

# ふじさき歯科 デンタルニュース

2018年 No.26



## 新陳代謝

### (メタボリズム)



代謝とは古いものが新しいものに次々と入れ替わる事を言いますが、このメタボリズムの訳語として「新陳代謝」としたのは、かの明治の文豪、夏目漱石であると言われていました。

「メタボ」という言葉を良く耳にするようになったのは数年くらい前からでしょうか。これは正確には「メタボリックシンドローム」の事、代謝異常症候群とも言いましょうか。つまり、栄養の摂り過ぎ、運動不足、加齢による代謝不良等を原因として起る高血圧、高脂血症、高血糖、肥満(死の四重奏などと言われた)などの症状を伴う、生活習慣病の総称をさしたものだと思えます。

生き物は太陽から光と熱を受け、地球上の水や空気、あらゆる栄養素を摂り入れ、それらをエネルギーや新しい生体物質に変えてゆきます。このとき古いものは老廃物として体外に排出されるのですが、この過程を「代謝」と言い生物の誕生から成長、子孫を残し、死に至るまでの間、絶え間なく続くのです。

代謝の量は摂り込む量と出てゆく量が同じくらいに保たれていれば健康なのでしょうが、摂り込む量が多すぎると前述のように色々な病気を引き起こす原因となり、また少なすぎると生体物として、その身体を保てなくなり死んでしまいます。

身体組織によって代謝の速度や入れ替わりの周期は違ってきます。ヒトの細胞で言えば、心臓の細胞組織は二十二日ぐらいい入れ替わり、肝臓では約二ヶ月、骨は三ヶ月、肌や髪の毛で二ヶ月、血液は四ヶ月ぐらいいだそう。したがって人間の身体は六〜七年の間にすべての細胞、組織は入れ替わってしまうのです。ですから七、八年ぶりに会った人はその姿、形はほとんど変わっていないくとも、その中身の細胞、組織はほとんど全部新しいものに交換されていることになります。

但し、歯だけは別です。ヒトの歯は永久歯になると、ムシ歯になつたり、歯周病で抜け落ちたり、ケガや事故で喪失したとしても、新しい歯が再び萌出する事はありません(サメなどは歯が抜けても新しい歯がまたそこに生えてくるそうです)。

人間の場合、今では入れ歯や、イン

プラント等で補綴(人工的に歯を補う事)することが出来ます。

さて話は少し変わりますが、歯科業界で最近話題になっているのは「オーラルフレイル」という言葉です。これは口腔の機能や活力が衰え、虚弱になつてゆくという、言わば口の老化の事です。

身体他の部分、足や腰、眼などと同様に口も老化します。最初は滑舌が低下したり、むせたり、食べこぼしたり、嚙めないなどから始まり、ますますに進むと口の中が不潔になり細菌が異常に増加したり、口腔乾燥したり、舌や口唇の運動不良、食物を飲み込めない嚥下機能低下等が起こります(口腔機能障害)。

これらの障害が起こり始めると健康寿命にかなり影響するという事で、歯科での専門的対応が必要とされるようになってきました。

口や歯も確実に老化してゆきます、若さを保つため口腔のケアを怠らないように!

歯学博士 藤崎 真人



## 安田先生が

## 退職しました

ふじさき歯科医院に研修医含め九年間勤務し、今年の二月をもちまして退職いたしました。

在職中は長いようであつたという間の九年でした。たくさんのお患者様を治療し歯科医師として成長することができ感謝しております。

四月より開業し、診療以外にも多くの仕事があり、ふじさき歯科医院では恵まれた環境にあつたと改めて感じています。

ふじさき歯科医院で出会った患者様、スタッフとの出会いを忘れずこれからも歯科医師として成長します。長い間お世話になりました。

歯科医師 安田 規哲



## 新入社員挨拶



ではいつも元気よく走り回っていてストレス発散の場にもなっています。スノーボードは毎シーズン行っています。寒くなってくるとスノーボードに行きたくてウズウズしています。

歯科医院はむし歯や歯周病を治療するというイメージがあると思いますが、そうなる前の予防が大切ということをしるだけでも多くの方に伝えたいです。まだまだ未熟ですが、多くの知識を吸収し、たくさん経験と努力を積み重ね、患者様の気持ちに寄り添えていつでも笑顔の絶えない歯科衛生士になりたいです。

### 歯科衛生士 干谷 真由

はじめまして。今年の四月からふじさき歯科医院で歯科衛生士としております。黒原美貴と申します。社会人になったばかりで不安なこともたくさんありますが、優しく丁寧に仕事を教えていただいた毎日がとても充実しています。学ぶことはたくさんありますが、明るく優しい先生や先輩方が教えて下さるので一日でも早く成長したいと思っています。

まだまだ未熟者ですが、患者様の立場に立ち、信頼していただける歯科衛生士になるように努力して参ります。精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

### 歯科衛生士 黒原 美貴

はじめまして。今年の二月からふじさき歯科医院で歯科助手として勤務しております。丸山菜と申します。

長野県出身で自然と緑が豊かな所で育ちました。避暑地として知られている軽井沢も車で三十分の所で休みの日はよく遊びに行っていました。趣味は寝ることとシヨッピングに行くことです。東京での就職に不安はありましたが、先生や衛生士、助手の先輩方が優しく教えてくださり毎日がとても楽しく、日々成長することができています。一人前の社会人としてはまだまだですが、元気で笑顔で患者様と接していきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

### 歯科助手 丸山 菜

はじめまして。今年の二月からふじさき歯科医院で歯科助手をしております河原未侑と申します。

出身は千葉県で通勤時間は少しかかりますが、毎日満員電車に揺られながら通っています。以前実習でこの医院に来た時、患者様の多さや診療室の広さに驚きました。先生、衛生士、助手の先輩方が患者様のことを一番に考えていて笑顔で接しているのを見て、私も一緒に働きたいと思いました。

社会人になりまだ間もないですが、私も患者様のことを一番に考え笑顔でお帰りいただけるよう精一杯努力しますので、よろしくお願致します。

歯科助手 河原 未侑



## ～聴覚に障がいのある方向けに～

当院では、無線式振動呼び出し機を導入いたしました。  
診療や会計の際に、機械が振動して準備が整ったことをお伝えします。  
必要な方は、受付にお知らせ下さい。



## 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・デジ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

なぜ骨粗鬆症の薬を

飲んでいると

歯を抜くことが

できないのか

歯を抜いてはしくて歯科にかかったのに、お薬手帳を確認され、薬を数か月やめてからでないと言われたことはありませんか？「ある」という方は、たいいてい「骨の薬」を服用されていることが多いです。この薬を飲んでいるとなぜ抜歯ができないのか、抜歯するとどうなるのかなどを解説したいと思います。

●「骨の薬」とは何か？

骨の薬といってもたくさん種類がありますが、歯科で問題となるのは、骨粗鬆症やがんの骨への転移に用いられる骨吸収抑制薬とがんの治療に用いられる血管新生阻害薬の2種類です。骨吸収抑制薬には、ビスフォスフォネート（BP）製剤と、RANKL抗体（デノスマブ）の2種類があります。その他にも骨粗鬆症の薬として、ビタミン製剤や、ホルモン製剤がありますが、ここではほとんど問題とはなりません。

図1 参照

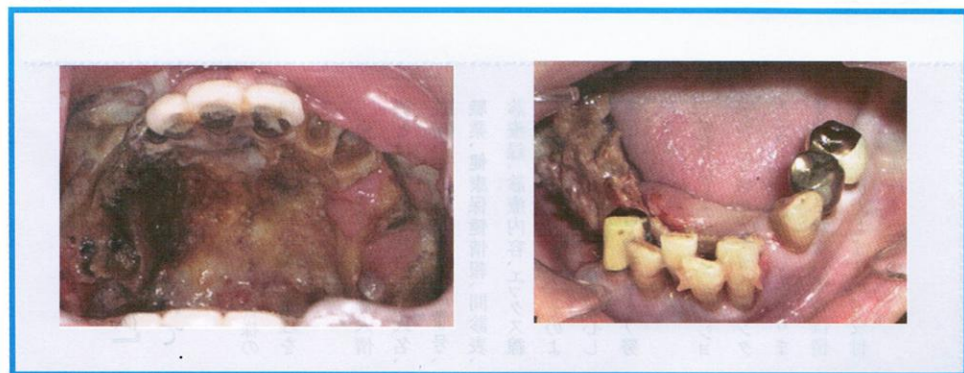
図1

悪性腫瘍患者	骨吸収抑制薬	注射薬	ビスフォスフォネート アレンドロネート(テイロック®) パミドロネート(アレディア®) ゾレドロネート(ゾメタ®)  デノスマブ(ランマーク®)
	血管新生阻害薬	注射薬	ベパシズマブ(アバステン®)
骨粗鬆症患者	骨吸収抑制薬	注射薬	ビスフォスフォネート アレンドロネート(ポナロン®) イバンドロネート(ボンビバ®)  デノスマブ(プラリア®)
		経口薬	スニチニブ(スーテット®) ゾラフェニブ(ネクスパーブル®) シロリムス

●すぐ抜けない理由は？

現在の状態や原因疾患にもよりますが薬を止めずに抜いてしまうと、約0・5～15%の確率で顎の骨が腐ってしまうからです。これを顎骨壊死といいます。したがって、およそ2か月の休薬後抜歯し、抜歯後2週間～3か月の後に服用を再開するのが望ましいとされています。それでも発生率を0%にするのは不可能ですが、なるべく抑えてから抜歯を行った方が安全ですね。図2参照

図2



●薬をすぐにやめた方がいい？変えた方がいい？  
そんなことはありません。実際、骨吸収抑制薬は服用患者の骨折の頻度を下げているというデータがありますし、がんの治療にも役立っているようです。特に転倒や骨折は、要介護に至る原因の第4位でもあります。これを予防しているということは、とても有用であるといえます。

●なぜ腐るのか？

薬の服用に加えて骨への細菌感染が合わさると腐ります。例えば、外科処置による感染や、口腔衛生状態が悪いと発生します。

口腔内が清潔なB.P投与患者には、顎骨壊死は発生しなかつたという報告があります。言い換えれば、外科処置をしなくても、口腔内を汚くしていると、顎骨壊死が発生する可能性が十分あるということになります。

●腐っても治せばいいのでは？

軽度だと口腔衛生状態を良好に保ち、抗菌薬、洗口薬の使用で良好な経過をたどります。しかし、重度になると、顎骨の切除が必要となります。これは口腔癌の治療に似ています。更に、顎骨壊死の場合、切除を行っても治らないこともあります。

図3 参照

図3



まとめ

顎骨壊死に関する解析は未だ研究段階ではありますが、これまでのデータから一定の進歩はみられます。口腔内の感染を徹底的に予防すれば外科処置を行っても顎骨壊死の発生を抑えられるというデータも集まってきています。したがって専門的な口腔内のケアや定期的な検診は第二に重要であると思います。

また、患者さんをはじめ、医科や歯科での情報を共有することで発生を最小限に抑えることができると考えていますので、お薬手帳の提示をお願いします。更に今後薬が増える予定があったり、定期的に注射の治療を受けているなど細かい情報も教えていただけると助かります。



図と巻頭



## 口臭について



「口臭」といって皆さんはどういうイメージをもつでしょうか。ニンク臭や納豆の臭い、胃が悪い人の息のにおいをイメージしたり、正露丸の臭いという人もいるかもしれません。「口臭」は様々な原因がありますが、どれも良いにおいだと言う人はいないと思います。

食べ物での口臭は、原因はもろろん食べ物ですが、そういった物を食べていないのに口臭がにおう、その原因のほとんどが、細菌です。

口臭の予防するには、スバリ、ハブラシで細菌を取り除く事が重要なのですが、ハブラシだけでは細菌の住処であるプラーク(歯垢)は取りきれません。

歯と歯の間にあるプラークも、当然ながらにおいを発しますので、デンタルフロスや歯間ブラシで除去する事が大切です。

また、プラークだけではなく、お口の環境も口臭に影響する因子のひとつです。

唾液は、食べ物を噛み砕く時の潤滑剤になったり、発音の手助けをしたり、歯肉を潤して乾燥を防ぐなどの役割があります。加えて、においを発する細菌を洗い流す仕事もしています。

よく、口臭が気になる時にガムを噛むという

対処法を耳にしますが、ガムを噛む事によって舌が刺激され唾液の分泌を促し、そのガムのミント等の成分によつてスリットとする効果が幾分かあるので、ガムを噛んでいる間は口臭が改善することになります。ただ、根深く絡み付いているプラークに細菌が存在していると、そこからまたにおいを発するので根本的な解決にはなりません。最悪の場合、口臭とミント等が混ざり合つておかしなおいを発してしまうことも考えられます。

唾液は、ただ出れば良いという訳ではありません。サラサラな唾液ならジャブジャブ洗い流せますが、ネバネバの唾液だと、お口の中の細菌を効率よく洗い流せないで、結果として細菌を停滞させてしまい口臭にも繋がります。もともとネバネバの性状の方もいらつしゃいますし、普段はサラサラの性状でも水分をしばらく摂らなかつたり、口呼吸をしているなどの理由でネバネバの唾液になってしまうことがあります。

夜ハミガキをして寝たのに朝起きるとお口がネバネバでにおいもするという現象はまさにこれです。

そして、長時間水分を摂らないと唾液だけではなく血液もネバネバしてきてしまいますので、夜寝る前に水分を摂る事や日中のこまめな水分補給は、お口にとっても身体にとっても大切なことなのです。

お口の中の細菌はプラークの中に潜んでいます、舌の上にも付着する所があります。それは、舌の上に行ける「舌苔(せつたい)」です。最近メ

ディアなどで取り上げられるなどして舌苔の除去の仕方や舌クリーナーなどを目にした事のある方も多いのではないのでしょうか。

舌苔の除去は必ずしも舌クリーナーでなくてはならない、という訳ではありません。お持ちのハブラシで優しく擦るだけでも良いのです。ただ、あまりゴシゴシ擦ると、柔らかい舌の表面を傷付けたり荒らしたりしてしまうことがあるので、力を入れすぎないように注意しましょう。

ここまで色々なお話をしましたが、必要なのはにおいの元である細菌をお口の中から追い出すことです。

ハブラシ、歯間ブラシは一度教わってもまた自己流になってしまいがちです。定期的な歯の検診、お掃除、ブラッシングチェック受けることで、息のにおいに自信を持てるようメンテナンスしましょう。

また、細菌は虫歯で開いた穴や、歯周病によりできた歯周ポケットにも潜みますので、定期検診は口臭予防としても、とても有効な方法です。

正しいお口のケアをして、口臭など気にしない楽しい毎日を!



歯科医師 麻衣

## 「馬鹿にしが乗れない 乗り物」

私の父はバイク乗りでした。自分も大人になったらバイクに乗るものと当然のように考えていて18歳の時に中型自動二輪の免許を取り、兎のお下りのバイクを手に入れしました。そのバイクはふじさき歯科医院に入社する1週間前に事故に遭い廃車。私はふじさき歯科へ足を引き摺りながら当時は隠していました( )の入社となりました。

ここで諦めれば家族は安心したのでしようけれど、子供の頃から憧れていた物つて簡単に嫌いになれるものではないですね。気が付くと仕事をしながら大型二輪の教習に通っていました。

けれど数年はバイクを所有できず、将来「若い頃はバイクに乗っていた」なんて言うおばさんになるのかなあと思いながら日々を過ごしていました。ある日試乗したバイクに心を打ち抜かれ、私の憂鬱を救ってくれるのはこれしかない」と即購入してしまいました。人生で不思議な

もので、お付き合いしていた人もバイクに乗る方で、デートはいつもバイクで集合、バイクで解散。これじゃあ一緒に居られる時間が少ないという事で一緒に住む、いや、結婚しようかとトントン拍子で結婚が決まりました。子供の頃から憧れていたバイクに人生を動かしてもらえた事、とても不思議な気持ちになります。

結婚した今はというと今年1月にバイクを降りてしまいました。大きな理由は、もし子供を授かったら車が必要になるという事。授かってから慌てて準備するなら今のうちにと夫婦で話し合つてバイクを手放し車を購入しました。バイクを売った時は親友を置いてけぼりにしたような気持ちになり、申し訳なきで行っていました。有難い事に見に行つていました。新しい車にすぐ新しい買い手が見付かったようで安心しました。だって私のバイクは世界一格好良いから。どうかあのバイクが幸せに走り回っていますようにと、そつと祈っています。

車での生活はというと「楽」の一言です。助手席専用の上、暑くない、寒くない、雨に濡れない、荷物が積めるから買い物出来る、おしゃれ

な服やヒールが履ける、など驚きでいっぱい。購入したての頃は憎かった車も、今は愛着が湧いてきました。けれど車で走っていると目に付くのはやつぱりバイク。次はこんなバイクにしようかなんて会話ばかりです。ライダーは生身を晒しているのに、風の匂いや雨、うだる暑さや凍つつく寒さ、現地の匂いや空気が変わる瞬間、道路の危険を常に感じています。そしてバイクと仲良くしないと痛い目を見ます。けれど、体ひとつ全身で感じながらどこまでも連れてつてくれる相棒がバイクです。そんなバイクに魅了されてしまいました。いつかまた「バイクは馬鹿にしが乗れない乗り物だから」と笑いながらバイクに跨っている日を夢見て。それまでは車をめいっぱい可愛がってあげなす。そのためにはまずペーパードライブ講習を受講だ！

歯科衛生士 君島



世間ではインターネットが生活の一部となりつつあり、様々な知識や情報を簡単に手に入れることができるようになったと思います。つい最近、フェイクニュースについての記事をネットのニュースで見ました。要するにうその事象をもっともらしく発信し人々を騙すというものです。私は生来、性善説を信じて世の中の人は皆善い人という平和主義な人間なので、まさか何のためにうその情報を発信するのかと思うのですが、世の中を騙して喜びを感じる人もいるのかもしれない。大学で『情報リテラシー』という講義を受け、その頃はまだネットが始めたばかりの社会でしたので、目の前に提示された情報が根拠のしっかりとした信じられるものかどうかをどのように確認するのかといった学問だったと記憶しています。来院された患者様から「〇〇が歯に良いとテレビで見たけど、本当ですか?」などと聞かれることも多く、テレビや新聞でさえ歯科を含めた医療の情報がすべて正しいとは言えなくなってきている昨今、患者様にいかに正しい知識をお伝えすることができるのか、歯科医師として常にバージョンアップしなくてはと日々精進しております。

院長 藤崎 玲奈

## あしがき

今年の4月に診療報酬の改定がありました。この改定の中で「継続的な研修の受講や口腔内で使用する歯科医療機器を患者ごとに交換すること」「院内感染防止対策を講じていること」等、一定水準を満たす院内感染防止対策を実施している医院は基本診療料(初・再診料)が引き上げられました。

一定水準の院内感染防止対策とは、4年ごとの感染防止の研修の受講や、消毒滅菌器を用いての滅菌体制の確立、患者様毎に交換できるだけの歯科用ハンドピースの保有等が上げられます。

もちろん当院では、この様な事が決まる以前より患者様の口腔内で使用する器具は、洗浄・消毒・滅菌を行ってまいりました。(歯科用ハンドピースは80本保有しています)

では、具体的にどのような感染防止対策を行っているかと言うと、患者様の口腔内で使用するすべての器具に対して感染防止対策の専任のスタッフが器具ごとに洗浄・消毒・滅菌の管理を行い、改善点があれば毎日行っている朝礼や、毎月のミーティング等で伝達を行い、きちんと消毒、滅菌が行われる様意思統一を図ります。また当院では、高圧蒸気滅菌器(オートクレーブ)を3台保有し朝から晩までフル稼働で滅菌を行います。

この様に人手も手間も費用も掛かる感染防止対策ですが、それに対して今回の診療報酬の改定では患者様ひとり当たり1日3点(30円)の引き上げとは何とも心もとないのですが、患者様が安全で安心して治療を受けて頂けます様、スタッフ一同努力してまいります。

何かお気づきの事がありましたら遠慮なくお申し付け下さい。

事務長 新井

2018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>