



# リキタケDC通信

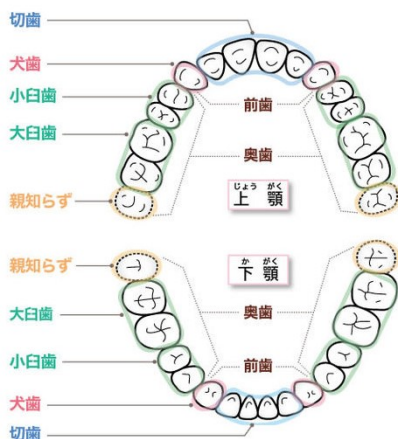


2024年  
7月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 25年 池袋の街歯医者

## 知っていますか、歯の役割としくみについて

大人の歯(永久歯といいますが)は上下あわせて「28本(親知らずを加えると32本)」あります。歯にはそれぞれ名前がついていて、生えてくる場所によって名前が異なります。大きく分けると前歯は「切歯(せつし)」、奥歯は「臼歯(きゅうし)」、糸切り歯は「犬歯(けんし)」と呼ばれ、それぞれ異なった形をしています。



### 歯の種類・配列と特徴

- ◆「切歯」  
上下左右で合計8本あり、歯の先がノミ、あるいはシャベルのように平たく尖っている。
- ◆「犬歯」  
上下で合計4本あり、先の尖った円錐形をしている。根が太く長く、最も長く残存する歯。
- ◆「臼歯」  
小臼歯、大臼歯が上下左右で合計16本あり、親知らずが揃っている場合は20本になる。噛み合わせの面はやや凸凹状で、臼のような形状をしている。
- ◇「前歯」  
切歯と犬歯を合わせた総称で、上下合計12本ある。
- ◇「奥歯」  
犬歯より奥にある臼歯のこと。小臼歯、大臼歯の総称。



### お口の健康レシピ

#### 噛むカムレシピより

#### 「5色野菜とさきいかのサラダ」

##### 【材料(4人分)】【分量】

大根.....60g  
にんじん.....8cm  
ごぼう.....1/3本  
きゅうり.....1本  
もやし.....60g  
さきいか.....40g

【A】  
しょうゆ・酢.....大さじ2 / 砂糖・ごま油.....大さじ1と1/3  
白煎りごま.....小さじ2



- (1) 大根、にんじん、皮をこそげたごぼうはせん切りにし、ごぼうは軽く水にさらします。きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りにし、さきいかは食べやすい長さに切ります。
- (2) 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、大根の順に入れて茹で、ほろ火が通ったら、もやし、さきいか、きゅうりも加えてさっと茹で、ざるに上げる。水に浸けて冷まし、冷めたら水気を切り、軽く絞る。
- (3) ボウルに【A】を入れて混ぜ、(2)を加えて和えます。



スタッフの励みと振り返りになりますので、リキタケ歯科へのコメントをお願いします。



院長 歯学博士 力武康次  
九州大学歯学部卒  
東京医科歯科大学大学院修了

### 歯が持つ大事な役割について

歯を見ていただくと、それぞれ大きさ・形が違うのがお分かりいただけると思います。そしてそれぞれにしっかり役割分担があります。

- ◆ 切歯  
食べ物を噛み切ったり、ちぎったりする役割があります。また、切歯は顔の印象に大きな影響を与えるだけでなく、発音においても重要な役割を担っています。
- ◆ 犬歯  
糸きり歯とよく呼ばれている歯です。犬歯は食べ物にかぶりついて切り裂く役割があります。犬歯はほかの歯よりも根が長く、強度があるため、噛み合わせたときに前歯や奥歯に負荷がかかりすぎるのを防ぐ役割も担っています。
- ◆ 臼歯  
臼歯は食べ物を噛み砕いたり、すりつぶしたりする役割を担っています。大臼歯は、第一大臼歯・第二大臼歯・第三大臼歯とあり、とくに第一大臼歯は噛み合わせの安定のために重要な歯といわれています。虫歯になりやすい歯でもあるため、注意して日々のケアを行うことが大切です。

### 快適な暮らしをもたらすために。

歯は、たった1本失われても、正常な働きができません。例えば、大臼歯(奥歯)が1本なくなっただけで、ものを噛み砕く能力は約40%も低下するといわれています。

また、上の前歯が抜けるとサ行、奥歯が抜けるとハ行、ラ行が発音しづらくなって、言葉が不明瞭になったり、顔の輪郭が変わって、表情が老けて見えたりします。

大切な歯を守るためには日々のケアが重要です。



リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧下さい