

ふじさき歯科 デンタルニュース

2015年 No.23



イメージン (想像する)

ふじさき歯科の診療室のドアを開けて入ると、正面に古びたセピア色の写真が飾つてあるのに気がついた人もいらつしゃると思います。

この写真は、今は亡きジョンレノンが1971年に「イメージン」という曲を発表した時の有名な写真です。白いピアノの前に、弾き歌いをしているところです。彼はこの曲の詩の中で「国家や宗教、所有欲などによって引き起こされる憎悪。そのない平和で争いのない世界を想像してごらん。想像は誰でも、全ての人ができることなのだから。」というようなことを言っているのだと思います。作曲から約五十年経った今、世界の各地では未だに国家、宗教、所有欲による醜い争いが絶えることがなく、むしろより深刻な状況になっている気さえします。

ところで、イメージン(想像する)ということは人間だけができる能力でしょうか。動物にもそれに類した行動が見

られる気がしますが。例えば、他の動物から身を守る時に変身する擬態、あるいは群れで獲物を捕らえる行動時に見せる連係プレー、などなど。これらは相手から自分がどう見えるだろうか、という視点を変えた想像力が働いているとしか思えない行動ではないでしょうか。

「想像する」ということは、ある経験や知識をもとに、新たな観念を頭の中で新しく再構築していくという、非常に高等な頭脳の働きです。この働きによつて、見たこともない世界を思い描いたり、未来を空想したり、頭の中でどんなことでも思い浮かべることができるとのことです。

私たち、医療を行う世界でもこの「想像力」という力は非常に大事な要素であると私は思います。イメージネーションのない医療は、単なるマニュアルに従った作業ということになってしまふ恐れがあるからです。

患者さんと初めて対面しお話を聞くときから、もうこのことは始まっています。この患者さんは「どんな訴えを私たちに伝えようとしているのだろうか。」「身体の健康は、全身状態はしっかりしているのだろうか。」「番して欲しいことはなんだろうか。」「して欲しくないことはなんだろうか。」「どんな

治療を希望しているのだろうか。」などなどを聞き、イメージを作り出してゆきます。もちろん、イメージだけでは確実性に欠けるので、それを裏付けできるような検査をしたり、資料を集めたりしていきます。このような対応の中で一番なくてはならないことは、患者さん一人一人の立場に立つて考えるということだと思います。それには豊かな想像力というものが絶対に不可欠となるのです。

ふじさき歯科の診療理念に「私達の仕事は「信頼」により成り立ち、信頼は「思いやり」と「技術」から生まれる」という言葉があります。この「思いやり」という言葉そのものが想像力という能力そのものだとは私は確信いたしません。

私たちは治療を始める前から、患者さんにとってどのような治療が最適なのか、一人一人の患者さんへのオーダーメイドの治療をイメージします。そして、最後の治療が終わった時の、その患者さんのお口の中、そして笑顔をイメージします。できうるかぎり。

歯学博士 藤崎真人

新田先生(副院長)が

退職しました



臨床研修を終え、平成十九年に入社以来、丸八年間ふじさき歯科医院で勤務させて頂きました。在職中、たくさんのお患者さんを診させて頂けたことで、歯科医師として成長することができたと感謝しております。

ふじさき歯科で出会った全ての患者さん、先輩、同僚、後輩との出会いを忘れることなく、これからも歯科医師として成長していくつもりです。

本当に今までお世話になりました。

歯科医師 新田 裕之



新入社員挨拶



はじめまして、4月からふじさき歯科医院で勤務させて頂いています。歯科衛生士の西館杏奈です。出身は岩手県で、4月に上京したばかりでまだまだ慣れないことばかりですが、患者様の口腔内の維持・回復に努め、歯周治療・予防医

療などを通して患者様が素敵な笑顔、健康な歯で豊かな人生を送ってもらえるよう、未熟者ながらも一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

歯科衛生士 西館 杏奈



こんにちは。歯科衛生士の塩原悠美です。4月からふじさき歯科医院で勤務させて頂いています。私は食へることは身体を作ること、そして元気の源だと思えます。お口の健康を保つことにより長寿に繋がると考えます。歯医者さん＝怖い、痛いというイメージが大きいと思いますが、患者様の立場に立ち、安心して治療を受けられる環境作りができるように精一杯頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

歯科衛生士 塩原 悠美

はじめまして、今年からふじさき歯科で勤務させて頂いています。歯科助手の今井と申します。

新潟県出身で、新潟のお米が大好きです。東京の生活にはまだ慣れず、仕事でも未熟なゆえ学ぶことがまだまだたくさんありますが、優しい先輩や先生方に教えていただき日々成長することができています。患者様に対し元気よく笑顔で接していきたいです。一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

歯科助手 今井 佑季



ホワイトニングをご存知ですか？

ホワイトニングにはオフィスホワイトニングとホームホワイトニングの2種類あり、ふじさき歯科で行っているのはホームホワイトニングです。

ホームホワイトニングは、歯科医院で製作したトレーとホワイトニングジェルを持ち帰り、ご自宅でご自分で行うホワイトニングです。

ホワイトニングジェルを注入したマウストレーを1日に約2時間装着し、この処置を約2週間ほど継続してホワイトニング(歯の漂白)を行います。

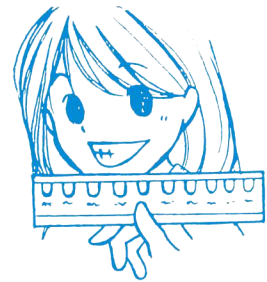


ホームホワイトニングの流れ

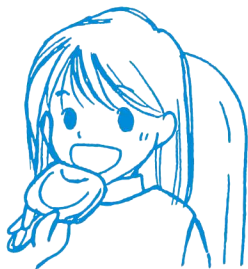
①使用方法、注意事項(※1)等を説明し、口腔内全体とホワイトニングの適応症かどうかをチェックします。また、前処置として口腔内の清掃も行います。



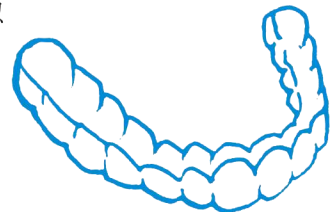
②ホワイトニング前の歯の色を確認し、カメラで記録します。



③型取りをしてマウストレーを作成します。



④マウストレーを試着し、装着具合を確認して完成です。



(※1)まれに、発疹や皮膚炎などのアレルギー反応を引き起こす場合がありますので、この場合は使用を中止して下さい。

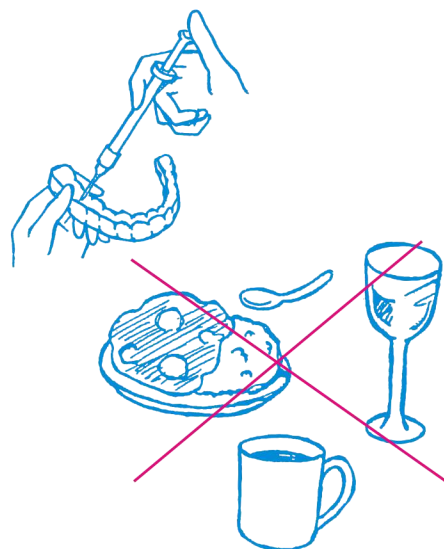
Let's ホームホワイトニング

マウストレーにホワイトニング液を注入して、装着します。もし、液がはみ出た時はティッシュなどでふき取ります。1日に約2時間装着し、2週間続けます。

終了後は口を十分にすすぎ、マウストレーを歯ブラシを使って水洗いして、水分をふき取ってからケースに入れて保管します。

マウストレーを装着した状態での飲食や喫煙は避け、使用期間中は喫煙を極力避け、カレー、コーヒー、赤ワインなどの有色飲食物の摂取も控えましょう。

ホワイトニングの効果は永久的ではありません。ホワイトニングの色戻りも人によって様々ですので、定期的なタッチアップをおすすめしています。



受付 井林・田村

全身の不調につながる

歯の接触ぐせ『TCH』

(上下の歯が触れるのは1日にたった20分)

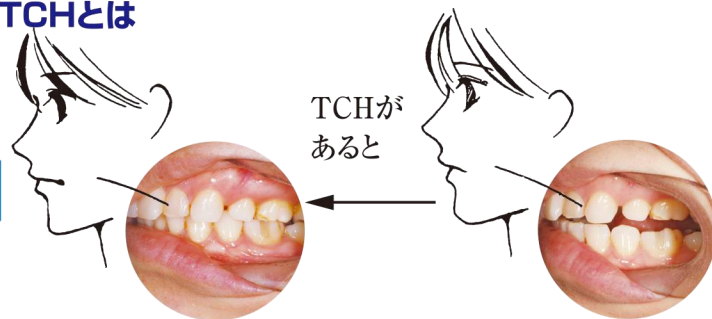
上下の歯の接触は、会話や食べ物を噛んだり飲み込んだりするときにおきます。1日の接触時間の合計は平均20分とされています。何もしていない時は上下の歯は接触していません。

しかしながら、パソコンで作業をしている時、テレビを見ているときなど、何らかの作業をしている時に気付かずに長時間に渡り上下の歯を接触させている人がいます。

この何もしていない時に、無意識に上下の歯を接触させる癖を『TCH』といいます。

このTCHがあると、口の周囲などの筋肉を動かさ続けることになり、関節にも負担がかかります。上下の歯と歯が接触すると、口の周りの筋肉が緊張し、血管は収縮して血流量は低下します。長時間に渡ると筋肉は疲労し、あごの痛み、歯や舌の痛み、頭痛や首や肩のこりなどにも繋がると考えられています。

TCHとは



無意識のうちに上下の歯をくっつけてしまう

通常は口を閉じていても上の歯と下の歯は接触していない

Let's Try

■ TCHのチェック法

- 正面を向いて上下の唇を軽く閉じる
⇒ 上下の歯が一箇所でも触れているとTCH
- 唇を付けた状態で意識的に上下の歯を離す
⇒ 口の辺りに違和感がある、又は数分維持できそうになればTCH

さまざまなトラブルにつながる

- 歯が削れる
 - 歯の破損
 - 詰め物や差し歯が取れる
 - 口が開きにくい
 - 頭痛
 - 肩こり
 - 腰痛
- などなど!

顎関節症について

皆さんは、口を開けると顎がカクカクと鳴ったり、痛みを感じたり、口がほんの少ししか開けられないなどの経験はありませんか？

顎関節症とは？

顎関節や咀嚼筋(食べ物を噛む時に使う筋肉)が痛む、口が開きづらい、口の開け閉めをする時に音が鳴る、顎が正常通り動かないなどの症状が長期間続き、治りにくいことを言います。

主に①筋肉の障害②関節を包む組織の障害③関節円板の障害④骨が変形する障害⑤その他神経、精神的な問題、の5つに分類されます。最も多いといわれているのが③関節円板の障害です。

関節円板の障害とは？

関節円板は顎関節の中にあります。顎関節は頭部の骨格の中で唯一の稼働連結(骨と骨が繋がる部分に隙間があることで動かせる)で、関節円板はこの隙間にあり圧力を分散させるクッションの役割をしています。

関節円板の障害とは、関節円板が本来の位置からずれ、口が開けづらくなったり、カクカクという音が鳴ったりする症状です。通常、口を開けて顎が動く時は下顎頭が関節円板と一緒に回転しながら移動します。しかし、関節円板が前方へずれるとこの回転がうまくいかずに下顎頭が関節

円板に引っかかり、引っかかりが外れる時に「カクン」という音が鳴るのです。

顎関節症の原因

頬杖、歯ぎしり、重い荷物を持つ、長時間同じ姿勢、精神的・肉体的ストレス、TCH(歯列接触癖)など、日常生活において顎関節に負担をかける習慣が主な原因だと言われています。

家庭で出来る症状緩和法

- ① 冷湿布(何もなくてもズキズキするとき)アイスノンや氷をタオルで包み、10分ほど当て、少しずつ口を開け閉めして筋肉を伸ばす。
- ② 温湿布(顎を動かす時に痛むとき)蒸しタオルで5分ほど温め、口を開け閉めして関節や筋肉のこわばりをほぐす。
- ③ マッサージ(筋肉が痛むとき)入浴時や温湿布療法時にゆっくりと円を描くように行う

1日2回のエクササイズ

指が縦に3本入るくらいを目標に、口を出るだけ大きく開き(痛いときは無理をしないで)20秒保つ。その後ゆっくり口を閉じ、5秒休む。これを5回繰り返す。朝晩の2回行う。

症状を軽くするために気を付けること

- 仰向けで寝る(枕は高さが低いものを)
- 下向き、長時間同じ姿勢をしない

TCHが増えてくる原因のひとつに長時間パソコンやスマホに向かうIT化が考えられています。



TCHを治すには

『歯を接触させないように気をつける』

STEP ① 【気付き】

指先をこめかみとえらの辺りに当てて歯を付けているときに筋肉が緊張するのを感じる

STEP ② 【変容行動】

生活空間に張り紙をして、目にしたら顔や全身の力を抜く

STEP ③ 【行動の強化】

STEP2を繰り返しているうちに、歯が離れた状態が定着する。上下の歯が接触すると、無意識に歯を離すようになる

歯科衛生士 渡辺

- 良い姿勢↓頭は首の上に、首は背骨の上を意識
- 頬杖をつかない
- 顎関節を冷やさないように、寒い中でのスポーツ、歯を食いしぼるスポーツは避ける(水泳やジョギングは筋肉の緊張をほぐすので◎)
- 硬い食べ物を控える
- 上下の歯を離しておく(TCHより)

子供の顎関節症予防

- ① 硬い食べ物を食べさせてしっかりと顎を鍛える(顎の骨や関節が出来上がる前の幼児期から少年期にかけて行う◎)
- ② 歯磨きを徹底して、虫歯を予防(おやつ代わりにナッツ類や小魚食品が◎)虫歯によって歯が崩壊↓噛みあわせの変化↓顎の位置がずれる

顎関節症は、私達が日常生活の習慣を見直せば改善していけると思います。皆さんも、日々の習慣をもう一度見直し、何よりリフレッシュすることを大切にして下さい。

歯科助手 藤木

販売コーナーの 新商品のご案内

藤崎歯科医院の待合室の一角に、セルフケアグッズを集めた販売コーナーがあります。

歯科医院専売品も扱っており、随時商品の入れ替えも行っていますので、お寄りの際はぜひチェックしてみてください。

今回は最近取り扱いを始めた商品をいくつか紹介致します。

口腔ケアウェッティー ¥300

メントールとキシリトール配合でさわやかなミントの香りのついた、お口の中にも使えるウェットティッシュです。お水の使えない場所でお口をサッパリさせたい時などお使い下さい。入院中の方や、寝たきりの方にもどうですか？



キシリトールタブレット ¥230

砂糖不使用のタブレットでグレープ味とイチゴ味の2種類入っています。キシリトール配合ですので歯みがきの後に食べても大丈夫!お子様の歯みがきのごほうびにいかがですか?



フィンガーブラシ ¥100

お母さんの指にはめて使うフィンガーブラシ。歯の生え始めたばかりのお子様からお使いになれます。お子様は歯ブラシを嫌がりがちですが、小さな頃からこのブラシで慣れておくと、歯ブラシデビューもスムーズに行えます。



ブレスパレットウォーター エクセレント ¥560

化粧ポーチに入れても邪魔にならない1回使い切りサイズの洗口液。白桃・オレンジ・ローズ・ラベンダーの4種2個ずつ入っています。キシリトールとトレハロースとマルチトールのトリプル効果でお口をリフレッシュ。



Dr.Bee キャナリーナ100S ¥500

キシリトールによる甘いフレーバー付きで、お子様が楽しくブラッシングできるジェルタイプの歯みがき粉。フッ素100ppmとCPCを配合。アップルとストロベリーとマスカットの3種類。





先日、中学高校時代の友人達と楽しい時間を過ごしました。

卒業して十何年。昇進する者、転職する者、一度社会人になるも夢を諦めきれず再び医学の門を叩いた者、結婚する者、それぞれの道を歩んでいますが、顔を合わすやいなやまるで学生時代にタイムスリップしたかの様な気分になりました。

(さすがに学生服を着る訳にはいきませんが…)

そこで自分の学生時代の思い出をいくつか書いてみたいと思います。

まずは学食です。自分は中高一貫の学校に通っていたのですが、学食の使用は中学三年生になってから、という決まりがありました。

中学二、三年生は使用出来ず、みんなお弁当を持参していました。その

ため、初めて学食に行った日は大変緊張したのを覚えています。いくら成長し、中学三年生になり、体も大きくなってきたと言っても、やはり十五歳と十八歳の高校三年生では、体つきも対応も何もかもが違っていたでしょう。また、『いいな』『いつてみたいなあ』と思っていたので、しばらくの間は毎日何を食べようか、友人達と一緒に楽しく悩んでいた記憶があります。

次に思い出す事は、スキーです。

突然、なぜ?と思われる方もいるかと思いますが、学校の林間教室で初めてスキーを習ったのです。それまで、ウェアやスキーシューズを見た事も触った事もなかったため、大変でビックリの連続だったのを覚えています。

ゲレンデで銀世界を見ることも初めての経験で、『本当に白い!』『日差しがまぶしい』と景色に感動をしていました。が、次の瞬間、この靴でどうやって歩くんだ?と大きな不安を感じたのも事実でした。その後もリフトは怖いし、滑れないから転ぶ、止まれないから転ぶ、と2泊3日の中で鍛

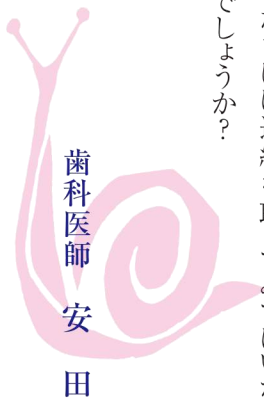
えられた思い出があります。

他にも思い出はたくさんあるのですが、ページの関係でここまでにしておきます。

今となつては色々な思い出がありますが、当時は全く何も考えずに毎日をただ楽しく過ごしていただけの様な気がします。

自分が歯科医師になるにあたり、学業は厳しい物がありました。それを乗り越える事が出来たのもやはり友人達の支えがあったからだと思うのです。

これを読んでくださっている方も『時間があつたら会おう』と毎年年賀状に書いて、翌年を迎えてしまうことがありませんか?日々、時間に追われがちな毎日ですが、大切な友人に会える回数は思ったより少ない物なので、たまには連絡を取ってみてはいかがでしょうか?



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発送しておりますが、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ください



この度、待合室、診療室及び技工室を合わせた蛍光灯約150本をすべてLED照明に切りかえました。

LED照明は従来の蛍光灯に比べ寿命が長く(保証が50,000時間もあります)、メンテナンスの回数、コストを減らすことが出来ます。省エネ効果も高く、LED化による電力の削減を二酸化炭素排出量削減効果で表すと1年間で約4,300Kgになります。この二酸化炭素排出削減量に相当する二酸化炭素を杉の木が1年間に吸収する二酸化炭素の量に換算すると、約300本分に相当します。

また、電力量は64%も削減される見込みです。

LED化した診療室の雰囲気ですが、以前より明るくなり診療がやりやすくなりました。また、従来の蛍光灯から出る熱もなくなり快適な診療室になりました。

今後も居心地の良い診療室を目指すと共に、環境への配慮と環境負荷の低減を実践することにより、持続可能な社会の実現に貢献して参ります。

あとがき

春になるとデンタルニュースの制作が始まり、原稿の依頼がやってきました。スタッフは「今年は依頼が来るか、それとも逃れられるのか」ドキドキです。

SNSやメールと違い、たくさんの人にに向けた文章を考え、言葉や想いを「人に伝える」のはなかなか慣れない作業です。

当院では患者様とのコミュニケーションを大切にすることで意志の疎通をはかり、インフォームドコンセントが上手に取れるように心掛けています。小さな行き違いから大きな誤解につながり、信頼関係が悪化してしまうこともありますから、言葉や表現が適切に使えるようにすることはとても重要であると考えます。

日々のさまざまな経験がより良いふじさき歯科になることに繋がればと思っています。

院長 藤崎玲奈

2015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>