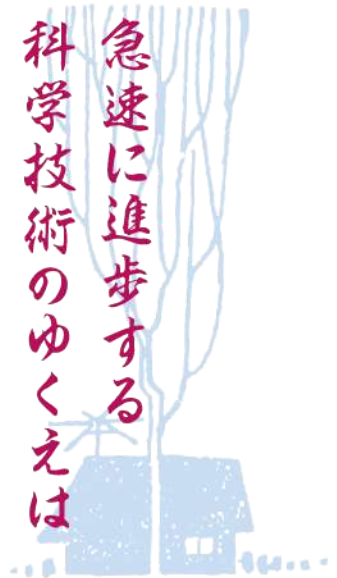


# ふじさき歯科 デンタルニュース

2016年 No.24



## 急速に進歩する 科学技術のゆくえは



（0から1の時代）約5千年前に初期の文明が世界のあちこちに現れ、その後長い道のりを経て、18世紀頃からはいきなり

近代科学文明の時代となつていきます。19世紀になると科学の発達はますますその過程を早め、20世紀にはさらに加速され、1980年頃からは世界人口の爆発的増加、産業の発展、科学の進歩が見られ、このままいくと人類の科学発展進歩は本当に無限大となつてしまふのかとさえ思われる様相を呈してきました。（1から100の時代）

最近、物やシステム、世の中の見え方など多くの物事が変化し、新しくなつていく過程の速度がばか

に速いなど感じるものがよくあります。中にはそのスピードに追いつけないこともあります。歳のせいでしょうか？

50年ほど前の、若いころの世間話です。「人類の科学の発展スピードは二定ではなく、始めは極めてゆっくり、ある時から急にスピードを速め、それはあたかも指数関数のグラフのように途中から垂直に上昇していくようなグラフになる。その為、このまま人類の科学技術が進むとその進歩は間もなく無限大となるのでは？」というようなことをまことしやかに話していた時がありました。

250万年ぐらい前、地球上に人類らしきものが現れ旧石器時代が始まり、その後1万年前にやつと新石器、銅製品の時代が始まり、人口の増加が見られました。

医学では、これはほとんど19世紀以降のことですが、麻酔法・消毒法・種痘の発見、二十世紀に入るとビタミン・ペニシリン・ワクチンの発見、遺伝子治療の応用、二十一世紀ではさらに医学は進歩し、CTレントゲン・MRI・超音波などの診断機器の発展により身体の内部はすべて透けて見えるようになったと言つても過言ではないくらい進歩しました。

人類250万年の歴史の中でこのような医療の進歩の恩恵に浴し

た人はほんのここ150年位の間の人々でしょう。

ここ10年間ぐらいの世界の文明、発見、技術の進歩は百年前のそれと比べて数百、数千倍の速さとなつてきていると思われま

最近言われ始めているもう一つの科学文明破局のシナリオ、それは

人工知能(AI)が人類の知能を遥かに超える時です。最近の新聞によると世界最高の棋士がAIとの勝負に負けた例とか、「あなたはAI社長の下で働けますか?」など、すでにAIがヒトの知能を凌駕し始めているような時代になりつつあるようです。ロボット、自動運転車、気象予報、世界の金融取引の管理、予想、医療の診断などなど。今世紀の中ごろから本世紀中にはAIが人間を超えてしまう時がくると予想されています。その時、世の中の状態がどうなるかは現在まったく想像できないようです。この様な事態に対し科学技術庁では専門家の論議を始めたそうです。

歯学博士 藤崎真人



## ドクター紹介

当院には常勤勤務の先生の他にも、週に一回ほど診療に来ている女性Dr.がおります。今回はその美人Dr.達をご紹介します!



### 渡邊慧子 先生

勤務日：月曜日

血液型：O型

出身地：東京

勤務日以外は何をしているの?：大学病院で勤務しています。

趣味：カフェ巡り

休日の過ごし方：友人と会って美味しいご飯屋さんを探しています。

患者様へ一言：丁寧な診療を心掛けています。よろしくお願いします。



### 辻野麻緒 先生

勤務日：水曜日

血液型：O型

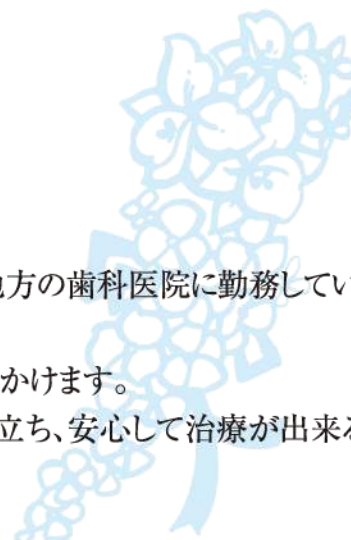
出身地：東京

勤務日以外は何をしているの?：地方の歯科医院に勤務しています。

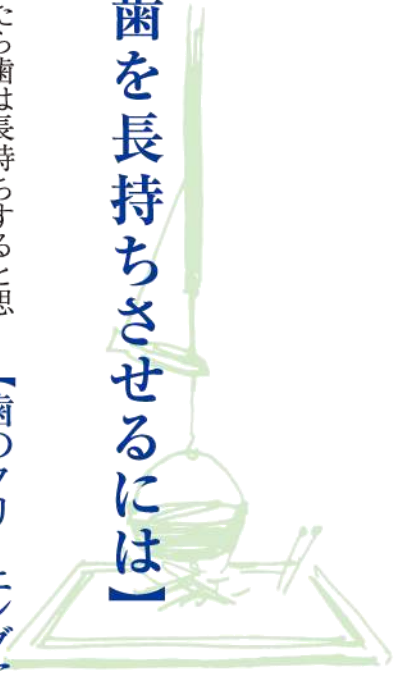
趣味：お料理の勉強中

休日の過ごし方：自転車で海へでかけます。

患者様へ一言：患者様の立場に立ち、安心して治療が出来るように努めます。



## 【歯を長持ちさせるには】



どうしたら歯は長持ちすると思いますか？多くの人が歯に対する悩みを抱えています。ただ家で磨いているだけでは歯を守る事は難しいのです。歯並びが変われば磨き方も変わります。使う道具も1人1人違うのです。いつまでも健康な口腔環境で楽しい毎日を過ごすために定期検診や歯のクリーニングをおすすめします。

次にプラークコントロールについてです。プラークコントロールとは『バイ菌の塊を制御すること』を意味します。『精度の高い治療を行い、バイ菌がすみにくい環境をつくり、家でのケアと歯科でのケアによってバイ菌の数をコントロールしていく』一連の作業の総称です。

怖い歯周病に悩まされたいために『早期発見・早期治療・生涯メンテナンス』を心がけることが大切です。

こんな人におすすめ！

- 特に痛いところもなく歯肉も腫れてないが口の中をすつきりさせたい人

- 歯周病予防をしたい人
- 矯正中の人
- かぶせ物、ブリッジが入っている人
- 着色がつきやすい人

### PMTTCの流れ

- 1、口の中のチェック  
着色の状態をチェックしケアの方針を決めます

- 2、クリーニング  
サスブラシ・ハンドスケーラー・超音波スケーラー・エアフロア等を駆使し、歯の表面を綺麗にします

- 3、フィニッシング  
ラバーカップにペーストを付け、歯の表面を磨き仕上げを行います。

- 4、終了  
ツルツルで自然な白さを確認してもらいます。

## 【歯磨き粉の紹介です】

### ●アパガードリナメル

歯磨きを頑張っているのに、歯に着色がついてしまい悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。歯の着色は歯の表面に食べ物の色素が付いたものです。実は歯の表面には多くの傷がありその傷に色素が入り、汚く見えてしまうのです。

アパガードリナメルの成分(ハイドロキシアパタイト)は傷のついた部分に浸透し、歯の表面の傷を埋め、修復します。長く使っていると歯にツヤが出てツルツルする感じができます。食事で溶けてしまったエナメル質や初期虫歯に溶け込み、歯を再生させる効果が期待できます。研磨剤が含まれていないので電動ブラシの方も使えます。泡立ちが少なく泡がニガテな方にもおすすめです。

●ルシエロ菌みがきペースト  
ホワイト 4つの力で歯を白く  
保ちます！

●弱アルカリ性で汚れをうかして  
落としやすくします。

●歯よりやさしいLime粒子で  
汚れを落とします。

●PEG400で「ヤニ」を落とす  
ます。(溶解除去します)

●フッ素が再石灰化を促進し虫歯  
の発生と進行を予防します。

★どちらも、着色や傷の気になる  
ところからペーストを浸透させる  
ように磨くと効果的です！

★歯と歯の間を磨くことは最も重  
要です。隅々にペーストを浸透さ  
せるためデンタルフロス、歯間ブラ  
シは先に行いましょう。

歯科衛生士 渡邊ひとみ



## 歯にいい食べ物

皆さんの中に歯医者が好きな人  
はどのくらいいるでしょうか？けっ  
して多くはないでしょう。できれば  
半年に一回の検診で済ませたい方も  
多いと思います。ふじさき歯科医  
院では半年に一回定期検診で患者  
さんのお口の健康状態を確認して  
います。

今回私は歯にいい食べ物について  
紹介します。人は食することで生活  
に必要な栄養を得ていますが、その  
為には咀嚼する歯が大切になるの  
です。日常生活の中で歯にいい食  
物だけを選択することはできません  
んし楽しくないでしょう。日常生活  
の中で上手に取り入れて健康な強  
い歯を作りましょう。

### 1、歯を強くする食べ物

- カルシウムを多く含んだ食べ物  
①乳製品…牛乳、ヨーグルト、チ  
ーズ
- ②野菜…大根、小松菜、モロヘ  
イヤ

③小魚…煮干し、いわし、わかさ  
ぎ、ししゃも

●ビタミンAを多く含んだ食べ物

①牛、豚、鳥の肝臓

②うなぎ、いか、すじこ

③パセリ、青しそ、卵

●ビタミンCを多く含んだ食べ物

①野菜…パプリカ、ゴーヤ、芽キャ  
ベツ

②果物…アセロラ、レモン、キウイ

●ビタミンDを多く含んだ食べ物

①魚類…あんきも、かわはぎ、か  
らすみ

②きのこ類…しいたけ、きくらげ

●フッ素を多く含んだ食べ物

●イワシ、海藻類、えび、牛肉

カルシウム、ビタミンA、ビタミンC  
を含む食品は歯を強くしてくれる  
食品です。

魚介類や海藻類、牛乳、チーズな  
どの乳製品はカルシウムを多く含  
み、しいたけなどのビタミンDを多

く含む食品は、カルシウムの吸収を助けてくれます。

また虫歯予防の効果があるといわれているフッ素も食品から取り入れることができます。

## 2、唾液を出してくれる食べ物

● 食物繊維が多く入っている食べ物

ごぼう、にんじん、レタス、セロリ

● よく噛む食べ物

すまめ、煮干し、小魚、アーモンド、軟骨

● 手軽に買える食品

キシリトール入りガム

食物繊維が多く含まれる食べ物は直接清掃性食品といわれ、口の中の粘膜をきれいにしてくれます。

よく噛む必要がある食べ物は、噛むことにより唾液が分泌されます。唾液には抗菌作用があり虫歯予防に効果があるといわれています。加えてよく噛むことにより顎の発達にもつながります。

最近よくキシリトール入りと聞きますが、キシリトールとは代用甘味料の一種です。砂糖と同等の甘さを感じられますが口腔内の細菌による酸の発生がほとんどなく、ガム

を食べる刺激で唾液が出て虫歯予防となります。

## 3、歯にいい飲み物

● 牛乳 カルシウムを多く含む歯を強くします

● 緑茶 緑茶に多く含まれるカテキンは抗菌作用があり虫歯予防になります

● ウーロン茶 ウーロン茶特有のポリフェノールが歯垢の発生を抑えてくれます。

歯にいい食べ物を紹介しましたが、これはほんの一部に過ぎません。またこれを食べたからといって虫歯や歯周病にならない、悪化しないというわけではありません。基本は歯磨きが一番大事です。

普段の食事でも1口約30回を目標に噛むことで唾液の分泌が促進されます。よく噛むと満腹中枢を刺激してより食べ過ぎ防止となり、唾液が出て口腔内が潤って入れ歯も安定し、脳が刺激され認知症予防にもつながります。

しかしながら、甘いお菓子やジュースを飲んではいけないというわけではありません。甘いお菓子やジュースを飲んだ後に歯磨きや口をゆ

すぐだけでも違います。しつかり歯磨きをして食事を楽しくとりつつ健康な歯と一緒に作っていきましょう。

歯科衛生士 西館 杏奈



## 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・ Newsletter 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

### スポーツマウスガードのあれこれ

昨年行われたラグビーW杯、日本代表チームが南アフリカ代表チームに歴史的な勝利を収め連日報道されたことは記憶に新しいかと思えます。独特なルーティーンが話題となり一躍時の人となった五郎丸歩選手。ゴールを見つめる五郎丸選手の口元に注目してみると上の歯が見えませんが、その得点が決まり、笑みがこぼれると上の歯にゴムのような質感の装置が付いていることがわかります。

今や認知度が高くなってきたのでご存知の方も多いかと思いますが、あの装置が一般的にマウスピースと呼ばれるものです。特にスポーツに用いるものはスポーツマウスガードと呼ばれます。そこで今回のデンタルニュースでは、トップアスリートも使用するスポーツマウスガードのことについて皆様にも少しでも知ってもらいたく、コラムを書かせていただくこととなりました。

マウスガードの原型が誕生したのは今から120年ほど前、ロンドンの歯科医師がボクシング選手のために作成したのが始まりだと言われています。その時はゴム製の板を噛ませて試合をしたそうです。そして現在では材料も進化しEVA樹脂と呼ばれる材料が広く用いられています。これは下敷きに用いられる硬い樹脂とチューインガムに用いられる柔らかい樹脂を混ぜ合わせたものです。ゴムのように見えるけど樹脂の一種なのです。

それでは本題とまいりましょう。マウスガードはなぜ装着されるのでしょうか。その最大の目的として挙げられるのは何れもあれケガの予防です。

スポーツ中の口の周りのケガは何かバーンと強い勢いでぶつかることで発生します。ボールやラケット、選手同士や地面などとの衝突でケガが起こるわけです。歯はとても硬い組織なので内側から自分の唇を傷つけてしまったり、他選手にケガをさせてしまったりすることもあります。さらに衝撃が大きい場合には歯が折れたり抜けたりしてしまいうこともあります。それらを防止するためのマウスガードであり、事故を未然に防いでくれるわけですね。

それでは顔面を守る防具を着けている競技、例えばアメリカンフットボール、ラグロス、モータースポーツなどの選手はなぜマウスガードを使用するのでしょうか。

それは、激しいコンタクトや事故を起こす可能性のある競技では、下の顎にガンと強い衝撃が加わると下の歯が上の歯に打ち付けられて折れてしまったりすることがあるからです。衝撃が強い競技ほどマウスガードの着用が重要になってくるというわけなのです。

さらにマウスガードの使用によって脳震盪の発生が軽減されるという報告があります。統計上は明らかでない事実なのですが、どういったメカニズムで脳震盪の予防がなされているのか完全には解明されていません。しかし噛みしめによって首とその周りの筋肉が固定されることが関連しているのではないかと説が有力です。

また、「噛みしめると通常より力が出る」と聞いたことはありませんか？確かにマウスガードを

### ペット(犬・猫)の虫歯

私は脊椎動物全般(魚類・両生類・爬虫類・鳥類・哺乳類)の歯について調べたのですが、その中でも特に皆さんにもなじみの深いペットたちの歯について今回はご紹介しようと思います。

野生の動物は生の餌を加工することなく食べているためよく噛まねばならず、それが歯みがき効果を生んでおり、また餌には糖分がほとんど含まれていないため虫歯にはなりません。しかしながら、お家で犬や猫を飼われている方は多いと思いますが、ペットの犬や猫は虫歯になってしまうことを皆さんご存知ですか？

#### 【犬の虫歯】

犬は虫歯や歯周病になります。

#### ● 虫歯になる原因は？

● よくない食事  
人間同様、歯の隙間に挟まりやすい柔らかいものや、虫歯の栄養源となる甘いものはかり食べていると虫歯になりやすくなります。

● 歯みがきを怠った  
定期的な歯みがきをして虫歯の原因となる歯垢を取り除いておかないとその分虫歯になりやすくなります。

#### ● 歯周病

歯周病による歯肉の退縮があると、歯の根元に食べかすや歯垢が溜まりやすくなります。



#### 虫歯になります。

- 虫歯の主な症状
- 息が臭くなる
- 歯の変色
- 歯に穴が開く
- 食べるのが遅くなる

#### ● 虫歯の治療法

- 虫歯になった部位のエナメル質と象牙質を削り取り、そこに充填剤をつめて修復します。用いられるのはフッ化物の上薬やフッ化物放出性の象牙質用接着剤などです。
- 歯髄の除去  
虫歯が象牙質を通りこして歯髄まで達している場合は、歯髄を除去することもあります。



#### 【猫の虫歯】

猫は犬同様虫歯・歯周病になります。原因・症状なども同様なのですが、犬より猫の虫歯は極めて稀とされています。

#### ○ 猫の虫歯はなぜ少ないのか？

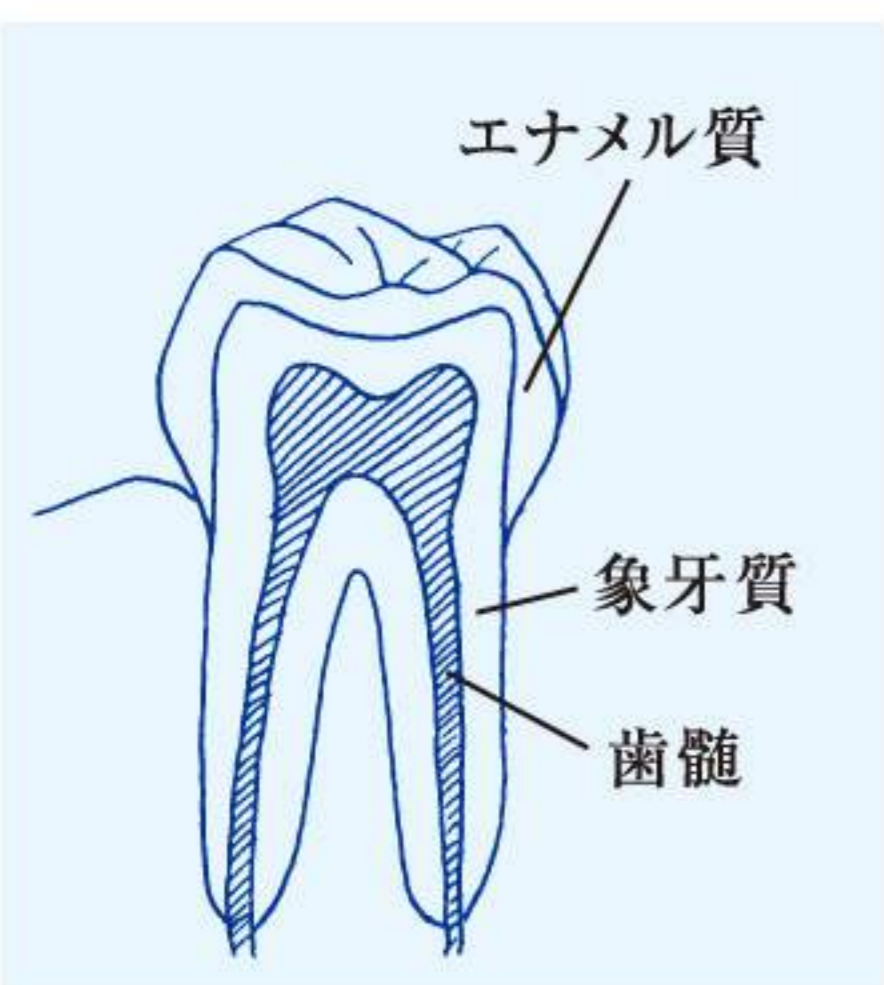
- 食餌中の炭水化物が少ない
- 食餌中の炭水化物が少ない
- でんぷんを分解する唾液中のアミラーゼがない
- 食べかすが残りやすいすり鉢状の臼歯を持たない
- あまり咀嚼しないため歯に食べかすが残りにくい
- 口の中の細菌が人間のものとは全く同じではない。
- 歯の本数が少ない(犬：42本、猫：30本)

#### 【虫歯・歯周病の予防】

- ホームケア
- 定期的にペットの歯をブラッシング
- 獣医師の指示したペットフードのみ与える
- 新鮮で清潔な水を与える
- 食事管理のポイント
- 歯垢がつきにくく、歯石がでにくいフードを与える

ペットの虫歯予防は飼い主のケアが大切ですのでしっかりとケアをしてあげましょう。

歯科助手 今井 佑季



#### ● 抜歯

症状が進行し歯茎から外に出た歯「歯冠部」が削られている場合は歯ごと抜いてしまうことがあります。

歯科医師 福嶋 惟人



# 新しいもの

日本の社会は新しいものが好きで流行り廃りがあるとはよく言われているようですが、歯科の材料、技術は日進月歩でどんどん新しいものに入れ替わっています。私が大学を卒業してから15年以上が経ちますが、当時の材料が懐かしいように思えるほど変化を遂げています。流行りもあります、廃れない物も数多くあるように思います。良薬は口に苦しと言いますが医薬品はもろ刃の剣であることがよくあり、すべての医薬品は何かにつけて一長一短であるから廃れない物があるのではないかと考えます。そして、時代のニーズや価格、その時の歯科会の潮流によって、いい材料もそうでもない材料や技術も出てきては消えていくのではないかと思います。

社会の流行もそうですが、材料や技術は日々勉強して追いつかなければなりません。3度の産休・育休を経た後はと思い毎回追いつくのに必死でした。今後もどんどん更新されていく技術革新についていけるように日々精進してまいりたいと思います。

院長 藤崎玲奈

## あ と が き

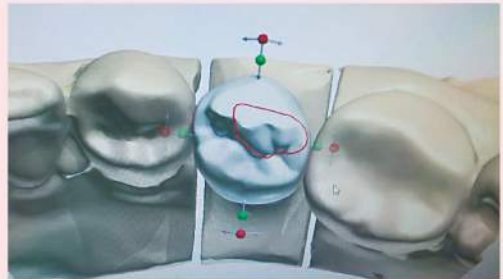
### CAD/CAM冠

歯科治療の際、口腔内に装着される補綴物(かぶせ物)はほとんどが手作業により製作されてきました。CAD/CAM冠とはその製作過程の一部をコンピューター制御の機器に置き換え、歯の形を設計したり材料から歯の形に削り出したりするシステムです。

これにより作業の効率化が図られ、品質のバラツキを抑えることが出来るようになりました。また、従来では利用できなかった材料の利用が可能になりました。

その材料のひとつはセラミック系の材料でジルコニアです。ジルコニアは人工ダイヤモンドと言われるほど硬く、透明感があります。奥歯は最も力がかかるので金属を使ってきましたが、自費治療ではありますがジルコニアアクラウンで白い歯をかぶせる事が可能になりました。

また、2年前から小白歯の保険治療にCAD/CAM冠が導入されました。こちらは樹脂系の材料を削り出して作ります。金属冠よりも多く歯を削らなくてはいけな欠点もありますが、審美的にはかなり良くなり、患者様からも好評を得ています



事務長 新井

2016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>