

お歯黒は『う蝕予防!?!』～虫歯予防の今

歯科口腔外科医師 早津 大二郎

今年度のNHK大河ドラマは紫式部を主役とした「光る君へ」。平安貴族のイメージとして煌びやかな装束や化粧を思い浮かべる方も多いと思います。貴族の化粧の一つに鉄漿（注1）すなわち“お歯黒”がありますが、お歯黒の役割としてう蝕予防が挙げられることはご存知ですか。今回は昨今のう蝕予防についてお話させていただきます。

お歯黒は古代から明治時代末期、大正時代初期まで行われていました。歯を黒く染めることで歯を目立たなくし、口を小さく見せることができる、歯並びやう蝕による変色を隠すことができる、う蝕を予防するなどの実用的な役割がありました。お歯黒の材料は五倍子粉(タンニン含有)と鉄漿水(酢酸第一鉄)であり、タンニンには歯や歯茎を細菌から守る作用、酢酸第一鉄には歯を丈夫にする作用があります。

現在ではう蝕予防に対するエビデンス(根拠)が認められているのはフッ化物のみです。歯磨き自体はあくまで歯周病の予防です。フッ化物は歯の表面、特に初期のう蝕へ沈着することで再石灰化の促進、脱灰の抑制に貢献します。またフッ化物自体はお茶や海産物などにも含まれており身近なものです。

以上のことからう蝕を予防するならお歯黒ではなくフッ化物の使用、ご家庭ではフッ化物含有歯磨剤やフッ化物洗口剤の使用が賢明です。歯磨剤の使用例としては、6歳～成人・高齢者の方は歯ブラシ全体(1.5cm～2cm程度)につけて歯磨き、おちょこ一杯分くらいの水で一度だけうがいしてください。

当院歯科口腔外科では外科処置のみならずう蝕治療や入れ歯の調整といった一般歯科治療も行っております。お口のトラブル、悩みを抱えている方はまずお電話ください(予約制)。

注1 鉄を長く水に浸して得る黒い汁。黒色の染料とするほか、薬用とした。

☆診療科別外来担当医師一覧☆



No. 247

令和6年10月1日現在

受付時間	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科 受付11時まで 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔10/3, 10/17, 10/31〕	休診
内科（循環器） 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師13:30~	休診
内科（呼吸器） 〔予約制〕	診療応援医師13:30~ 〔10/28〕	弘前大学 午前 〔禁煙外来〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師	休診
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	10/22	休診	休診	診療応援医師 〔10/4, 10/18〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時~13時30分〕 阿部 杉村 佐藤〔11時~〕 木戸〔9時~11時〕	奥山 阿部 杉村	木戸 千葉 〔11時~12時30分〕 加茂	関 佐藤 東條	奥山 木戸 関〔9時~10時〕 加茂 佐藤〔10時~〕
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔15時~16時〕	関 〔14時~16時〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	阿部 〔10/11, 10/25 11時~12時〕
脳神経内科 〔予約制〕 受付 13時~15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔10/24〕	診療応援医師 〔10/4, 10/18〕
脳神経外科 〔予約制〕	神里	休診	休診	休診	診療応援医師14:00~16:00 〔10/11, 10/25〕
泌尿器科 受付 8:15~10:30	休診	休診	診療応援医師 〔受付 8:15~10:30〕	休診	診療応援医師 〔受付 8:15~10:30〕
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔予約制〕	奥山〔10時~〕 秋田大学〔13時~〕	千葉 〔10時~〕	千葉 〔10時~〕	千葉 〔10時~〕	関 〔10時~〕
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

※ 眼科外来は当院の都合でR6.4月から休診となっています。消化器科外来の金曜日はR6.4月から休診となっています。

～秋田労災病院の理念～

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と疾病の予防・治療に取り組み、患者様の人権を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30

TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137

ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆

内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部