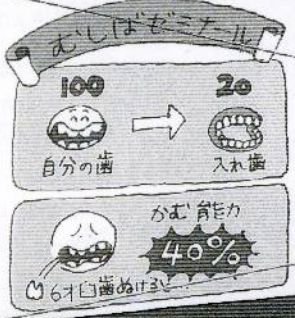
ま、まあ、泣かんでもよろしい。ただワシの話を聞いて欲しいだけなんじゃ。

全部、未来のオヌシのためなんじゃぞ…。



よいか、ワシがさつき、入れ歯なしでしゃべったら、何を言っているかわらなかったように、歯がなければ、うまく発音することができんし、おいしくモノを食べることもできん。

数に置き換えて言えば、自分の歯で噛める能力を100とすると、入れ歯で噛めるのは20。また、6歳臼歯が1本なくなっただけでも、噛む能力は普通の40%になってしまう。



入れ歯だけじゃなく、
にせものの歯をさしておく
「さし歯」でもダメなんじゃ。

カッコ
フリー



さし歯がとれそうで、
リンゴの丸かじりをする
ことも、とうもろこしを
前歯でかじり取る
こともできん。



でもさ、歯医者に行つて
歯に金属をつめて
治療してもらつたら、
もう虫歯になる心配
もないんじゃないの？



パカモン。

金属はのびちぢみするんじゃぞ。
例えば、お餅を焼くとふくらむじゃろ。
これは、お餅の中の空気が熱せられる
ことによりふくらむからなんじゃ。

このように、
多くの物質は
熱によって
のびちぢみする
性質がある。

444
うまどう



熱いものを飲んだり、冷たいアイスを食べ
たりして、口の中の温度が変わり、
歯につめてある金属がのびちぢみを
繰り返すと、境目の部分がかけたりする。
そして、その隙間に食べカスがたまって
虫歯になりやすくなる。

つめた金属が
温度によって
のびちぢみする

ここから
ねらいめ!
4ミミミ

だから、つめた歯こそ
丁寧に歯磨きをせにや
いかんのじゃ。



じゃあさ、子供の歯(乳歯)
はどうせいつかは
抜け落ちるんだから、
虫歯になつても
放つておいて
かまわないでしょ。



チッ
チッ
チッ



いんや、ダメだ。
例えば花壇を
考えるんじゃ。
雑草が生い茂つた
花壇に、新しい花の苗を
植えたらどうなる？

日光が雑草にさえぎられたり、
肥料などの栄養も、全部雑草に
と取られてしまつて、新しい苗は
育ちにくくなるね。



新しい花の苗

しゅん

雑草



そうなんじゃ。
口の中も同じような
ものなんじゃ。
乳歯に虫歯があると
新しく生えてくる歯
にも悪影響をおよぼす。

だから、
花壇も口の中も
きちんと手入れして
いつでもきれいな
状態にしておく
ことが必要じゃ。

もしかすると、
雑草の病害虫が
伝るかもしれないよ。

生えた直後の新しい歯も気をつけにや
 ならんぞ。生えたばかりの歯にはまだ、
 歯を丈夫にするための「カルシウム」が
 充分にくっついていないんじや。
 だから成長した歯よりもろい。
 固まっていない粘土みたいなもんじやな。
 しっかり固まるまでには2〜3年かかる。
 だからこの間に虫歯になりやすい。

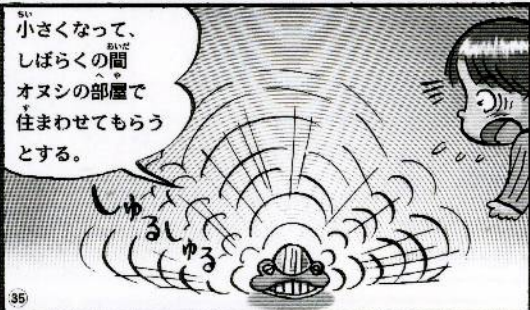
あちや。

固まった
 粘土

まだ
 かわいて
 いない

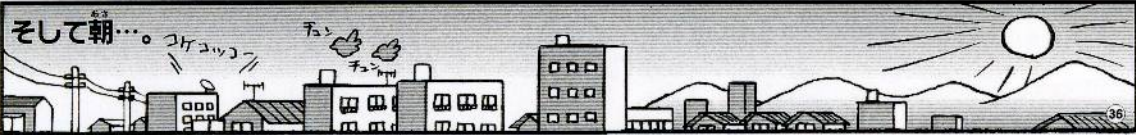


ま、今日のところは
 これくらいにしとくか。
 とにかく今から歯を
 大切にすることじや。



小さくなって、
 しばらくの間
 オヌシの部屋で
 住まわせてもらう
 とする。

しゅるしゅる



そして朝...



37



38



なあんだ、
 やっぱり
 夢か。

キア

39



お母さん、
 どうしたの?!

ヘンな
 生き物が!



夢じゃ
 なかった...

おお、なつかしの
 我が母上さま!

はらほれ
 ひれはれ...

「歯歯との
 再会」ってか。

母さん、
 大丈夫か!

つづく

41

歯するケ 齧

第二回 飛んでけ！ 歯垢の巻

原案：岡崎好秀 岡山大学歯学部小児歯科学講座
漫画：谷本 研



【前回までのあらすじ】 縫入れ歯のケン爺は、小さい頃の自分に歯を大切にさせるために、2059年からカエルマシーンに乗ってやってきた。

まあまあ、先生、たまにはゆっくり休んでおいて下され。

ワシは未来からやって来たんじやが、未来、つまりオヌシたちが大人になる頃には、虫歯が社会的な大問題になる。

このじっちゃんおもしろいぜ。

ところで、オヌシたち、今朝、歯磨きをしたじやろうな!

サカヤン、したか?

う、うん。ウガイしたよ。

「ウガイしたよ」って、ウガイだけか!?

そ、そうだけど…

バカモン!

おりよ!

ずるんっ

おテテ

こ、これで分かったじやろ…。ちゃんとブラシで磨かんと、ヌルヌルは取れんちゆうことじや。

イテテテ…

例えば、台所の流し台にある「三角コーナー」を考えてみるんじや、料理の残りカスを入れておくやつじやな。この三角コーナーを水で流すとカスは落ちる。しかしヌルヌルはタワシカスポンジでこすらねば取れんな。同じように、ブクブクウガイでは、食べカスは落ちるが、歯垢は歯ブラシでないと取れんじや。

ええ?! 「食べカス」と「歯垢」は違うものなの?

ああ、そうじや。奥歯の内側を舌でさわってヌルヌルする者は、虫歯菌の「うんち」をなめているようなものじや。

三角コーナーのヌルヌルは残りカスを栄養にしてばい菌が出す「うんち」。そして歯垢は虫歯菌の「うんち」なんじや。

No

人間のうんち1gの中には、なんと、**100,000,000,000個** (1,000億個)のばい菌が住んでおる。1gと言えば1円玉と同じ重さじや! 歯垢の中の虫歯菌の数も人間のうんちと同じ割合なんじやぞ!

ギェ〜!

なんじや! みんな歯磨きしとらんかったのか!

あが、あが、口の中がかゆくなってきた…。

さらに虫歯菌は“オシッコ”もする。
つまり、“酸”のことなんじゃが、
この酸が歯を溶かして
穴をあけ、虫歯にするんじゃ。

日光
(酸)

実は歯垢だけではなく、
虫歯にならなくて、
酸のはたらきを歯垢が
助けることで虫歯が
できるんじゃな。
そう、まるで日光が
虫眼鏡を通すことで
紙の黒い部分を焼やし
てしまうように。

虫眼鏡
(歯垢)

歯
(酸)

歯垢はネバネバして歯にくっつく。
その下で酸を出し、歯を溶かし続ける。
しかも歯垢の中には虫歯菌も住んでいる
ので多量の酸が出るんじゃ。



酸

歯垢

虫歯菌が
住んでいる

つまりじゃ、歯ブラシで取るものは
何かと言えば、虫歯菌でも
砂糖でも、酸でもなく、
“歯垢”だというわけじゃ。

これからは、歯磨きする時、
“歯垢”を意識して取るよう
ころろがけるんじゃぞ!

さあ、せっかくなじゃ、
ブルそうじも
自分の歯を磨くよう
なつもりで一生涯
やるんじゃ!



子供たちは、ため
になる話を聞いて、
ブルもきれい
になって、万々歳
ですな、先生。

満足
満足



アンタが授業の
“歯垢”だあ!

やめたげ
てえ~!

先生の性格が
変わっちゃった!



よくも僕の
授業を...

27

28

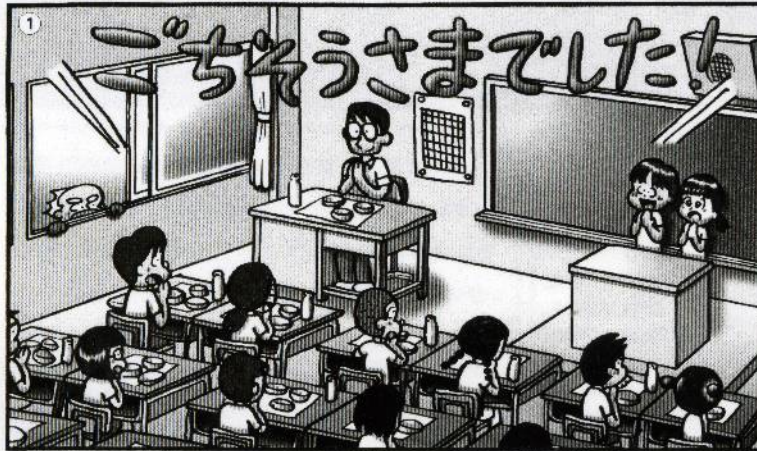
28

歯するケ取

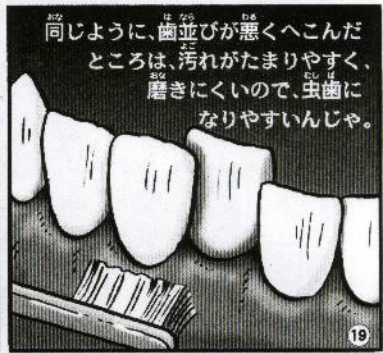
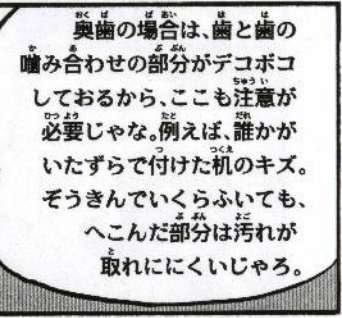
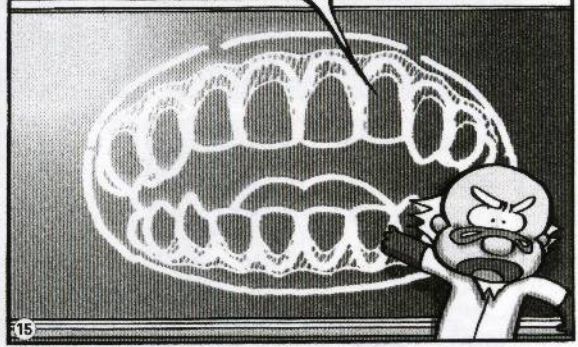
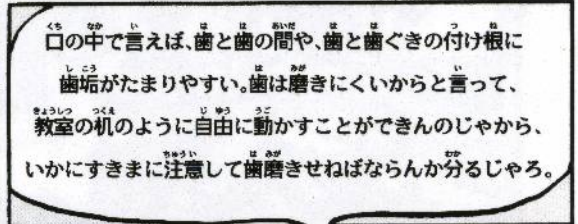
第三回

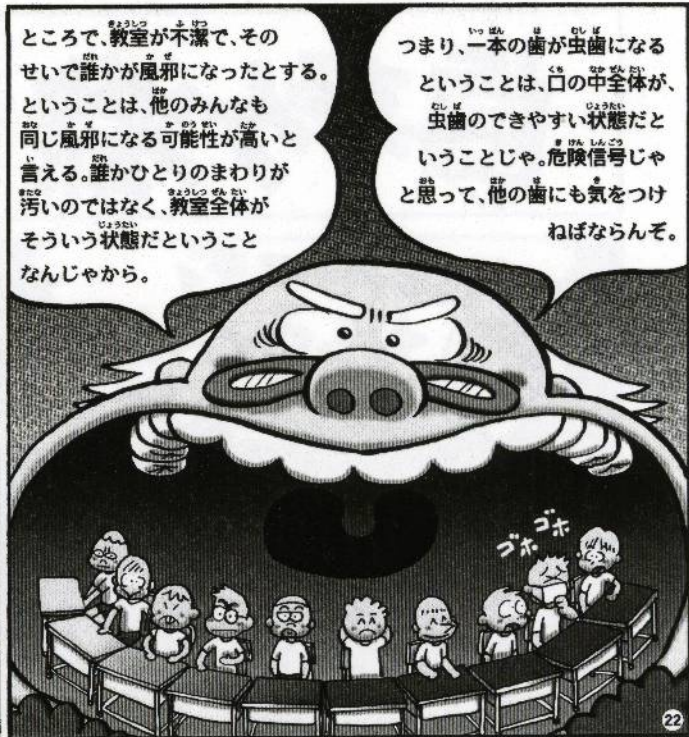
八ミガキ何点?の巻

原案：岡崎好秀 岡山大学歯学部小児歯科学講座
漫画：谷本 研



【前回までのあらすじ】 小さい頃の自分に歯を大切にさせるために、未来からやってきたケン館は、ケンちゃんの通う小学校にまで忍び込む。



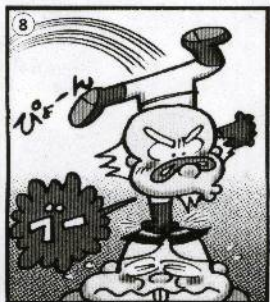


は げ ん じ い 歯するケン爺

第四回

サトウくんの兄弟の巻

原案：岡崎好秀 岡山大学歯学部小児歯科学講座
漫画：谷本 研



【前回までのあらすじ】小さい頃の自分に歯を大切にさせるために未来からやってきたケン爺は、あらゆる場所で突撃虫歯授業を行う。

虫歯になるのは、口の中の虫歯菌(ミュータンス菌)が、砂糖を食べて出す“オシッコ”(酸)と、“ウンチ”(歯垢)が原因じゃと、いうことは前に教えたとおり。

この酸が歯を溶かすことで虫歯ができる。歯垢は虫歯菌の温床のようなもので、酸の働きをより強力にさせるんじゃないかな。

ミュータンス菌(虫歯菌)
砂糖

おさらいじゃぞ。

朝食 昼食 夕食

ここでじゃ、例えば、我々人間の場合、1日分の食事を朝にまとめて食べるのと、朝・昼・晩の3回に分けるとでは、どちらが元気が出るじゃろう？

そりゃ、分けた方が元気が出るよ。

そのとおり、1日のリズムに合わせて食べることで、パワーを効率よく使える。同じように、虫歯菌も砂糖を分けて食べることで、パワーが出やすく、出す酸の量も増えるんじゃないや。

ミュータンス菌が砂糖を食べて酸を出す時間は約20分間。それ以後は唾液(つば)によって酸が洗い流される。

砂糖を一度に食べれば20分のところを、3回に分けて食べると、それぞれ20分じゃから合計60分間も酸が出ることになる。

オイラたちは糖を食べて生きているんだが、砂糖以外にも糖にはいろいろな種類があるんだぜ。

例えば果物に含まれる糖。これはごはん粒にも含まれる栄養素で、人間にとってもエネルギーになるんだが、オイラたちはこの糖を食べると、オシッコ(酸)は出るが、ウンチ(歯垢)は出ない。だから果物では虫歯をつくりにくいんだ。

あれ??

でも虫歯の原因は酸でしょ。だったら歯垢がなくても虫歯にはなるんじゃないの？

いやいや、砂糖を食べて出る歯垢はネバネバして歯にくっつく。それがオイラたちの町になるんだ。オイラたちは集団になって大量の酸を出すから虫歯になりやすい。

し、死体〜

だが、歯垢のない口の中は、誰も住んでない地域のようなもの。オイラが一匹いたとしても、それは砂漠の真ん中にぼつんと取り残されたようなものだ。酸の量も少ないし、少量ならば唾液によって洗い流されちゃう。

歯垢の町の中では、オイラたちは無敵なんだぜ。
 なんせオイラたちは、砂糖が十分にあれば、
 50分ごとに細胞分裂をおこして2倍に分身するんだ。
 1匹が2匹になる。さらに50分で2匹が4匹…。

分身の術

2倍なんて大したことないと思うかも知れないが、これをまる1日繰り返すと
 ななんと、530,000,000匹
 (5億3千万匹)の仲間が増えるんだ!



でも、僕知ってるよ! 虫歯菌は、
 最近よくテレビで宣伝してる
 キシリトール入りのガム
 ってるには弱いんでしょ。



し、しまった…。キシリトール
 も糖の兄弟。だが、オイラたちは
 この糖を食べることができない。
 それどころか、食べると下痢を
 おこして弱っちゃうんだ。



それ!
 キシリトール
 手裏剣!!



わちゃ!
 赤ちゃんの口の中へ
 逃げ込め!

ジュースを飲んだ後の口の中は
 “酸の海”のようなもの。特に哺乳瓶で
 ジュースを飲みながら眠ってしまった
 赤ちゃんの歯なんかは格好のえじきだ。
 歯垢がなくても口の中の酸度が高い
 ままなので、簡単に歯が溶けてしまう。



これを「哺乳瓶虫歯」と言って、
 最近、歯医者さんの間で
 大問題とされている。

スポーツドリンクでも駄目なんじゃぞ。
 赤ちゃんは熱が出ると体の水分が減って
 脱水症状をおこすからと言って、お医者さんは
 スポーツドリンクを飲ませることをすすめる。
 その習慣で元気になってからも飲ませ続ける
 親が多いので、哺乳瓶虫歯が増えておるんじゃ。

ところで、“年齢”という言葉
 の“齡”の文字には“齒”という
 漢字が含まれておるが
 なぜじゃろう?

これはワシの考えじゃが、誰
 でも生きていけば自然に年齢を
 重ねることになる。しかし、
 常に歯を意識しておかないと、
 たくさん年を取った時
 歯がボロボロになるぞという
 メッセージが込められておる
 のではないかな?



一度、実験してみると
 よい。1~2週間、歯を
 ジュースの中につけた
 まましておくんじゃ。



ジュース
 サイダーやスポーツドリンク
 歯
 歯医者さんにもらうが、弟
 や妹の抜けた乳歯を用意する。
 歯の半分に通明なマニキュア
 を塗って歯の溶ける部分
 と比較する。

1~2週間歯をジュースにつけばなしにする。
 できれば体温に近い温度で保存。また、毎日ジュ
 ースを新しいのと入れ替えると早く歯が溶ける。



虫歯なんて
 おかまいなし。

オヌシは兄貴みたいに
 育つんじゃないぞ…。

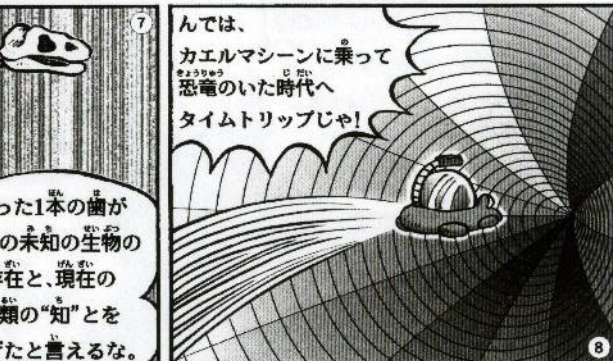
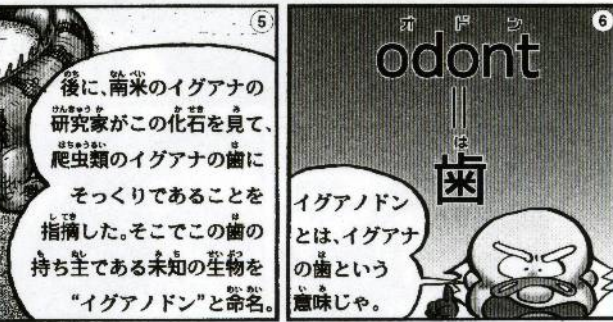
うまけりゃいの

は け ん じ い 歯するケン 爺

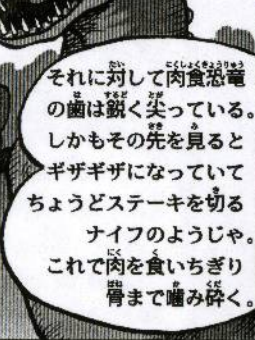
第五回

それは1本の歯から始まったの巻

原案：岡崎好秀 岡山大学歯学部小児歯科学講座
漫画：谷本 研



【前回までのあらすじ】小さい頃の自分に歯を大切にさせるために未来からやってきたケン爺は、あらゆる場所で突撃虫歯授業を行う。





※実際には、恐竜は歯が生えかわるので、虫歯がありませんでした。

歯するケ爺

第六回

噛むオンマイハウスの巻

原案：岡崎好秀 岡山大学歯学部小児歯科学講座
漫画：谷本 研



その食べ方はまさに、
「水洗式咀嚼」!

つまり、ちゃんと噛まずに水分で流し込む、まるで水洗トイレのような食べ方ですじゃ。

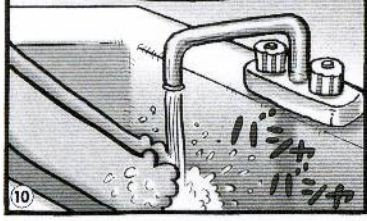
父上の食べ方を見ているうちに幼かったワシも自然に同じ習慣が身に付いてしまったんじゃ!

9

噛むということは実は体にとってとても大切な行為なんですぞ!

食べ物を消化・吸収しやすくするのはもちろん、食中毒を防ぐ意味もあるんじゃ。

食中毒は食べ物から入る
ばい菌が原因じゃから、
食事前の手洗いや、
食材の十分な加熱、また、
包丁やまな板を清潔にして
おくことが防止の秘訣じゃ。



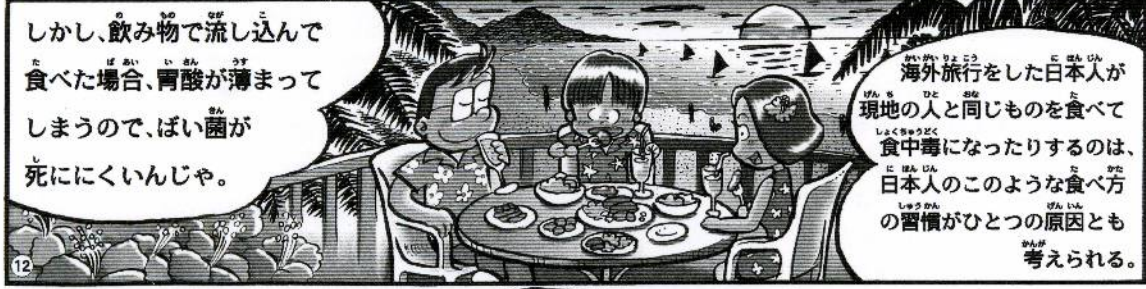
しかし、既に食べた物の中に
ばい菌が含まれていたら
どうするか。
ここで活躍するのが
胃から出る「胃酸」じゃ。

胃酸はとても強力で、
コップ一杯のコレラ菌が
胃酸を一滴垂らすだけで
瞬時に死んでしまう程じゃ。
だから本来、口に入ったばい菌
は胃の中で死滅する。

※コレラ菌や0-157のばい菌も胃酸で簡単に死滅する。

特に、よく噛んでから
飲み込んだ食べ物は、
こなれて、胃酸と接する
表面積が広くなって
いるので、ばい菌が
死にやすいんじゃな。

しかし、飲み物で流し込んで
食べた場合、胃酸が薄まって
しまうので、ばい菌が
死ににくいんじゃ。



海外旅行をした日本人が
現地の人と同じものを食べて
食中毒になったりするの、
日本人のこのような食べ方
の習慣がひとつの原因とも
考えられる。

もっと言えば、この食べ方が
常識とされてしまい、
噛むことの重要性が
忘れられるようになって、
日本人の歯を駄目にした
とも言えるな。



ところで、噛むことは、それ以外
にも人体に対していろいろな
影響がある。例えば耳くそ。



耳の穴に指を入れて
アゴを動かしてみろい。
耳の奥でアゴの関節が
動いているのが
分るじゃろ。この振動
によって、耳くそが
自然に落ちるんじゃ。

ついでにこども
触ってみるんじゃ。
おでこの横の凹んだ
ところ。この筋肉も
噛む時に動く。



ここを「こめかみ」と
言うが、これは米を
噛む時動くことから
そう呼ばれるように
なったんじゃ。



そしてこの動きは
ポンプの作用をして、
頭の血のめぐりを
よくする働きをする。
脳が活性化されて
頭がよくなるんじや。

17



これは脳と体の関係を図にしたものじや。
体の各部分の感覚を、脳のどこが
司っているかを示している。
手や顔が大きく描かれているのは、
これらが体全体の中で、特に、
神経が敏感だということじや。

ベン・フィールドの図



18



指先を動かすことが
脳に刺激を与え、お年寄りの
ボケを防止する効果がある
と言われるが、同じように、
食べる時に使うくちびるや
舌、アゴなどの動きが
脳に与える刺激も
大きいと言える。

だからよく噛む子の
方が、頭の回転が
よいのじや。

19



元来、ちゃんと噛んで
食べれば唾液もでるし、
水やお茶などで
流し込んで食べる
必要はない!

ガリッガリッ
ガリッガリッ

20

※指先を動かすことや噛むことで、脳の血流量が20%増える。



し、失礼…。
失敗は
水に流して
ください…。

21



22



水で流しては
いけません
でしたね…。

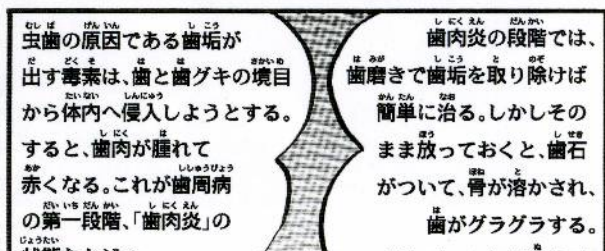
23

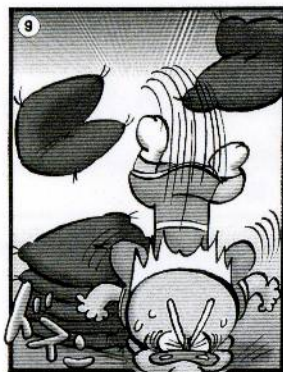
つづく

歯するケ爺

最終回
根っこが大切なんだ! の巻

原案：岡崎好秀 岡山大学歯学部小児歯科学講座
漫画：谷本 研





そして歯周病は
骨が溶けるだけでなく
歯グキから膿が出る。
これが匂いの原因じゃ。

ところで、特に犬の歯周病は
最近のやわらかい缶詰めの
餌が原因だとも考えられる。
やわらかい食べ物
は歯にくっつき
やすいんじゃ。

仮に、歯をナイフに例えて
みよう。やわらかいケーキを
切る場合と、かたい
リングを切る場合どちらが
ナイフが汚れるか？

べったり

答えは簡単。
ケーキの方が、クリーム
やなんかがべったり
くっつくはずじゃ。
歯も同じで、
やわらかいものは
くっつきやすい
わけじゃ。

でも、最近では
ぜんぜん食べなくなっていた。
やわらかい餌を
やることによって
歯周病が進み、歯肉炎
になって、歯がぐらつき、
かたい餌が苦手にな
ったんじゃろう。

シロは飼犬だから、
歯周病になっても、やわ
らかい餌をあげることが
できるけど、野生の動物
だったら命に関わる
大問題だね。

一本木公園

人間だってそうじゃ。
なんでも食べられることが
長生きに繋がる。例えば、
チベットではお年寄りに
かたい食べ物を食べさせる
ことが礼儀になっていて
やわらかいものは失礼にあたる。
健康な歯が長寿の証しなんじゃ。

動物の中でも、例えば
サメのように、獲物に噛み
つく度に、歯が簡単に抜け、
その後また、どんどん生え
てくるというものもある。

サメの歯
には根が
ないんじゃ。

人間の歯には根がある
から簡単には抜けない。
だからこそ、歯がしっかり
していて、かたいものも
噛むことができるんじゃな。
しかし、一生使うものじゃ
から毎日歯磨きをして、
大切に保存しなければ
ならない。

ガサッ

もし、歯垢を放ったままにしておくと、
かたくなって歯石に変化してしまう。
しかも歯石がつくとその周りに
また歯垢がつきやすくなる。

ちゅ？
ちゅ？

歯石とは、食後ほったらかしにして
おいた食器の汚れのようなもの。すぐ
に洗えば取れる汚れも時間が経つと、
へばりついて取れなくなる。

そうになったら、
歯医者さんに行って
取ってもらおうしかない。



歯垢や歯石が徐々に歯グキの中に溜り込み、その状態が続くと歯の埋まっている骨が溶けてしまうんじや。

そして、歯の周りの骨がなくなると当然…



こうなる。

ガラガラ

ポテン



歯磨きの習慣が、歯も歯グキも守ってくれるんじや。だからこれからもしっかりと歯磨きすると約束してくれ。

指切りげんまんじや。



あそこに立派な大木が立っておる。実はあの木、ワシがやって来た60年後の世界にもまだ、あの同じ場所にちゃんと残っておるんじやぞ。



これはとても素晴らしいことじや。

そう悪わんか?



突然じやが、ワシももう未来へ帰ることにする。

だいたいこのことは教え終わったようじやからの。

23



じや、元気でな!

え、



ケン爺!



ワシ

26



僕達の歯、未来まで大切に残すよ。この大木のようにね…。

おしまい

27