

ふじさき歯科 デンタルニュース

2008年 No.16



Heaven helps those who help themselves

天は自ら助くる者を助く

この文章は私が高校一年の時に英語の授業で何度もくりかえし暗記させられたものです。

「クオリティー

オブライフ」QOL

介護制度が始まった頃、区から介護認定委員会の委員を委嘱され、数年間、介護度の認定に携わった事がありました。区の職員の方々が調査した資料をもとに、それぞれの要介護度を決める仕事でしたが、さまざまな介護を必要とするお年寄りの生活を想像し、目にかかべ、イメージして、その度合いを決めてゆく仕事は正直、なかなか辛い、心の痛む作業でもありました。

日本人の寿命は古代より江戸時代末期まであまり変わらず、四十年代であったのが、明治に入り徐々に伸び始めました。二十世紀に入り医療が発達、栄養も良くなり、生活は向上し、寿命はめざましく伸び、二十一世紀では世界でも類を見ない超高齢化社会を迎えようとしておりま

す。いったい人間の寿命はいくつまで伸びるのでしょうか？

多くの人が長寿となる事はとても素晴らしいことですが、その長い寿命をどのように生きるかという事が問題となってきました。

自分の一生の終わるその日まで、社会に携わり、生きがいを持たせ、色々な事に興味を持ち、元気に生き生きとしていられたらどんなに幸せでしょうか。長野ではこういう一生を「ピンピン・コロリ」というそうです。私もこの様な一生を理想としたいものです。

この様な生涯を設計するには、まず第一に何をしたいのか、どのように生きていのかを考えなくてはなりません。その次に考えるのはやはり健康と体力の維持。どんなに長寿を全うしても、生きがいもなく、又、多少の障害にみまわれたとしても、ある程度の健康体力を保ってなくては活動する事もできません。

丈夫な人でも六十、七十をすぎると、歯も目も、足も腰も、心臓も、代謝も、そして頭脳さえも衰えてきます。人間の身体は何か工夫をしないとだれでも老化をまぬがれないようです。しかし寿命だけは伸びる一方です。この寿命と体力の不一致を少しでもバランスを

とれるようにするには、予防医学しかないように思われます。特に三十代を過ぎたころから始まる生活習慣病に起因するようなものは、早くからその事に気づくべきでしょう。

歯に関しても全くその事が言えます。永久歯は十三〜四才でほとんどの歯は生えそろう、その後の虫歯や歯周病などでその本数を少なくしてゆきます。歯のそう失してゆくスピードをなるべく遅くし八十才で少なくとも二十本の歯をなんとか残してゆく為には、早いうちからの食生活の改善、正しい歯ブラシの習慣、専門医による定期的な管理などが大きく影響します。若い時に「歯なんて」と言っていた方が、歯を失って初めて入れ歯を装着したとき、多くの患者さんは愕然としてしまいます。そうなるからでは遅いのです。長寿のクオリティーオブライフ（生活の質）をいかに充実したものにするか、今からどうしたら良いのかを考えるのに早すぎる事はありません。地球温暖化と同じようににもどす事はなかなかできないのです。自分を助ける者は今の自分ではないのです。

院長 歯学博士 藤崎真人

改装

2008年5月7日、黄色ゾーンにある4台のユニットがリニューアルしました！・・・ユニットとは、歯科用のいすの事です。

思えば前のユニットにはかれこれ10年ほどお世話になりました。毎日のように、重い人、軽い人、背の高い人、低い人、いろいろな患者様を乗せて、私たちの仕事がしやすいように上がったり、下がったり・・・。

10年前に一新した時は、最新の設備にスタッフ一同目を奪われたものでしたが、まわりのユニットも時が経つにつれ新しくなっていく、また、そろそろ悲鳴を上げ始めていたところだったので、この機会にまた一新いたしました。

新しいユニットの一番の目玉といえば、洗口器の下にある手すりです。ユニットに座る時に役に立つだけでなく、治療が終わってから立ち上がる時はふらつく事が多いのですが、そういった時にも非常に役に立つ事うけ合いです。



冒頭に『黄色ゾーン』と書きましたが、皆さん、ふじさき歯科は4色のゾーンに分かれているのをご存知でしょうか。入り口を入ったらすぐ目の前にあるのが赤ゾーン、左に曲がると青ゾーンです。細い通路を越えて奥に行くと右側に緑ゾーン、そして左側がウワサの黄色ゾーンです。ユニットには担当のDrが決まっているので、「デンタルユニットに載っていた黄色のユニットに座りたい!」とのご希望にはなかなか沿えない事が多々あるとは思いますが、運が良ければ座れるかも知れませんよ!

さて、肝心の座り心地ですが・・・従来のユニットに比べてふかふか感が全然違います! 座った瞬間ふわりと包み込まれ、徐々に沈みこんでいき、まるで低反発マットのよう・・・。一度座つたらやみつきです。長時間の治療などで腰が痛くなるなど、患者様に治療以外の面でかけていた負担を、少しでも軽くできるのではないかと、と思います。運良く黄色のユニットに座れた方は、じっくり堪能してお帰り下さい!

新人自己紹介



こんにちは。2月からお世話になっている、熊谷香です。秋田生まれの秋田育ちです。社会人としても、ふじさき歯科のスタッフとしても、まだまだ未熟ですが、一生懸命頑張りますので、皆様どうぞよろしくお願致します。

熊谷

今年大学を卒業し、4月からふじさき歯科でお世話になっていく、受付の飯島です。社会に出たばかりで、まだまだ未熟な点がありますが、患者様にご不便を掛けたくない様、精一杯努力していきたいと思えます。よろしくお願致します。

飯島

社会人としては、まだまだ未熟者で、みなさんにもご迷惑をかけるてしまうと思いますが、精一杯お仕事をしたいと思っています。早く仕事に慣れる様、勉強しようと思えます。

神田

はじめまして。石橋明美です。今年の3月に歯科衛生士専門学校を卒業しました。高校までは岩手で育ちました。まだまだわからないこと、出来ないことはたくさんありますが、人と人との関わりを大切にしながら精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願致します。

石橋

はじめまして、歯科技工士の岩崎直紀です。今年の6月から藤崎歯科医院で働かせて頂くことになりました。以前は長野県の松本市に住んでいましたが、高島平も自然が多く、空気がきれいな所でびっくりしました。新しい土地にも仕事にも早く慣れて、皆さんの力になれるよう一生懸命頑張りたいと思っておりますので、宜しくお願致します。

岩崎

矯正治療

近年、文明の発達により海外の国々も近くなり、島国日本も国際社会の波が押し寄せ、様々な所で国際化が感じられ、街中でも外国の方に出会う機会が増え、海外の食品、商品、雑誌何でも簡単に手に入り、日本にいなから様々な国の文化、風習、習慣に出会える時代になりました。皆さんは海外の雑誌などを購入したことはありませんか？きれいなモデルさん達が写っている中に矯正の装置を付けてながら雑誌に載っている方がいらつしやいます。欧米では矯正治療は特別とは考えなくて、長い歴史の中で、歯や歯並び



はとも大事に考えられてきました。

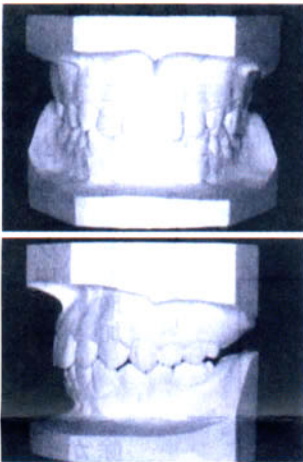
先進国の中では日本は歯や歯並びに対する関心がとても低く、その背景には笑い方の違い、キスの習慣、日本語と英語の発音の違い、などの文化の違いから欧米では矯正は社会に溶け込んでいます。特に笑う方の違いは大きく日本では大きくあけて笑うと下品といわれ、さらにお口は手で隠して笑ってききました。欧米では口をあけて歯を出して笑うのが通常です。そのため歯並びがガタガタでは目立つてしまはずかしいのです。また、日本では八重歯はかわいいといわれた時代があったかと思いますが、欧米では八重歯は魔女の証とされて、魔女は殺されてしまうのです。そのようないろいろな背景から考え方の違いが大きく現在の歯の文化の違いがあるように考えられます。また、社会的背景に国民保健制度や環境が挙げられます。矯正については少なからずともその制度の影響により、日本社会への浸透が遅くなっていることも事実かと思われれます。しかし、急速に進む国際化の影響を受け、今日では歯や歯並びは機能面、審美面においても高い関心が持たれています。

当医院でも、幼児から成人まで幅広い年齢層から相談を受け治療を行っています。昔前よりも確実に矯正患者さんも増え、皆さんに矯正治療が浸透していることも事実かとおもいます。



当医院での矯正治療の進め方をご紹介します。

- 1、相談—無料
はじめに口腔内診査、主訴、気になる部分、心配事などの相談にお応えします。この時点で治療方針の決定はまだ難しい状況です。
- 2、検査—¥400000（診断料をふくむ）
検査はレントゲン2枚（正面、側貌）、口腔内印象、口腔内写真（口腔内と顔面）を行います。この資料を参考にして、次の段階の診査、診断を行います。
- 3、検査の結果、説明
個人に合った治療方針の選択肢を書面にて提示し、患者さま一人一人の主訴に対する治療目標を決定していきます。矯正器具の種類、治療方針、抜歯が必要かどうか、治療期間はすべて個人差があり、治療方針が同じ人はいません。始めるタイミングはその人により異なります、すぐ始めたほうが良い人、タイミングを待つ人もいます。
- 4、治療開始
口腔内に装置を装着して治療を開始します。装置を付ける順番



や治療の流れは個人差がありますが、すべて個人の希望と目標に沿った治療方針で行っています。

- 《費用》
- 乳歯列—¥1000000
 - 混合歯列—¥3000000
 - 成人矯正—¥6000000
 - 調整費（1か月／1回）—¥5300
 - 安定期観察費（3〜6ヶ月／1回）—¥3300

特別な状況以外はすべて保険外診療（自費診療）になります。

注意：治療期間は年単位で行われることがほとんどです、近いうちに引越しがあられる時は引越しが遅い方が治療につながります。ただし、治療途中に急に決まった場合は、ご紹介させていただきますのでご心配しないでください。

また、お子さまの治療の場合、治療を受けるのはご本人です。もちろん保護者の理解がないと始められません。本人のやる気があるかないかで治療期間、結果が変わってきます。本人のお気持ちをよく聞いてあげてください。

誰でも生活の質を上げたい（QOL: Quality of Life）、あるいはいつまでも健康で長生きしたいと考えるのは当然ではないでしょうか？健康で快適な生活を送るには口腔環境がいか悪いかによるかと考えられます。この健康志向の生活、さらには国際化などの影響を受け歯並びの関心は日増しに高まりつつあります。皆さんのお口はどうですか？

歯科医師 広瀬

プラークについて

「最近、歯がしみるなあ。」「なんか口臭がきになる・・・」
もしかしたらそれはプラークが関係しているかもしれません。
最近ではテレビでもよく耳にするようになったプラーク。プラークとは一体どんなものなのでしょう。

《プラークとは》

食後に何時間か歯を磨いていないと歯の表面がざらついてきます。それを爪でひっかくと白色く黄色色の柔らかい物質がとれます。それがプラークです。または鏡で自分の口中をよく見てみると、歯とは違う白い物質がとれます。それもプラークです。
そしてひと言で言えば、プラーク（歯垢）は「細菌の塊」であると言えます。食べカスとは違い、実際はプラークの70〜80%が口の中の細菌でできています。そしてプラーク1mg中には1億個以上の細菌が存在するのです。

《プラークの形成》

プラークができるまで

図1 ストレプトコッカス・ミュータンス菌が歯の表面に付着してから8〜24時間後にプラークは形成されます。

《プラークの害と増える原因》

プラークが存在するとどんな影響がでてるのか。
①虫歯↑プラーク中の細菌が出す酸
②歯周病↑プラーク中の細菌が出す酵素・

毒素性物質
③口臭↑プラーク中の細菌が出す臭気物質
④歯と歯肉の溝にも、突きささらない程度に軽く挿入させます。

です。さらに、時間が経つとプラークは石灰化し、歯石となります。よって、口の中を健康に保つためには定期的なスクレーピング（歯石除去）が必要です。

歯科衛生士 星野

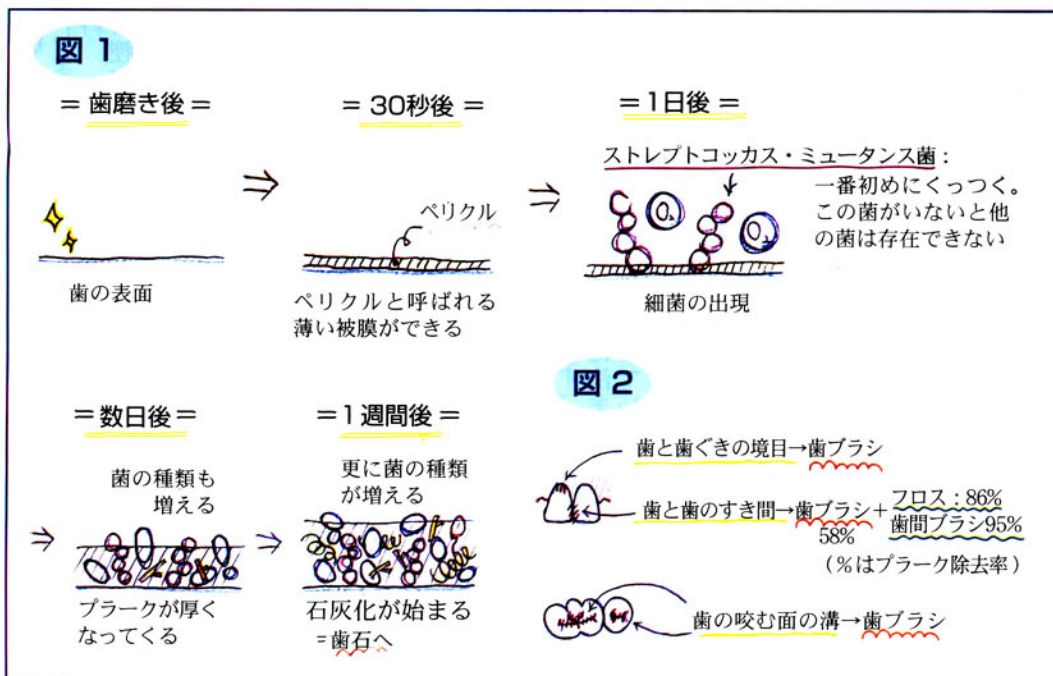
- ◆歯石：歯石の表面はゼラゼラー↓プラークが付着しやすく除去しにくい
- ◆合わない詰め物・かぶせ物：プラークが停滞しやすい
- ◆歯並び：歯が重なっている、傾斜している↓自浄作用低下、清掃能率低下
- ◆口呼吸：口の中が乾燥↓プラークが表面にこびりつく、歯ぐきの抵抗力の低下、唾液による自浄作用の低下
- ◆歯周ポケットの形成：プラークが付着しやすくなる。3mm以上の内部には歯ブラシは届かない
- ◆炎症が起これば続ける
- ◆食物の性状と成分：柔らかい粘着性植物↓歯面にこびりつきやすく、自浄作用が低い。砂糖を多く含む食物↓細菌エネルギーのもと↑プラーク増加

《プラークの除去方法》

プラークはどこにつきやすく、除去する方法はどんなものがあるのか。

図2

プラークの付着部位は個人によって異なり、プラーク除去率も歯ブラシなどの使い方により大きく異なります。
プラークは虫歯や歯周病の一番大きな原因です。そのプラークを除去することが虫歯・歯周病の予防につながります。ただし、全てのプラークを取り去ることは不可能



デンタルフロスについて

お口の中の代表的な疾患として挙げられる「むし歯」と「歯周病」は歯と歯肉の表面に付着する細菌「プラーク」によって引き起こされます。お口の中を健康に保つため、「むし歯」と「歯周病」の原因となる「プラーク」を取り除くことを「プラークコントロール」といいます。

「プラークコントロール」のために歯ブラシを使用していたら、50〜70%程度しかプラークを除去できないことをご存知ですか？ところが「デンタルフロス」を併用していただくことで90%程度までプラークを除去することができます。

《使い方》

- ①両手の親指と人差し指で1〜2cmの間隔にして、デンタルフロスをピンと張ります。
- ②やさしくのこぎりを引くように、前後に動かしなが
- ③歯の面にデンタルフロスをフィットさせて数回上下させます。

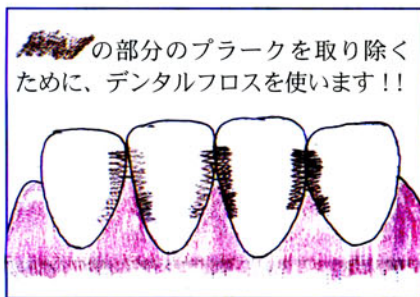


図1

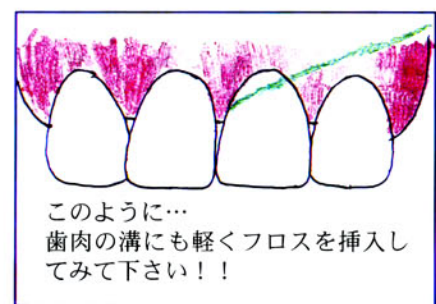


図2

- ◆デンタルフロスを無理に挿入したり、力いっぱい勢いよく挿入すると、歯肉を傷つけることがあります。力加減に気をつけて下さい。
- ◆デンタルフロスの種類
- ◆ワックス付フロス

コーティングがされて、脂や金属が入っています。歯の清掃に適しています。
◆アンワックスフロス
歯面にフィットさせやすく、歯と歯肉の溝の

- ◆清掃に適します。
- ◆ひも状フロス
スポンジのような形をしていて、フロスの張り方によって太細の調節ができます。
- ◆ホルダー付フロス
柄が付いているフロスで、F字型は下の前歯に、Y字型は上の前歯や奥歯に使用しやすいです。
- ◆スニーパーフロス
1本で3つの役割を持ちます。
①歯と歯の間を通過させやすいようにフロスの先が細くなっています。

- ②ひも状フロスの形になっているので、太さの調節も可能ですし、歯と歯の間やブリッジの下のプラークを除去できます。
- ③アンワックスフロスの形態になっています。①+②+③が1本のフロスとなっています。ブリッジの清掃にも便利です。

※また、ミントなどの味のついたフロスもあります。
このように使い方や種類など挙げていきましたが、お口の中の清掃アイテムとして、デンタルフロスはまだ普及していないのが現状だと思います。しかし、歯と歯の間はブラッシングだけではプラークを取り除けません。デンタルフロスを一日一回使用していただくことで、90%程度までプラークを除去することが可能になりますので、一日一回の使用をおススメします。歯と歯の間が広めの場合やブリッジの形態によって、歯間ブラシが適していることもありますので、見極めていくことも大切になっていきます。

使い方を身に付けていくことも大変ですが、デンタルフロスを使用する習慣を作るのが重要です。使い始めのうちは手間で、面倒なことかもしれませんが、お口の中が健康なうちに習慣化できれば、むし歯や歯周病からお口の中を守ることができます。1本でも歯を多く残し、自分の歯で生活していけることで生活の質を維持させることも可能なのです。まずは、「デンタルフロスを使い始めてみませんか？プラークをすみずみまでキレイに取り除いて、健康な歯と歯肉を維持できるように、お口の中を清掃していきましょう。」

歯科衛生士 高橋

私の趣味



私は小さい頃から体を動かす事が好きで、サッカー、水泳、スキー等色々なスポーツをしてきました。そして、大学に入学してなんらかの運動部に入学しようと決めていました。昔からやっていたサッカーをやるのか、やった事のないテニスをやるのか、小さい頃から父に連れられてやっていたゴルフをやるのか悩みました。しかしサッカー部もテニス部も経験者が多く、大学から始めた私が試合に出られる可能性は低いと感じ、ゴルフ部に入学しました。

そもそもゴルフというスポーツは、基本的には4人1組になり、18ホールをプレーします。18ホールをプレーするにはだいたい5時間〜6時間かかりますが、実際に球を打っている時間にすると5分もありません。あとの時間はすべて歩いている時間なのです。18ホールをプレーすると約10km歩くそうです。しかし、一見無駄な時間の様なこの歩いている時間こそが非

常に大切な時間なのです。

何故かという、歩いている時間に今の一打の反省や、次の一打への注意点の確認、一緒にプレーしている人との会話等を行います。ちなみに、タイガーウッズ（世界NO.1プレイヤー）は「10秒ルール」という約束事を自分で決めていて、ミスショットの後、10秒間だけは怒りを露にし、腹を立てますが、10秒を過ぎると冷静さを取り戻し、一緒にプレーしている人と会話をしながら気分転換をし、又、次の一打に備えているそうです。ゴルフの上手な人はみな、歩いている時間を有効に使います。

また、ゴルフというスポーツは他のスポーツと違い、若い体力のある人が上手くて強いという事があてはまらないので、29才の私が80才の人に負けてしまう事もあります。年若い人も若い人と真剣勝負が出来る所にこそ、ゴルフの面白さがあるような気がします。

ゴルフを通じてたくさんの人と

知り合い、様々な職業の人たちの話を聞き、見聞を広め、通院してくださる患者様に責任ある治療を提供していただけるよう、これからも趣味として長く付き合っていきたいです。



歯科医師 N

私は今、身長十八センチ位のミドリガメを飼っています。名前はグツパです。普段は、「おはよ。」「ただいま、おやすみ。」程度がほとんどの会話ですが、飼いはじめの頃は、二代目グツパという事もあり、気付けば亀の本が三冊で、えさの量を計り、成長記録もつけていました。特に冬を越すのに気

をつかっていました。そのためか今年で六才になりました。顔がかわいく、意志表示もあり、爬虫類の入門編じゃないか、と思ったりもします。やや偏食で、冬は2週間程絶食します。その間、亀のえさは食べませんが、刺身なら食べてくれます。今回も冬を無事に乗り越えてくれました。えさと間違え、たまに指をかまれますが、そんなかわいいグツパにまだまだ長生きしてもらいたいです。

歯科衛生士 K

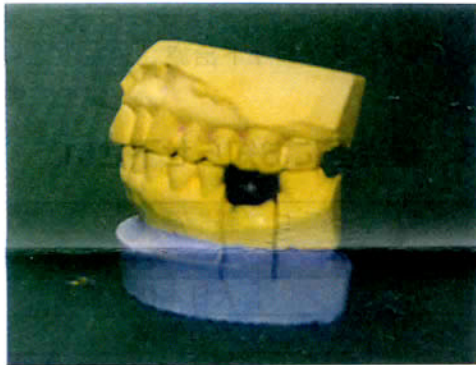


歯科技工士の仕事

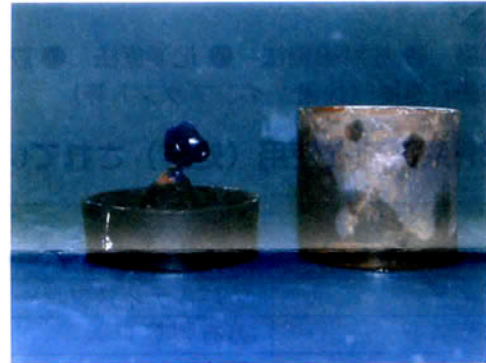
自分の仕事を尋ねられて「歯科技工士です。」と答えると「銀歯や入れ歯を作るのですか？」と判って頂ける場合が多いですが、「どのようにして作っているのですか？」と聞かれてなかなか簡単に説明出来ずに困る事があります。今日はこの場を借りてちょっと歯科技工士の仕事について説明したいと思います。

皆さんが歯科医院で虫歯の治療（削ったり消毒したり）をした後、「型」を採った事があると思います。歯科技工士の仕事はそこから始まります。

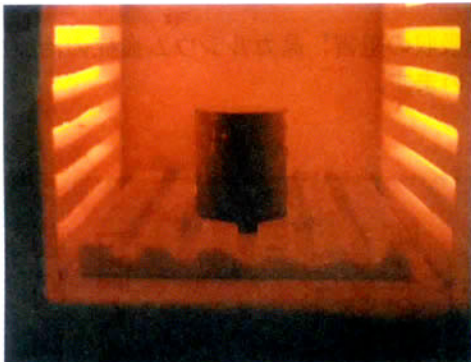
虫歯の治療をして銀歯等を被せる形を整えて、型(印象)を採り石膏の模型にした物を受け取ります。



①ワックス（ろうそくのろうの様な物）で失われた機能や形態を再現します。



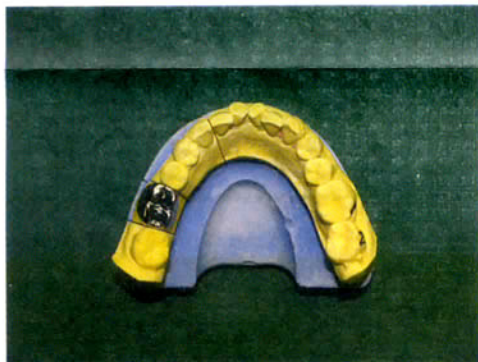
②ろう型を取りはずし鉄のリングで囲い石膏の様な埋没材を流し込み鑄型を作ります。



③固まったら700℃の高温の炉で加熱してろう型を焼却します。



④加熱した鑄型に金属を溶かして流し込むとろう型と同じ形の金属に置き換わります。



⑥完成した銀歯が歯科医院へ渡りみなさんの口の中へ装着されます。

⑤周りの石膏の様な埋没材から金属を掘り出します。噛み合わせや隣の歯との間隔の微調整をしてピカピカに磨きます。

歯科技工士は歯科医院で患者さんと接する事はあまりありませんが、このようにして歯科医院とは別の場所でみなさん一人一人に完全オーダーメイドの完全手作りで銀歯や詰め物を製作しています。

歯科技工士 一同

ビスホスホネート系薬剤使用の患者様へ

ビスホスホネート（以下BP）系と称される薬剤（裏面の一覧表参照：以下BP系薬剤）の投与を受けた患者さんにおいて、顎骨壊死・顎骨骨髓炎が発現したと報告されています。

報告された症例の多くは、抜歯等の侵襲的歯科処置や局所感染に関連して発現しており、特に抜歯した場合にその部位付近で発現しています。

BP系薬剤には注射剤と経口剤があり、顎骨壊死・顎骨骨髓炎は癌患者に投与される注射剤で多く報告されていますが、まれに骨粗鬆症患者等に投与される経口剤でも報告されています。

BP系薬剤の投与を受けた患者さんにおける顎骨壊死・顎骨骨髓炎のリスク因子として、下記が考えられています。

- 悪性腫瘍 ● 放射線療法 ● 化学療法 ● 腔の不衛生 ● コルチコステロイド治療
- 侵襲的歯科処置（抜歯、インプラント等）

下記のBP系薬剤を使用（処方）されている患者様は、担当医にお知らせ下さい。

注 射 用 製 剤		経 口 製 剤	
製品名（一般名）	製造販売	製品名（一般名）	製造販売
アレディア	ノバルティスファーマ	ダイドロネル	大日本住友製薬
オンクラスト	万有製薬	フォサマック	万有製薬
テイロック	帝人ファーマ	ボナロン	帝人ファーマ
ビスフォナール	アステラス製薬	アクトネル	味の素(販売:エーザイ)
ゾメタ	ノバルティスファーマ	ベネット	武田薬品(販売:ワイス)

※ビスホスホネート系薬剤は、悪性腫瘍の骨転移に関連した骨吸収の阻害、高カルシウム血症の治療ならびに骨粗しょう症の治療に有益な薬剤で、広く臨床に使用されています。

藤崎歯科医院の 『個人情報保護法』への 対応について

当医院は受診される皆様の個人情報
の収集及び管理をさせて
頂いております。

歯科医院における個人情報とは、
受診される方の氏名、住所、生
年月日、電話番号、職業、健康
保健情報、問診表、診療録、診
療内容、エックス線写真などが
あります。そのような個人情報
を守り、安心して治療が受けら
れるよう努めます。

患者様とのコミュニケーション
として毎年、年賀状・デ
ンタルニュースを送送して
おりますが、希望されない場合は
削除いたしますので受付までご
連絡下さい。

2008年発行

ふじさき歯科

診療時間 午前10:00～午後7:00（受付6:30まで）

休診日 日曜・祝日

〒175-0082 東京都板橋区高島平 8-5-6 オフィス 805 2F

TEL 03(3935)6471 FAX 03(3935)6606

<http://www.fujisaki-dent.jp>