

# ふじさき歯科 デンタルニュース

2009年 No.17



## マスターズに 行ってききました

もう何年も、いや何十年も前から毎年4月に入ると私の胸は高鳴ります。「もうすぐマスターズゴルフトーナメントが始まる」と。

毎年4月の第2週の木曜日に始まる、世界で最も華やかで、エキサイティングな、すべてのゴルフアーの憧れのこのゴルフトーナメントを心待ちにしているファンは多いと思います。(日本ではTBS系のテレビによって三十数年前から中継されるようになりました。)

私は一生のうち一度は、この「マスターズ」を観戦したいものだと思っておりました。しかし、ちょっと前迄はそんな事は夢のまた夢。マスターズのチケット(メダルと言います)をゲットする事はもちろん、現地オーガスタでの宿泊場所を探すことさえ無理な話だったからです。(オーガスタは米国南部の小さな田舎町、宿泊施設は少なく、そこにマスターズウィークになると何万人という人々がいつぱいにおしかけるのです)しかし、数年前から日本からの観戦ツアーも始まり、又、インターネットという便

利な手段によって日本からでもいろいろ手配できるようになり、ついに今年、マスターズ観戦という永年の夢をかなえられる事になりました。

4月6日、長旅を経てジョージア州アトランタに到着。春なのに予想以上に寒く、朝晩は0度近くに冷え込む程でした。一日おいてそこから百八十里程のオーガスタまで、グレイハウンドと呼ばれる長距離バスで4時間、4月8日の昼頃やつとオーガスタに着いたのです。

ホテルはゴルフ場から車で三十分、町はずれの小さなビジネスホテルです。食事が毎朝、晩に付いているというものの、質素な物が毎日同じように出てきます。でもビールは飲み放題でおいしかったです。毎朝7時半頃にシャトルバスがホテルに来てゴルフ場に送ってくれます。帰りは6時半頃迎えに来てくれます。無料ですが必ずチップを出します。ゴルフ場には電話、カメラ、飲食物、ラジ

オ等一切持って入れません。入口には飛行場のゲートのようなチェックがあり、すべて調べられます。(望遠鏡とチェアはOKでした。)さて初日、ゴルフ場に足を踏み

入れると、私の胸は高鳴りもう夢中、知らないうちに足が小走りに。第一印象、このオーガスタショナルゴルフクラブはゴルフ場というより、森林公園のようです。大木の密生する森の間に季節の花が咲き乱れ、美しいフェアウエイとグリーン、そして随所に池があります。意外と丘陵コースで高低差がかなりあるように思えました。

試合が始まると連日世界の超一流のゴルファー、マスターズ達ですばらしい技と執念を披露します。タイガー、ミケルソン、プレーヤー、日本からも今田、片山、石川等。世界最高の選手達が、ここここで真剣になっている姿を間近に見る事ができました。



試合の内容は日本でも放送されたので省略しますが、今年はそのすごい激戦の後アルゼンチンのカブレラという選手が、プレーオフ

(次頁へ続く)

の末優勝しました。

4日間、朝6時前に起きて出発、帰ると10時前にはボタンキューと寝てしまう、合宿のようなハードな毎日でしたが、マスターズの美しさと一流選手の情熱、そして、試合の興奮に触れる事ができたのは忘れる事のできない経験でした。一生の夢が一つかなえられたと、すべての皆様に感謝をしつつ帰国いたしました。それにしても、アメリカにはまだまだ人を夢中にさせる夢が沢山あるなと感じた次第です。

院長 歯学博士 藤崎真人

### 中村先生が退職しました

ふじさき歯科に十一年勤務し、この度退職する事になりました。

その間すばらしいスタッフ、諸先輩、大好きな後輩に支えられてきました。そして、温かい患者様とコミュニケーションを測ることで、本当に充実した日々を過ごすことが出来ました。ここで得た経験やきずなを糧に、患者様に喜ばれ、必要とされる歯科医師を目指して行きたいと思っております。長い間ありがとうございました。

歯科医師 中村

### 新入社員のあいさつ



はじめまして。歯科医師の吉田直子です。今年の2月中旬から、ふじさき歯科医院で働かせていただく事になりました。

以前は、地方の小さな診療所で働いていたので、こちらでの患者様とスタッフの多さに、今でも驚いています。

早く仕事に慣れて、皆様のお役にたてるよう努力したいと思っております。どうぞ、よろしくお願い致します。

歯科医師 吉田

4月からふじさき歯科でお世話になっていきます。歯科医師8年目の鈴木崇之です。以前は、調布で働いていました。また一から頑張りますので、宜しくお願い致します。

歯科医師 鈴木

こんにちは。歯科医師の安田規哲です。去年も数ヶ月間、臨床研修医としてお世話になっていました。まだまだ未熟な点が多いですが、一つ一つ丁寧に診療にたずさわって行きたいと思っております。よろしくお願致します。

歯科医師 安田

はじめまして。今年専門学校を卒業し、4月からふじさき歯科でお世話になっていく、歯科衛生士の小川知恵です。

群馬県で育ち、今年から高島平に来ました。社会人としても、歯科衛生士としても未熟ですが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願致します。

歯科衛生士 小川

はじめまして。歯科衛生士の君島知見です。今年専門学校を卒業し、4月からふじさき歯科医院で働かせていただく事になりました。

まだまだ社会人として未熟な点が多く、皆様にご迷惑をかけてしまうと思います。早く仕事を覚え、皆様の力になれるよう精一杯頑張ります。どうぞ宜しくお願致します。

歯科衛生士 君島

はじめまして。4月から歯科助手として働いている佐藤佳寿美です。まだまだ、いたらない点がありますが、頑張りますので宜しくお願致します。

歯科助手 佐藤

はじめまして。藤崎直樹です。この春、歯科技工士の国家試験に合格して、晴れて歯科技工士になりました。以前は、自動車修理の仕事をしていました。歯科技工士専門学校に通い、日本の歯科技工は世界でトップレベルなのだを知り、誇りを持ってこの仕事に就きたいと思っております。

趣味はドライブと、釣りです。8月に待望の第一子が生まれる予定です。技工士として、父として、頑張っていきたいと思っております。宜しくお願致します。

歯科技工士 藤崎



# クリーニングについて

笑う時や話す時、前歯の汚れが気になって口元を隠していたり、大きな口を開けられないことがあるかと思えます。

歯面についた食べカスや歯垢はブラッシングで落とせますが、ヤニや色素沈着はブラッシングでは落とせません。

それを落とすのがクリーニングです。歯科衛生士が専用の機械を用いて歯面を研磨し、表面についた汚れを落とします。

最近ではホワイトニングという言葉がよく知られていますが、ホワイトニングとは歯の本来の色を白くすること、クリーニングとは違います。表面をきれいにした上でホワイトニングは行なうので、クリーニングは前処置として行なわれることが多いです。ただ、クリーニングを行なうことで、歯の本来の色を取り戻せるので、それだけでも歯の色は明るくキレイになり、気になりにくくなります。

最近では薬局等で「着色を落とす」と書かれた商品も見かける様になりま

したが、気をつけたいのは粒子の粗さです。強力な物だと確かに着色は落ちるのですが、落した後の歯の表面がザラザラになり、次の汚れがよけいに着きやすくなってしまふ事もあります。そして、何度も頻繁に繰り返すことで歯が薄くなり、知覚過敏を起こしてしみやよくなることもあります。

歯科医院でのクリーニングの流れは以下の通りです。

## 1 歯石除去

歯石を取り除きます。

## 2 粗研磨

粒子を吹き付ける機械や粗い研磨材を用い、大まかな汚れを落とします。

## 3 研磨

粗さの弱い研磨材で汚れを落とします。

## 4 仕上げ研磨

超微粒子の研磨材を用いて歯の表面を滑沢にします。

この様に、段階を追って汚れを落とすことで、歯の表面への負担を軽くすることが出来ます。

実際行なうのはプロの歯科衛生士なので、歯面への圧接する力等も適切に行なえ負担はさらに軽くなります。そして仕上げに研磨を行なう事により、歯の表面をつるつるにすることが出来ます。

歯の表面がザラザラだと汚れが着きやすく、ブラッシングをしても落ちにくいですが、表面がつるつるであれば汚れ自体も表面に残りにくく、ブラッシング効率も良くなります。

汚れが着きにくい状態になるので、個人差はありますが、頻繁にクリーニングを行なう必要はなくなります。

ただ、毎日の食事や生活で、着色の要素の含まれる物をまったく取らないと言うのは不可能です。よく言われるタバコのヤニやコーヒー・紅茶・お茶やワイン等に含まれる色素、そのほかにも醤油等の調味料や色のつきやすい食物等、着色の要素は多種多様だからです。その為、一度クリーニングを行なったからと言ってもう二度と着色しないと言う訳ではありません。しかし、着きにくいつるつるの状態をつくり、意識して生活する事で着きにくくする事は出来ます。

歯の色が気になっている方、クリーニングを行なって本来の歯の色や

つるつるの歯を手に入れてみてはいかがでしょうか。

## 《料金》

基本料 ¥1000

歯1本 ¥500

※本数や範囲等、詳しくは衛生士とご相談下さい。

※施術時間は1時間程度です。



クリーニング前



クリーニング後

# 「歯ぎしりの原因と影響」

ギリギリという不快な音をほとんどのの方が耳にしたことがあるのではないのでしょうか。もしくは、自分自身の歯ぎしりを指摘されたことがある方も少なくないのではないのでしょうか。

そもそも、ギリギリと音を発している歯ぎしりとはどういうものなのでしょうか。

歯ぎしりとは、咀嚼筋の異常な緊張を主徴とした異常な運動のことです。睡眠時、覚醒時を問わず歯を動的、もしくは静的にすり合わせたり、かみしめたりする非機能性な習癖です。

男女比はなく、年代比もほぼありません。そして、95%の人が15分程度歯ぎしりをすると言われています。歯ぎしりでは起きている時の最大約6倍もの力で噛んでいるそうです。歯ぎしりにも種類があります。

◆ **グラインディング**  
上下の歯を臼のようにすり合わせる動作。異常な力が歯にかかるので、歯の崩壊を招きやすい。夜間睡眠時に発現することが多い。

◆ **ワレンチング**  
上下の歯を静的に強くかみ合わせる動作。筋の緊張が長時間持続するため、歯周組織（歯茎や歯槽骨（歯を支えている骨）など）に与える影響が大きい。覚醒時に無意識に生じることが多い。肉体的緊張に

関連して起こる。  
\* いわゆる食いしばりと言われるものです。音がほほないため、自覚症状はむしろん他覚症状もなく、発見が遅れがちです。

◆ **タッピング**  
上下の歯を動的にかみ合わせる動作。この3種類に分類されています。それでは、歯ぎしりをする原因はなんでしょうか。様々な原因が考えられています。

■ **癖・心因性・ストレス性**  
\* もつとも多いとされています。

■ **習慣性**  
職業、職種によるもの。  
例えば・・・力を入れる職業・しゃべることを職業としている人  
\* 実際にはあまり関係がないとも言われています。

■ **内因性・咬合性**  
かみ合わせの異常、歯周病など。  
\* 極少数

ストレスが原因で歯ぎしりをすると言われている一方、歯ぎしりすることでストレス発散になるとも言われています。

そもそも人間は攻撃的な振る舞いや感情（本能）を理性で抑えています。そのことが原因でストレスが発生！知っての通りストレスは身体によくありません。人間は、自分の身体を守るため寝ている間にストレスを発散するべく無意識に歯ぎしりをするようになったそうです。

そして、歯ぎしりが与える影響はどのようなものがあるのでしょうか。

- 歯が削れる、しみる、歯が折れる。
  - 歯肉炎、歯周病の悪化
  - 顎の関節の痛み、口が開けずらくなる
  - 頭痛、肩こり、腰痛、イライラ、倦怠感、睡眠の妨げ
  - などがありません。
- そのような歯ぎしりの治療法とは
- **マウスピース**  
一般的な治療法。上の歯を覆うプラスチック製のもの。  
\* 歯ぎしりが与える影響を軽減させるもの。
  - **咬み合わせの調整・矯正治療**  
咬み合わせが原因で歯ぎしりをしている場合
  - **漢方薬・鍼灸治療**  
ストレスの緩和、自律神経の調整。
  - **ワレンチング**  
まずは気づくことから。気づいたら歯と歯を離すことを繰り返す。
  - **グラインディング**  
自己暗示治療！歯ぎしりしない！と強く自己暗示をかけることで歯ぎしりにくくなる言われている。
- 歯ぎしりの原因については未だ謎も多く、治療法も確立されていません。歯ぎしりは心理的ストレスを和らげる効果がありますが、歯や全身に与える影響は少なくありません。歯科での治療には限界がありますが、歯ぎしりの影響を軽減しつつ、うまく付き合っていくことが大切です。

歯科衛生士 星野

私たちは、通常時の勤務とは別に自主的に課題を決め、勉強した内容を毎月発表し合っています。

# 手話について

● 手話はいつ頃から使われているのか？  
ろう教育が始まったのは、明治時代より後だと言われています。手話の原型は、1604年に行われた豊臣秀吉七回忌法要の様子が描かれた「豊国祭礼図展風」に、人物の手指による会話場面があり、手話はこの頃から成立していたと考えられています。

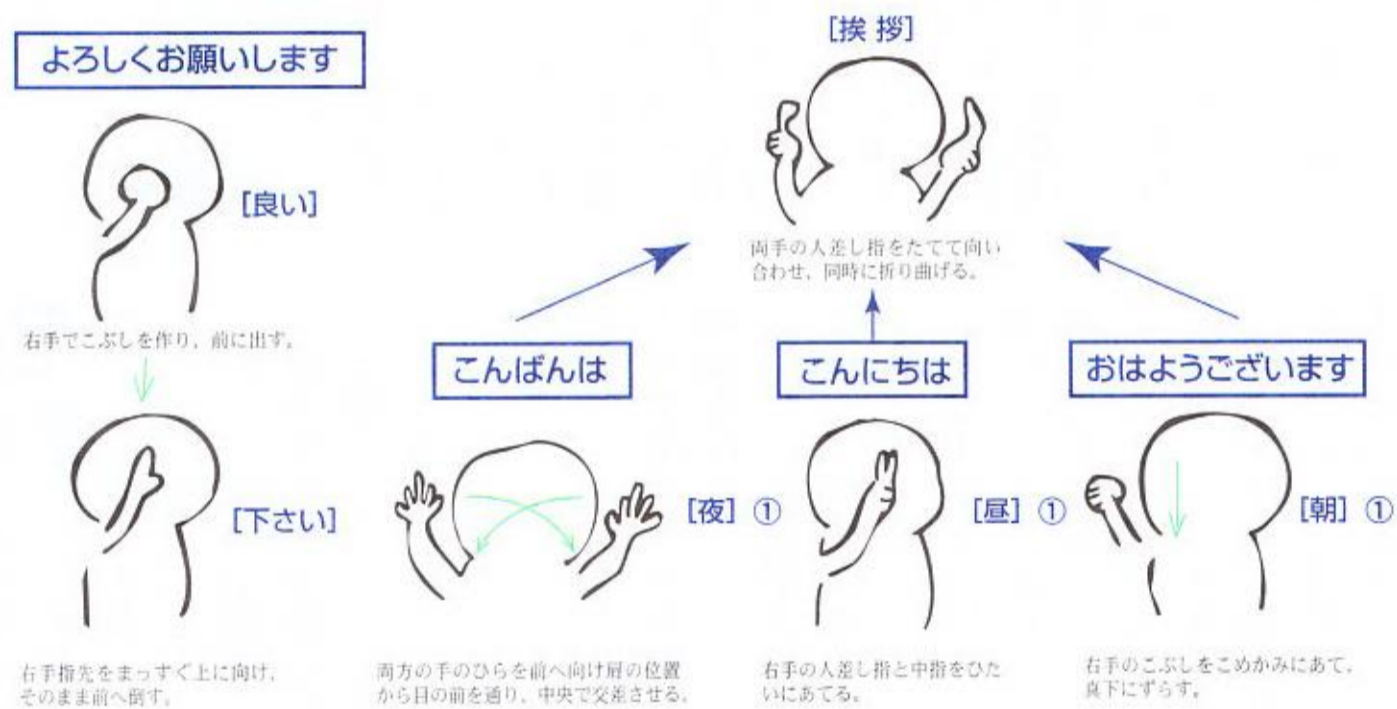
● コミュニケーションについて  
健聴者が聴覚障害者と話をする場合、筆談で通じると思っている方が多くいると思います。言語獲得後に失聴した場合はその通りですが、言語獲得前に失聴した場合は、なかなか筆談では通じない事があります。ろう教育には、「9才の壁」というものがあり、また助詞・副詞などの機能語の取得が十分にできなかったため、文章能力を含めてコミュニケーションのレベルが小学三、四年生程度で停滞するそうです。

● 世界では手話はどのように考えられているのか？  
国際手話というものがありません。国際補助語のひとつで、ろう者が国際交流を行なう際に公式に用いるために作られた手話です。  
世界ろう者連盟やデフリンピックをはじめとする、ろう者の公的な国際交流の場や他国への旅行、交流などの私的な場でも使えるよ

うになっっています。  
国際手話は「ジェスチャー」といい、身振りのひとつという意味のイタリア語で呼ばれています。

歯科助手 豊永

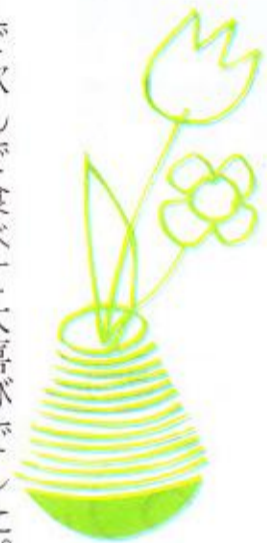
## 手話での挨拶の仕方



## 患者さんが使える手話



# 私の趣味



## 医院内「犬仲間」のお話し

医院内には家で犬を飼っている人のグループ「犬仲間」があり、お花見やバーベキュー等の屋外での社内行事の時には犬を連れて参加したりして交流をしています。

犬の種類はミックス、柴、ヨークシャテリア、チワワ、ミニチュアダックス、ミニチュアシュナウザー等、様々ですが、中でも最近ではMシュナウザー軍団の勢力が強く、グループを席捲しています。と言うのも、このMシュナウザー軍団は兄弟で、取引先の会社の方が飼っていたMシュナウザーを繁殖し、5匹の仔犬が生まれ、その内の3匹を職員が譲り受けたのがきっかけでした。みんなもう1才半になり、それぞれ違った個性が見えてきていますが、集合すると「感動の兄弟再会」とまでは言いませんが、すぐにじゃれあって遊び始めるのは「知らない犬」ではなく「兄弟」ならではののかな?と思います。先日もS&H先生宅で、第二回Mシュナウザー親子&ダックス飼い主大集合のパーティーを開催し、犬達も大喜び、飼い主達もバーベ

キューで飲んで食べて大喜びでした。秋には犬同伴で「犬と泊まれる宿」への旅行も計画されています。仕事をしながら犬を飼うのは、なかなか一緒に時間が取れなかったりして、人懐っこい犬には寂しい思いをさせる事が多いので、犬や人が集まって、思いつき走り回れる場所に連れて行くのは犬にも飼い主にも本当に楽しみな事ですが、ちなみに私は、毎日、赤塚公園で散歩をしております。犬好きな方は、犬連れでも犬連れでなくてもお気軽にお声をおかけ下さい。元来は若干人見知りな私も、愛犬に「かわいい犬ですね」と声をかけられた時はとても人懐っこいですよ!

歯科技工士 N



**私**の趣味のコーナーということで、趣味について紹介しなければならぬのですが、今の私にはこれといった趣味といえるものがないので、私が小学生から高校生まで続けた陸上競技について書きたいと思います。

陸上競技は主に、トラック競技とフィールド競技の二つに分けられます。みなさんご存知だと思いますが、トラック競技とは百米、トルや障害、中距離や長距離等の種目を行ないます。スタンドから近いせいか、選手の緊張感が伝わり、より一層競技を楽しむことができます。

私は小学生の頃から障害競技を主にやってきました。障害競技は、ハードルを超える時に、いかにタイムを短くできるかが重要なポイントです。大きな大会に出場してくるような選手は走りにムダがありません。ハードルも、跳んで超えるというより、またいでいるだけのように見えます。また、走っている時も、ハードルを越えるときも、頭の位置が変わらないのです。

陸上競技は、サッカーやバレーボールのように国民的な人気、というのはいらないように思いますが、ちよつと見るところを変え、とその競技の楽しさが深まるので、

もし機会があればご覧になって下さい。走・跳・投というシンプルな競技ですが、どのスポーツの原点でもあると私は思います。

高校を卒業してからはほとんど体を動かしていないので、これを引き付けにまた運動を始めたいです。時々、テレビ番組やニュースで、高齢者の方が現役で競技を続けている姿を見ると、私も思わず走り出したくなります。つい自分の競技をしていた頃を思い出してしまい、嬉しかった事や苦しかった事、悔しかった事がたくさん頭の中に浮かんできます。私が陸上競技を長く続けられたのは家族のおかげであり、特に両親の支えがあったからだと思います。学生だった頃は、してもらって当たり前だとばかり思っていました。汚れたジャージや靴下を毎日洗ってくれた母、大会があるたびに競技場まで送ってくれた父、高校を卒業して今年で三年目になり、今更ですが感謝の気持ちを伝えたいです。

歯科助手 K

# 白衣の変遷

## 「白衣の歴史」

職業によってユニフォームは全く異なりますが、医療従事者に限っては、白衣を着用することが多いようです。では、なぜ医療関係のユニフォームは、汚れやすい白が基調なのでしょう。仕事内容に応じて作られているのだとしたら、それにはどういった背景やルーツがあるのでしょうか。

白衣を着用する目的としては、汚れがすぐに分かるようにすることはもちろん、病原菌を媒介して感染症を拡大させないようにすることや、自分が保持する細菌を患者に移さないようにする意味合いなども含んでいます。

白衣（看護衣）のルーツを辿ると、ナイチンゲールに行きつきます。そもそも看護師の仕事は、修道女たちの奉仕活動として始まった為、当初は黒や灰色の修道服装でした。「白衣の天使」という言葉の由来にもなったナイチンゲールも、実際は、黒っぽい服と白いエプロン姿でした。特に看護婦の服が決まっていなかった当時、彼女は清潔を第一に看護の改革を始め、その中で『看護婦は必ず白いエプロンを着けること』という決まりを作ったそうです。

一方に日本では、白衣は時代の流れや医学的な面から数々の変移を経て現在の様なデザインに発展してきました。

お世辞にも機能的とは言い難い明治時代の制服は欧米の影響を受け、やがて清潔を重視するものになり、昭和初期には現在の白衣にかなり近いものが登場します。

現代においても、また白衣は変化しており、白いワンピース

姿だったそれまでから、今ではカラーも豊富で、ハートやキャラクター等の可愛い柄の入ったものまであります。

一方で、こういった柄物のカラフルな白衣が普及していないのは、従来の白衣の持つプラスのイメージ（清潔感）等、親しみやすさだけでは割り切れない部分もあるからでしょう。

型は上半身だけ着用するものや、パンツスタイルが普及しつつあり、機能性の他に、それまで女性の仕事であった看護の世界への男性進出も、大きな要因になっているのではないのでしょうか。

## 「白衣の生地」

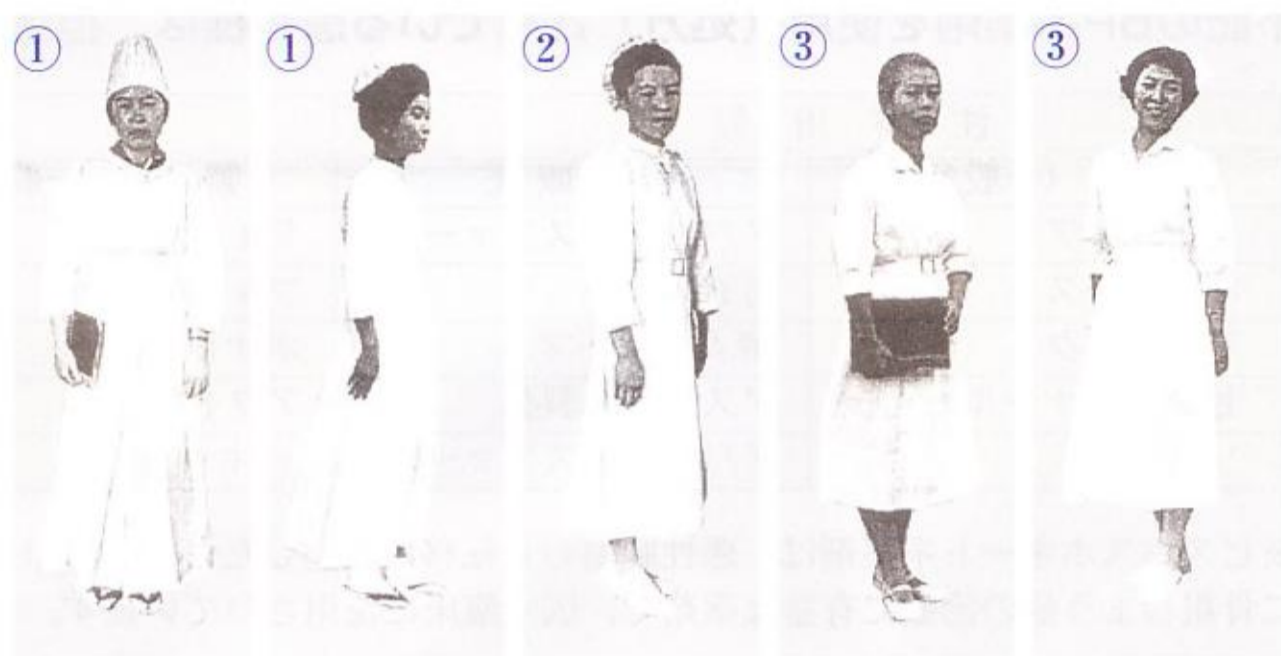
白衣の白さは清潔感の象徴です。しかしその白さを保つためには、一九七〇年以前は、毎日の手洗いで徹底した洗濯とアイロン掛けは欠かせませんでした。ナース個人の負担を減らそうと、洗濯を専門業者に頼むと莫大なコストがかかってしまうことになり、病院にとっても頭を抱える大問題だった様です。

よって試行錯誤が重ねられ、生地は綿から当時の新素材、ポリエステルに変化します。（耐久性は綿の4倍、洗濯しても乾きやすく、しかもシワも付きにくいので糊付けもアイロンもいらぬ）

また、生地を透けにくくする為には生地の織り方も工夫されました。生地のどこにゆとりを持たせるかを追及する為、ナースの体の動かし方を徹底的に研究し、実際の皮膚や筋肉がどのように伸び縮みしているかが細かに記録されたようです。その膨大な観察記録を元に、従来単純な五つのパーツで作られていた白衣をより細かい九つのパーツに細分化し、今の機能性と耐久性に富んだ白衣が生まれました。

日常で何気なく目にし、腕を通すユニフォーム。しかし今のこの形が出来上がるまでには、筋肉の一つ一つの動きが研究され、生地の織り方まで研究され作られていたのです。

引きずるような長い袴の裾に、足袋と草履、（当時淑女のする事ではないとされた）腕まくりには許されない長袖の白衣だった明治時代。それからでは想像も出来ない様な新しいデザインも考えだされている今、医院のイメージに繋がる白衣選びは、大変難しい様に思えます。



①(明治32年～昭和3年頃) ②(昭和4年～昭和20年頃) ③(昭和20年～昭和40年頃)

## 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  
ンとして毎年、年賀状・デ  
ンタルニュースを送付して  
おりますが、希望されない  
場合は情報を削除いたし  
ますので受付までご連絡  
下さい。

2009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>