

歯っぴー通信

第51号

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel 093-244-0315

URL : <http://www.misakasika.jp/>



2018.4.1

三つ子の魂百まで

前号で孫のことを書きましたが早いもので、来月1歳になります。上下の前歯4本が生えてきました。3歳までには定着する生活習慣を見守り、顎顔面の成長を促していきたいと思えます。子どもたちに良い環境を用意することが家庭や社会の責任だと思います。現代社会は便利にはなりませんが、離乳期から食べるものが軟食になり、表情筋や舌筋を使うことが減りそれらの筋の委縮や、咬合圧の不足から上下顎骨の劣成長が重なり歯列不正、呼吸不全が生じている子が多くみられます。また体を動かす機会も減り運動器の退化（ロコモティブシンドローム）にもつながっています。その付けが最終的に超高齢時代の社会問題となっていくと思います。



今回、八幡東区で菓子クリ

ニックを開業されている内山先生に下記のコラムを書いて頂きました。

先生は自然治癒力を最大限發揮できるような環境を整えるお手伝いをする方針で治療をされています。

私も共感する所が大いにあります。先生の著書を待合室の図書欄に置いてあります。是非お読みください。

さて先週、熊本県天草市の生田歯科医院に見学に行きました。

目的は院内感染予防対策と訪問診療における口腔ケアと摂食嚥下トレーニングでした。院内感染予防は当院でも力を入れているところですが、徹底され見習うところが多くありました。いま一度見直したいと思えます。

訪問診療は実際に施設に行き現場での手技を見せていただきました。特に重度の方々に、声掛けをしながら顔面、頭頸部のストレッチから始まり、口腔内のマッサージやケアをしていくうちに、硬直していた表情が、見る見る柔和になり、赤みが差し本当に気持ちよさそうでした。

この施設では口腔ケアを始めてから、誤嚥性肺炎で入院

される方がほとんどいなくなつたということです。施設、利用者様にとつて大変助かっているとのことでした。

色んな意味で口は命の入り口であり、病の入り口であることを痛感しました。

当院においても皆様の生涯を通じての健康づくりのお手伝いをするのが使命だと考えています。

4月からの新年度もよろしくお願いたします。(院長)

病気を予防する医師からみた頼れる歯医者さん

八幡東区 内山 葉子

私は、八幡東区で内科で開業をしております内山葉子と申します。

私のクリニックは、病気の予防を大事にしており、また、薬をなるべく使わずに自分の治癒力を高めるようにお話をさせてもらっています。



いろんな治療を受けても、なかなか良くならない慢性疾患や、どこに行っても原因がわからない症状に苦しめられている方をしっかりと原因を突き止めて、治るお手伝いを心がけています。

そんな中で、とても大事なのが歯科治療です。頭痛、めまい、鼻づまり、肩こり、気分がめいる、手や足の湿疹、慢性疲労や慢性関節リウマチ

などが腎臓疾患、糖尿病などで、実は歯科治療と関連していることがあります。虫歯はもちろんのこと、歯槽膿漏など歯肉の炎症、銀歯などの口腔内異物(アマルガムやガルバニール電流、レジンや接着剤などの化学物質や金属アレルギー)、歯並びや口呼吸などなど。

これらが全身の症状や疾患にかかわっているのです。歯肉炎の治療で薬や食事を変えていなくても糖尿病の数値が改善する方も見られます。虫歯の解消で頭痛や肩こりが改善する方もいらっしゃいます。

「いい歯医者さん」をずっと探していましたが、近隣に見つけることができませんでした。今年で開業10年になります。ようやく昨年、三阪歯科さんと出会うことができました。

ました。丁寧に歯肉・歯のチェック、ケア、指導をしていただけました。

歯医者さんを虫歯ができたから行くところだと考えるのは少し間違いかもしれません。もちろん緊急時はそれでいいでしょう。本来は、虫歯にならないようにする。また将来、歯を失わないようにケアをする。口腔内の異常を早めに見つけてもらう。メンテナンスをして快適に過ごすようにしていくことが、歯医者さんの大事な役目だと私は考えます。

そして、患者さんの中で勉強されている方が金属の歯がよいのですぐに取り除こうとしますが、それよりもまず、歯肉のケアをして、簡単に粘膜から金属成分が体内に入らなくすることが大切です。

安易にインプラントをしないことも大事です。

歯、それを支える歯肉はとて大切なのです。今信頼できる歯科さんに出会えたことに本当に感謝しております。

子どもの病気は食事で治す

子どもの病気は食事で治す

今すぐやめなさい！

パンと牛乳は

歯をなくして健康な体を取り戻しましょう

おなかのカビが病気の原因

一度でも抗生物質を使った人は要注意

毒だらけ

歯周病になりやすい人となりにくい人～細菌検査のすすめ～

《歯周病は感染症》

歯周病は日本の成人の80%が罹患している病気です。お口の中の細菌が原因で起こる感染症であり、世界で最も患者の多い感染症としてギネスブックにも認定されています。

《どうして歯周病になるのか》

皆さんのお口の中には数多くの細菌が生息しています。細菌には酸素が好きな菌（好気性菌）、酸素が嫌いな菌（嫌気性菌）がいます。これらの細菌は時間の経過とともに歯の表面に付着しプラークと呼ばれる細菌の塊（バイオフィーム）を形成します。初期のバイオフィームは毒性の弱い好気性菌で構成されますが、時間の経過とともに毒性の強い嫌気性菌の数が増えていきます。嫌気性菌は歯周病の原因菌とされ、歯肉に炎症を起こし、酷くなると歯を支えている骨（歯槽骨）を溶かし始めます。歯肉の炎症や歯槽骨が溶けると歯周ポケットが深くなり、酸素の少ない歯周ポケットの中ではさらに嫌気性菌が増殖し、歯周病を悪化させます。



バイオフィーム形成の模式図
時間と共にバイオフィームの毒性は強くなる

《歯周病の治療》

初期の歯周病であれば歯磨きによってバイオフィームを取り除くことで改善します。しかし歯周ポケットが深くなると歯磨きだけでは歯周ポケット内のバイオフィームを除去する事ができないため、歯科医院で歯周ポケット内のバイオフィームを除去する必要があります。

《メンテナンスの必要性》

歯周病は治っても定期的に歯科医院にてチェックをする必要があります。なぜなら歯周病の原因となる菌は常在菌であり、口の中から完全になくなることはないからです。歯周病が治ってもバイオフィームが付着し嫌気性菌が増殖すれば、また歯周病になってしまいます。定期的に歯周病になっていないかチェックし、深い歯周ポケットが残ってしまった場合は機械で定期的にバイオフィームを取り除く必要があります。定期的に歯科医院にて歯周病の悪化がないかチェックをし、バイオフィームを除去することをメンテナンスと言います。歯周病の再発予防にはメンテナンスが必須と考えられています。

《歯周病が重症化する人としらない人》

歯周病の原因はバイオフィームと書きましたが、実はそれだけでは説明できない事があります。それは歯周病が重症化する人としらない人の差です。不思議なことに同じバイオフィームの量であっても歯周病が急速に進行する人と緩やかに進行する人がいます。なぜでしょうか。2つのパターンがあります。

1つは遺伝で、歯周病菌に対する抵抗力の差がある場合です。歯周病菌に対する抵抗力の低い人は同じ細菌の量でも、抵抗力の高い人に比べて歯周病が重症化します。このタイプは若い（20代）頃から発症し家族も同様の傾向にあることが多いです。

もう1つがバイオフィームの質の問題です。通常お口の中の細菌は善玉菌、歯周病や虫歯の原因となる悪玉菌、そのどちらでもない日和見菌がバランスを取っています。バランスが悪く悪玉菌の多い人のバイオフィームは毒性が高く、バランスの取れている人よりも歯周病が重症化します。

《バイオフィームの質を知る》

ご自身の細菌の質を知る方法に歯周病の細菌検査があります。現在歯周病にもっとも影響する悪玉菌として、*Porphyromonas gingivalis*, *Tannerella forsythia*, *Treponema denticola* の3菌種がいます。これらは重度の歯周病患者から高頻度で検出されレッドコンプレックスとよばれます。これらの菌がいると歯周病が重症化すると考えられています。細菌検査は歯周ポケット内のバイオフィームを採取し専門の検査機関に送って行います。バイオフィームの採取は5分程度で痛みを伴うこともありません。細菌検査は通常、治療の前後で行い、治療の効果を確認します。

《細菌検査の意義》

現行の歯周病の検査は、X線写真による歯槽骨の破壊や、歯周ポケットの深さを器具で測定し、その深さや測定時の出血の有無によって歯周病の重症度を診断しています。この検査自体は大切なものですが、あくまで歯周病に罹患した結果、体に起こった異常を調べているもので、直接の原因である細菌を調べることはできません。

今年度もインフルエンザが流行しました。残念ながらインフルエンザに罹った方もいるのではないのでしょうか。その際に、単に通常の風邪よりも高熱が出ているからインフルエンザだと診断された人はいないと思います。内科では原因であるウィルスの検査を行い、陽性がでて初めてインフルエンザだと診断されているはずですが。現行の歯周病検査は熱だけを測りウィルス検査をしていない状況と同じです。細菌検査を行う事で初めて歯周病に関連する菌がどれくらい存在するのかを知る事ができ、自身のバイオフィームの質を知る事ができます。通常の器械的なバイオフィームの除去に加え抗菌剤使用の必要性を判断し、より有効な治療が行えます。欠点は保険適用でないことで当院では1回の検査に10,000円（税別）の費用がかかります。

	菌数(cell)	対総菌数比率	基準
	13,000,000	-	
<i>Porphyromonas gingivalis</i>	10,000,000	81.0%	<0.50%
<i>Aggregatibacter actinomycetemcomitans</i>	0	0.0%	<0.01%
<i>Treponema denticola</i>	4,000	0.03%	<0.50%
<i>Tannerella forsythia</i>	1,100,000	8.60%	<1.00%
<i>Prevotella intermedia</i>	870	0.007%	<2.50%
Red complex(<i>P.g + T.d + T.f</i>)	11,000,000	90.00%	<1.00%

細菌検査の例

歯周病に関連する細菌の数と割合を知ることができる興味のある方はお気軽にご相談ください

(小原成将)

要介護者への 口腔管理研修会

2月3日(土)に、水巻町いきいきほーるで開催された要介護支援者等への口腔管理研修会に院長とスタッフで参加しました。

演題は「在宅認知症高齢者への食事ケアと口腔管理のポイント」です。

講師は、東京都健康長寿医療センター研究所の枝広あや子先生でした。とても歯切れのいい口調で、分かりやすく、楽しく講義を聞くことができました。

認知症の基礎知識として、症状の背景にあるものとして、脳血管障害に由来するものや、脳の変性に由来するもの、また、内分泌・代謝・中毒性認知症、感染性認知症、腫瘍性認知症、外傷性認知症と様々な要因で認知症になることを学びました。そのような認知症の方にどの様に寄り添って食のケア、口腔のケアを行っていくことを考えさせられました。

高齢者が食べられない原因を推測し、諦めずに考えていくことが大切だと思えました。食事をとりまく環境には混

乱する情報がたくさんあります。認知症の方が食べられないのなら、まず食事開始の様子を観察し、原因を幾つか推測し、考えていく必要があることを学びました。

今回の研修会で学んだことを、これからの診療の中でいかせていきたいと思えました。(和田 紫央里)

ホワイトニング研修会

3月8日(木) スーパーポリリンホワイトニング講習会に参加しました。

ポリリン酸のホワイトニングは三阪歯科でも行っていますが、今回は今までのホワイトニング効果が上がったスーパーポリリンホワイトニングです。

スーパーポリリンホワイトニングとは、世界特許分割ポリリン酸(EXポリリン酸)という成分を使ったホワイトニングの施術方法でこの分割ポリリン酸(EXポリリン酸)は食品添加物としても認められ、スーパーポリリンホワイトニングはその分割ポリリン酸(EXポリリン酸)を使って歯の汚れを落とし、更にステインや歯石の沈着防止をす

るため、痛みもなく、着色しにくく、透明感が残るのが特徴のホワイトニングです。

紅茶やコーヒー、タバコのヤニでくすんでしまった歯の表面には、ステインが付着しています。分割ポリリン酸(EXポリリン酸)は歯面に付着したステインに近づくと、ステインを剥がしながら歯の表面をきれいにすると同時に、歯面に付着して歯が再び汚れることを防ぎます。

ポリリンホワイトニングは、あらゆる生物の体内にもともと存在している生体成分である分割ポリリン酸を使用した、安全で非常に高い効果が期待されるホワイトニング方法だと言っ事でした。

歯にダメージを与えない施術方法と、ポリリン酸による幅広い効果効能は、歯を白くするだけではなく歯質強化をしてプラークをつきにくくするそうです。

ご興味のある方はぜひ一度このスーパーポリリンホワイトニングを体験してみませんか? (松本 文香)



寺子屋歯っぴー塾 & キッズクラブお楽しみ会



へ成長を促し、さらに自律神経を整えることができます。老化防止。美容にも効果があり、顔の血行がよくなり、すつきりします。

★運動機能編
片足立ち(5秒)・体前屈・バンザイ・しゃがみ込み(かかとをつける)・ひじ曲げ伸ばし(グーパー運動)

★口の機能編
紙風船とゴム風船(ふくらます時は風船から離さない)・吹き戻し20回・口笛・下でタンと鳴らす・あいうべ体操(10回)・タオルひきちぎりトレニング

このようなチェックを会場で確認しました。是非ご家庭で挑戦してください。

第2部はドラさんによる人形ポートヴィルでした。ドラさんによって、たくさんお人形たちに命が吹き込まれ、チャージングな動きや素敵な音楽に子供から大人まで夢中になりました。『がんばれミュー



3月17日(土) 中間ハーモニホールで第20回寺子屋歯っぴー塾&第9回キッズクラブお楽しみ会を開催しました。100名近くの方に参加して頂き本当にありがとうございました。今回はドラさんに来ていただきました。

第1部は院長による『いい顔を育てるために』の講演と『THIT』実技でした。THITとはタオルひきちぎりトレニングの略です。これにより顔の筋肉が鍛えられ『いい顔』

次回開催予告

第21回寺子屋歯っぴー塾は5月19日(土)

第22回寺子屋歯っぴー塾は7月14日(土)

皆様お待ちかね!

古代真琴さんトーク&ライブショー予定です

ダンス』も上演して頂き、歯の大切さも楽しく学べました。最後は「ピノキオ」が会場をまわって、その可愛い動きにとっても癒されました。素敵な時間をありがとうございました。(高田美由紀)

☆2月・3月お誕生日会☆

3月15日に中間の蓮花寺にある和料理「さいとう」さんで2月生まれの和田さん、よしえさんと、3月生まれの小原先生、友利さんの誕生日会を行いました。

春を感じられる旬の食材をたっぷり使った本格的日本料理をお昼から贅沢に美味しくいただきました。個人的にも気になってたお店に行けて大満足でした。

誕生日プレゼントには、和田さんはスポーツジム用のスポーツバッグ、よしえさんには疲れを癒すための入浴剤セット、お茶好



きの小原先生には紅茶セット、友利さんには化粧品でした。みんなそれぞれがリクエストしたスタッフからのプレゼントと院長、奥様から普段食べることのない高級お肉や魚をいただいて、とても嬉しそうでした。4人にとって素敵な1年になりますよーに☆また院長、奥様には毎回このような楽しい会を開いていただき感謝しています。ありがとうございました。

(増井真澄)

娘のフラダンスのイベントが6月にあります。生バンドでのダンスもあり今からとても楽しみにしています。(友利一美)



5月で娘が1歳を迎えます。自分自身の1年もとても早く感じている日々でしたが、この1年は本当にあつという間でした。昨年は、大きなおなかを抱えお花見をし、来年は一緒に見られるといいなと思っていたので、それが叶うことが本当に幸せです。(小原美恵)



春ですね♪プロ野球も開幕！ホークスの応援に何回行けるかな？楽しみです。(野崎真由美)



新車購入しました。暖かくなってきたので、遠出を予定しています。どこか良い所があれば教えてください。(堀 智美)



スタッフ発信



北九州マラソン、自己ベスト更新できました。更にトレーニング頑張ります。(和田紫央里)

暖かくなったのでそろそろ去年購入した山用テントでテント泊したいです。くじゅうの坊がつるで飲むビールと満点の星空も楽しみです。(増井真澄)



4月からジムのメニューを増やして週1回の水中ウォーキングでダイエットしたいと思います。(松木文香)



今年度の目標は今より1時間早起きをして朝の時間を有意義に使いたいです^^朝食もしっかりちゃんと食べることを心がけます!(久枝夏美)



暖かくなり、外で過ごしやすくなったので、アウトドアをたくさん楽しみたいです。(高田美由紀)



三阪歯科医院に勤務して1年が経ちました。昨年度は環境に慣れることで精一杯でしたが、今年度は外部の研修会で得た知識を実践していきます。(小原成将)



編集後記

桜の花が開花して春らしくなりましたが、寒暖の差が厳しい毎日ですね。歯っぴー通信51号はいかがでしたか？
今回の患者さん記事は内山葉子様に快く引き受けて頂きました。お忙しい中、本当にありがとうございました。

内山様は八幡東区で「葉子クリニック」を開業されている内科のお医者様で、お口の健康が全身の健康にもつながるということで、メインテナンスにご家族で定期的にご受診されています。

私たちスタッフも内山先生の著書を読ませていただきました。思い当たるところが多く、知らず口にしていたものが健康を損なっていることに気づかされました。

健康を供給している身としては、正しい情報を手に入れ、先ずは自分の健康づくりをしつかりとしなければいけませんね。花冷えの季節、皆様体調管理気を付けて下さいね。

(松木 文香)

