

# ふじさき歯科 デンタルニュース

2017年 No.25



## サプリメントって何？

近頃、といつてももう随分と前からでしょうか、テレビ、新聞等のマスメディアでサプリメント、あるいは健康食品と呼ばれる栄養補助の食品が非常に目につくようになってきたのは。

これらの話題の商品では、一様にそれを飲んだり、食べたりすれば、元気になる、丈夫な身体を保ち続ける、若さを取り戻し、美しさ、力強さをびつくりする程に魅らせてくれるなどの効果をうたっているのが特徴だと思えます。

いくら科学の発達した二十一世紀の現代とは言え、このような『魔法の薬』がそんなに沢山あるのか？と不思議に思い、調べてみることにしました。

そもそもこれらの効果を表示しているのは、そのほとんどが栄養機能食品、機能性表示食品、特定保健用食品(トクホ)などと呼ばれている商品だということがわかりました。その他にも薬と化粧品の間的那种なもので、医薬部外品というものであります。例えば脱毛剤、日

焼け止め、のどの清涼剤、ビタミン・カルシウム剤等。これらのすべては厚労省、消費者庁、薬事法等で管理、監督されており、医薬品や医療機器は承認前の製品については、その効果・性能に関する広告をしてはならないと禁止されているのに対し、サプリメントや栄養食品の販売業者においては、受用者の感想などによりあたたかみ効果があるような印象を植え付けてしまう宣伝が数多く見られます。

実際これらの製品の販売、プロモートをする会社のホームページを見ると、「薬事法表現のコンサルティングペーパー」、「魅力的な表現で売り上げ倍増」、「機能性表示による売り上げアップ事例」等というキャッチフレーズによる宣伝が数多く見られます。

つまり薬事法等の法律に触れない表現でもって如何に商品の効果を魅力的にアピールできるかが売り上げのカギになっているという事がわかります。ほとんどの商品でその効能、効果を約束しているものはありません。多くの場合、画面の端っこに、

気が付かない程に小さな字で、「効果は個人の感想によるものであり、約束したものではありません」などと書かれてあるのを良く見ます。

こういったやり方の広告で効能を表示して販売を広げることが消費者を裏切る行為と考へざるを得ないと思えます。医学の場合、医薬品、医療方法等の効果を吟味する為には、膨大なテストや比較対照試験、作用機助の論理的な検証が必要となるのですが、前述のさまざまなサプリメント、食品等にはこうした表示があまり見られず、ほとんどが疑念科学のワケから出られない表現の広告となっているようです。

人は誰でも、いつまでも元気で健康で、美しく、若くいたいと思うのは当然の事でしょう。しかしそれを薬や、ある種の食品、サプリメントに期待するのは少し無理があるように思います。本来に必要なことは、規則正しい食事や生活習慣、ストレスをためないよう平穏な心を保つ、毎日の適度な運動などだと思います。

歯学博士 藤崎真人



## 村上先生が 退職しました

平成29年2月末をもち、ふじさき歯科医院を退職致しました。

入社してからの8年間は、長いようであつという間で、患者様の主訴、疾病改善の為日々治療してまいりました。治療が長期に渡ることもございましたが、最後まで通つてくださったこと、診療開始時間にご協力もいただいたこと、本当にありがとうございます。

東京を離れ広島県にいる今でも患者様のお顔が頭に浮かび、その後いかがでしょうか?と伺いたくなりですが、経過を追えず非常に残念に思っています。

ふじさき歯科医院では職場の同僚だけでなく患者様からも多くの事を学びました。医療は、技術と良いチームワークで成り立つと思えたこともそのひとつです。

こうした貴重な経験を今後の糧に、新天地でも歯科医師として精進してまいります。

長い間お世話になりました。

歯科医師 村上和子

## 新入社員挨拶



はじめまして。

昨年の7月からふじさき歯科医院で勤務しております、歯科助手の大向紫織と申します。

出身は岩手県で、東京に住み始めた頃は歩行者や自転車が多いことなど岩手との色々な違いに驚きましたが、東京での生活も1年が経ち慣れてきたと感

じています。

仕事ではまだまだ学ぶことが沢山ありますが、医師や衛生士、助手の先輩方に優しく教えて頂いており、毎日が充実しています。

明るく気持ちのいい挨拶を心掛け、笑顔で患者様に接していけるよう日々精進して参りますので、よろしくお願致します。

歯科助手 大向

今年の4月からふじさき歯科医院で

歯科助手をしております、清藤咲と申します。私は青森県出身で、りんご畑に囲まれ育つてきました。春は弘前城の桜、夏はねぶた祭、秋には山々の紅葉、冬はたくさん降る雪。たくさん思い出がある青森を離れ、東京にきました。新天地での仕事にとっても不安はありましたが、明るく元気な職場で日々多くのことを優しく丁寧に教えていただいております。また、私は青森県内でも電車のない地域におりましたので、電車に乗る機会がなく、東京の満員電車では息が止まるほど苦しくて驚きました。まだまだ社会人として未熟者ですが、患者様の笑顔が見られるよう努力して二人前の

歯科助手になりますので、よろしくお願致します。

歯科助手 清藤

はじめまして。昨年8月より受付で勤務しております梅原と申します。縁あつてふじさき歯科医院に勤めることとなり、晴れの日も雨の日も雪の日も自転車通勤しています。趣味がバイクに乗ることなので、自転車とバイクで2輪に囲まれながら生活を送っています。

以前は医療系の企業で営業活動や調達事務をしていましたが、医療機関での勤務は初めての経験で、わからないことも多くあります。またふじさき歯科医院の規模の大きさに戸惑うこともありましたが、患者様の安心と信頼に繋がるように日々努力して参ります。よろしくお願致します。

受付 梅原





# 全身につながる歯周病予防

## 歯周病と脳梗塞は関係あるから

はじめに、脳血管疾患は日本人の

死因第4位です。なかでも脳梗塞は、脳血管疾患の中でも死亡率が高く、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病により発症リスクが高まります。また、運動障害を合併することが多く、麻痺や筋力低下で歯磨きが難しくなり、歯周病に罹患しやすくなります。

歯周病とはどんな病気か。歯周病はプラーク中の歯周病原細菌を原因とする病気です。歯周病の発症には細菌因子が関わっていますが、他のリスクファクター（病気を発症、増悪させる確率を高めると考えられる要素）が多いほど、歯周病を発症する確率が高くなります。特に、喫煙や肥満などの生活習慣、加齢、ストレスなどの全身状態は脳梗塞の発症にも影響を及ぼします。

脳梗塞とはどんな病気か。脳出血やくも膜下出血などの小内脳血管障害の一つで、脳内の血管が詰まって脳組織が壊死を起こした病態をいいます。脳梗塞は、脳血管の血

流障害の原因によってラクナ梗塞、アテローム血栓性脳梗塞、心原性脳塞栓症、その他に分類されます。

### 歯周病と脳梗塞の関係について

歯周病原細菌は、血液の流れに入り込んで血液の凝固を起こし、血液の流れを障害します。歯周病が重症なほど、歯周病原細菌は容易に血液の流れに入り込みやすくなります。また、脳梗塞発症後の合併症も歯周病のリスクファクターになります。

### 脳梗塞の合併症とリスクファクターについて

脳梗塞は血液が止まって壊死した脳の部分によってその症状が異なります。代表的なものに運動障害、嚥下障害、言語障害があります。

ラクナ梗塞



細い血管が詰まって起こる

アテローム血栓性脳梗塞



太い血管が動脈硬化を起こして細くなったり、詰まったりして起こる

心原性脳塞栓症



心臓に出来た血栓によって太い血管が詰まって起こる

運動障害の

症状は半身麻痺や筋肉の緊張により手足の痛みや変形が起こります。これにより歯磨きが難しくなり、ブラークコントロール不良になり歯周病のリスクが高まります。また、口唇や舌の運動障害により、お口の機能が低下します。これにより、お口の中に食物残渣がたまりやすくなり、歯肉が腫れやすくなります。嚥下障害を引き起こすと食べ物や飲み込みが、栄養不足になりやすく、全

### 歯周病原細菌



歯周病



血液の流れに乗って...



脳の血管に入り込み...



血栓ができて...



脳梗塞発症!!

身の免疫力が低下します。

### 脳梗塞と歯周病を予防するためのポイント

脳梗塞の主な危険因子は高血圧、高脂血症、糖尿病です。飲酒や喫煙、過度のストレスは高血圧を招きます。飲酒、喫煙習慣の改善とストレスをためない生活を送ることが大切です。定期的な健康診断で、血糖値の管理や運動不足を解消し、糖尿病や脂質異常症を予防しましょう。歯周病は、毎日の歯磨きや定期的な歯科通院で管理することが必要です。ブラークコントロールが最も重要で、ホームケアやプロフェッショナルケアで予防しましょう。喫煙は歯周病のリスクファクターでもあるので禁煙して脳梗塞も歯周病も予防しましょう。

最後に、口腔内の健康は脳梗塞のみならず他の全身疾患の予防にもつながります。しかし、口腔内への意識や関心は全身に比べると低いのが実状です。これをきっかけに少しでも多くの人がブラッシングに気を遣い、豊かな生活を送れば幸いです。

歯科医師 木村



## 製品紹介

当院で販売している製品をいくつかご紹介します。

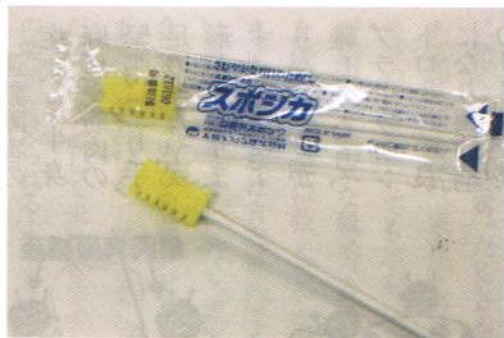


### 《LED付口腔内ミラー(3倍鏡)》 ¥6500

検診や歯磨き指導の際に使用したことがある方もいらっしゃると思います。四角い形とLEDライトで、お口の中全体を見ることができます。さらに3倍鏡になっているので細かい所まで良く見えます。ご自身の歯磨きや歯間ブラシを使うときに大活躍です。

### 《ハテラス・ライト》 ¥1900

名前の通り歯を照らすライトです。口腔内を明るく照らし暗いところも良く見えるので、お子様の仕上げ磨きをするときなどに便利です。



### 《スポジカ》 ¥30(1本)

口腔ケア用のスポンジで介助が必要な方へ介助者が使用するものです(歯磨きが自分で出来る方にはあまり必要ありません)。水や洗口液を薄めたもの(ノンアルコールが良いです)を浸し、口腔粘膜の汚れを優しく取り除きます。誤嚥性肺炎の予防の為に介護の現場では広く用いられています。ハテラス・ライトとの併用も便利です。

### 《フィジオクリーン・キラリ》 ¥800(30錠)

入れ歯用洗浄剤を取り扱うようになりました。この洗浄剤は除菌効果も高く、中性タイプなので金属の黒ずみ化を抑えます。総入れ歯、部分入れ歯、ノンクラスプデンチャーどれにも使用できます。☆洗浄後は入れ歯を外した上で、ブラシを使い流水でしっかり磨きましょう(入れ歯用の歯ブラシも販売しています)。



◎今回、ご紹介した製品だけでなく、受付、待合室には様々な製品をご用意しています。何が自分に合っているか、使用方法などご質問がありましたら、お気軽にお声掛け下さい。

歯科衛生士 山口

# むし歯になりやすい人って、

## ホントにいるの？

が完成してしまいます。

歯の質が強い、弱いと言うのをよく聞きます。頑張くて歯磨きしていても虫歯になりやすい人とそれほど頑張らなくても虫歯にならない人、両者を分けるのは歯の質だけではありません。

歯の質自体は妊娠初期に乳歯の基が完成、乳幼児期に永久歯の基

### ★虫歯のリスク

- 虫歯のリスクの高さは質よりも3つのポイントが鍵になってきます
- 1、虫歯の原因菌の数
  - 2、食習慣
  - 3、唾液の分泌量や歯への抵抗力の3つです

具体的に言うと

- ① 今までに虫歯になった事がある
- ② 磨き残しが多い
- ③ 甘い物をよく食べる(飲む)
- ④ 1日中、よく食べたり飲んだりする
- ⑤ 歯磨きをあまりしない
- ⑥ フッ素入り歯磨き剤を使っていない
- ⑦ 定期検診を受けていない。

という様な事にあてはまる方は、あてはまる数が多い程度ハイリスクと言えます。大人になってから気をつけられることもありますが小さい時からの生活習慣はととても大切です。

### ★ミュータンス(虫歯)菌の感染

新生児の口腔は無菌です。生まれて呼吸をしたり物を口にする事で常在菌が口の中に増えていきます「家族で虫歯になりやすい」というのは家族間で菌の移動がおこりやすい為です。

- 同じ箸やスプーン、フォークを使う
- 食べかけ、飲みかけを与える
- 口にキスする(乳歯萌出後)ついでやっつけてしまいがちですが気をつけましょう

### ★食生活習慣

子供のおやつ甘い物とイメージしますが、おやつは補食と言って食

事で取り切れない栄養を補う物なので甘い物ではありません。子供は甘い物を欲しがると思いがちですが、甘い物を知らなければ欲しがりません。甘い物を知る時期が遅いほど、虫歯のリスクは低くなります

補食としてのおやつ(当院歯科衛生士ママたちが与えていたおやつ例)

- 野菜スティック
  - 果物
  - 子供用せんべい
  - 乾燥ふ(駄菓子ではない)
  - パン(甘くない物、食パン等)
  - おにぎり
  - にほし(味付でない)など
- 飲み物はお茶、水等です。スポーツ飲料、乳酸飲料、果汁等は思う以上に糖分が含まれているので注意しましょう。

食べた物が口腔内に長く滞在することで虫歯は進んでいきます。甘い物を食べる事はしっかりブラッシングが出来ていけば悪い事ではありません。きちんと磨く習慣をつけ、口腔内が清潔な時間をしっかり作る様に心がけていきましょう。「虫歯になりにくい」の一番はあなたの心がけと努力です。



### 「虫歯を削って、削った部分に 白い樹脂の材料を 詰める治療をします。」

こんにちは、歯科医師の福岡です。  
さて、このようなフリーズを歯科医院で耳にしたことのある方も多いのではないのでしょうか。虫歯を削り、その部分に白いものを詰め、何やら青い光を当てるような治療を目にしたことがある方もおられるかもしれません。ところがその白い樹脂とはいったいどのような材料なのでしょう。今回のコラムでは歯科で用いる樹脂の材料について簡単にお話をさせていただきます。

まず、「樹脂」という言葉。英語では Resin と書き日本語読みだとレジンと発音します。レジンは本来樹木から出た樹脂などが固まったものを指す言葉でした。古くは古代エジプトで用いられたものや、日本では生活になじみのある樹脂という漆の木からとれる樹脂が挙げられます。これら天然由来の樹脂については特に天然樹脂という呼び名が付けられています。しかし、

19世紀後半から今日に至るまでの工業の発展に伴いさまざまな種類の人工の樹脂が発明され、現在では樹脂と言えは合成樹脂、俗に言うプラスチックのことを指すように時代が変化してきました。

さまざまな合成樹脂が開発され、それぞれ固有の特性を持つて発展してきましたが、現在歯科の現場で用いられている樹脂のほとんどがアクリル樹脂という材料です。アクリル樹脂という名前だけ聞くとピンと来ないかもしれませんが、実は生活の中でアクリル樹脂を見かける機会は多くあります。透明ではあるけどもガラスではない材料。例えば時計の表示面や蛍光灯のカバー、水族館にあるような大きい水槽などはアクリル樹脂で作られている可能性が高いです。また、その名の通りアクリル絵の具の材料でもありますし、若い女性に人気のネイルアートの分野で用いられるのもアクリル樹脂であることが多いです。

アクリル樹脂の特徴として、もともと透明度が非常に高いものであるために新たに着色することが容易という利点があります。歯科で使うレジンは透明の物を使う機会は少なく、主に色付けられたものを用い

ます。歯に詰めるものや入れ歯に用いる人工の歯、金属の表面にレジンを張り付けて歯のように見せるかぶせ物などには白く着色されたレジンを、入れ歯で歯茎の色合いを再現するためには赤く着色されたレジンを、用います。さらに、一言で歯の色、歯茎の色と言っても人種や年齢などによる個人差があり、色の系統や濃さが細かく多数取りそろっております。

また、用途によって使用するレジにも特徴があります。

大きく2つに分けると粉と液を混ぜると反応が開始し時間の経過で固まるタイプ、粘土のような性状の樹脂に特定の波長の光を当てて固めるタイプに二分されます。

前者は入れ歯の修理や仮歯の作成など、後者は固まるまでに形を整える時間的な余裕があるため細かい作業を必要とする詰め物として用いることが多いです。



歯を削り、その部分を詰める処置はコンポジットレジン修復処置と呼ばれますが、コンポジットとは複数の物を合成したという意味でありアクリル樹脂にたくさんのもので添加されていることを意味します。主なものとしてセラミックを細かく砕いたような物質がたくさん入っています。理由としては、歯と歯、歯と食べ物、歯と歯ブラシなどの間で摩擦が起きる時に簡単に表面が削れたりしないように強化するという役割、そして屈折率を変化させたり透明度を上げることによって周りの歯との色合いを調和させて綺麗に見せるという役割があります。セラミックの粉砕の程度やその配合量によってたくさんの種類のコンポジットレジンが販売されています。

駆け足で歯科のレジンについて説明してきましたが、レジンが現在の歯科診療において必要不可欠な存在になっていくことをご理解いただけたでしょうか。今までの急速な発展を見ているとこれから先もレジンにはさらなる改良や改善が行われることでしょう。時代の流れに対応して常により良い治療法を提案しながら診療を行っていきたいと思います。

歯科医師 福岡

### 今回は、入れ歯の製作過程についてお話しします。

入れ歯は、歯がなくなった時に行う処置です。最初に衛生士が口腔内の型を採り、その型に石膏を注入し模型を作ります。それをもとに技工士が入れ歯の土台を作り、咬む位置を決めます。そしてその土台に人工の歯を並べ、仮の入れ歯を作っていきます。その後咬み合わせ、歯並び、適合状態などを調整し、最終的に加工して入れ歯が完成します。こうして完成した入れ歯を医師が患者様の口腔内に合わせ、咬み合わせ等を調節し、しばらく様子を見ます。馴染ませた後に、違和感や痛みが出たり、咬み合わせの具合が悪ければ再度調整を行います。

入れ歯の製作過程で難しい点は、口腔内には柔らかいところ、硬いところがあり、そこに入れ歯を合わせることに難しい作業です。このような場合は医師と技工士が連携しながら何回も微調整を行う必要があります。1つの入れ歯は、医師と衛生士、技工士の共同作業により製作され、そして患者様の入れ歯に対する理解と順応しようとする努力があつて、それぞれの患者様に適合していきます。

歯科技工士 島

### 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いただきます。

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・ペンター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。



今年の春に、ふじさき歯科では新しい機械を導入しました。

歯科用の顕微鏡です。お口の中を顕微鏡で見ることで今まで見えなかったことが見えるようになり、診断・治療に役立ってくれると考え導入しました。

昨年のデンタルニュースでも、日々進んでいく歯科器材や材料の変化に敏感に反応していかなければならないとお伝えしましたが、それらの新しい技術や方法、材料を吟味し、私たちの方針に合致し、なおかつ患者様に還元できるものなのかを見極めるのも難しい選択です。

接着剤(銀歯や白いかぶせものを歯にくっつけるときに使うもの)は、たくさんの種類の中から選んでいます。新しくって高いものだけがいいわけではありません。滅菌と言って道具を清潔にするシステムも日々新しくできるように工夫をしています。

お久しぶりでいらっしやると違いにお気づきになるかもしれませんね。

今回は治療に使う器材(ハード)の導入ですが、スタッフの所作や対応といった内面(ソフト)も続けて充実していきたいように研鑽を積んでいきたいと思っています。

院長 藤崎 玲奈

## あ と が き

### 歯科用マイクロスコープ

最近、歯科で注目されている最先端医療機器に、歯科用マイクロスコープがあります。

ふじさき歯科医院では、今年4月に導入しました。

マイクロスコープとは、外科手術などに用いられる手術用顕微鏡を歯科用にしたものです。1991年代後半から歯科医院でも使われるようになりましたが、マイクロスコープを有効活用するにはセミナーや講習会を受け訓練を積む時間がかかるため、現在普及率は5%ほどといわれています。

歯科用マイクロスコープを使って治療を行うメリットとしては、肉眼では見ることが不可能な部分も20倍に拡大して見ることが出来るということです。今までは、直接見えない所は歯科医師の経験と勘によって行われていた部分もありますが、直接肉眼で見ることによって、検査や診断がより正確になり痛みや腫れ、違和感などの原因を究明しやすくなります。

特に歯の神経などが入っている根の部分は肉眼では見ることが出来ません。マイクロスコープを使うことで、根管内部の状況を確認しながら治療をすすめることができます。

他にもいろいろな治療に用いられることができ、今まで見えなかった部分も直接見ることで治療の成功率が上がるのが期待できます。

治療の一部は保険適用されているので、詳しくは担当医にご相談して下さい。



事務長 新 井

2017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>