

# ふじさき歯科 デンタルニュース

2019年 No.27



最近の統計でみると、現代の日本人の平均寿命は、男性は約八十二才、女性は八十七才という事です。これは現在二十才の人のおよそ九十パーセントの人達がこの先六十五才という年齢を超え、そのほとんどの人がその後二十年以上の老後生活を送るといふ事を意味しています。

その頃の日本の人口構成がどのようなか良く分かりませんが、おそらく成人の三分の一、三人に一人は六十五才以上の高齢者になると考えられています。

高齢者と言っても、今の二十才の人達が六十五才を超えた頃の日本人はきつと栄養も、体力も、運動機能も向上し、外見も今よりずっと若々しく

なっている事でしょう。しかしながら、どんなお年寄りにも必ずやって来るのが『老い』です。

「老い」は四十才頃から始まり、徐々に進行し始め、やがてその能力や機能の低下は三十才頃と比較すると、二分の一から三分の一となってくるようです。

これらの老化現象は年を取れば誰にでも起こりますが、その始まりや、進み方は同年代の人が皆同じ時期に同じように起こるのではなく、個人個人で異なり、それぞれの部位や臓器での老化の進行度もまちまちであります。

老化はどんなところに現われてくるのでしょうか。歯、目、耳、頭髮、皮膚、足、腰、筋肉、脳、神経、血管…、あらゆる身体の臓器、器官、組織に現われ、そして年齢とともに少しずつ進みます。

この老化に対し私達はどのように対処したら良いのでしょうか。それには老化という現象を冷静に正しく理解しなければなりません。なるようになるさ、などという楽天的な考えでいると、「あつ」という間に時は過ぎ去り、それこそ無抵抗に年を取り、老け込んでしまいます。

歯学博士 藤崎真人

## あとがき～オーラルフレイルとは～

人は誰でも年をとるとともに全身の機能が低下して行きます。口腔機能の低下は全身とかわりが多いものです。ひとは年を重ねると全身の筋肉量が少なくなり、それに伴って口腔にかかわる筋肉も弱まり機能の低下を招きます。筋力が弱まると運動や日常的な動作も億劫になり外出や人とのコミュニケーションも減少します。このような状態になると、食事が減り、体重の減少や栄養不足も引き起こしてしまいます。体の衰えは口腔機能の低下も意味します。舌をはじめ口腔全体も筋肉により制御されているので、食事や会話が面倒になる事で、口腔機能の低下に拍車をかけてしまいます。

舌や頬、口周りなどの筋肉量が低下すると、食事を食べこぼす、お茶や汁物でむせる、硬いものが食べづらい、滑舌が悪くなるといった口周りのトラブルが現れます。ひとつひとつは些細な症状なので、この段階では日常生活への影響はほとんどありません。「年だから仕方がない」と軽く考えて、食べにくいものを避けて軟らかいものを好んで食べていると、噛むための必要な筋肉が衰えて咀嚼機能がさらに低下するという悪循環に陥ります。そして、口腔機能の低下、摂食嚥下障害や咀嚼障害といった食べる機能の障害へと進んでいく、この一連の現象および過程のすべてが「オーラルフレイル」です。

このような状態にならないためにも、些細な口のトラブルは見逃さず、早期の段階で口腔機能の回復と維持に努める必要があります。

また、早期発見と症状による機能訓練などにより症状の進行を止めたり、元の状態に戻したりできるのがフレイルの特徴です。

当医院では定期健診によって虫歯の早期発見や歯周病の予防をし、また、8020運動の影響もあり高齢者の方でも自分の歯を保つ人が増えてきました。

今後さらに高齢化が進む社会において、自分の歯でしっかり噛める、食べられるというオーラルフレイルの対策は非常に大切なテーマになると思います。

オーラルフレイルの概念が社会に浸透することによって、患者様ご本人やご家族が、「以前より口が動かしにくい」「噛めないものが増えてきた」といった、お口まわりの些細な変化に気付きやすくなり、早期の対策が可能になれば理想的だと考えています。

そのためにも多くの患者様にオーラルフレイルという概念を知ってもらうことが大切だと考えています。



事務長 新井

2019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

新入社員挨拶

歯科医師 守友

はじめまして。昨年の8月からの研修を経て、今年4月よりふじさき歯科で勤務しております。歯科医師の守友一真です。出身は石川県です。海の幸で有名ですが、魚介に限らず食べ物がとても美味しく、北陸新幹線が開通してからアクセスも良くなったので皆様にも是非遊びに行つてもらいたいところですよ。私は食べることが大好きなので、高島平や近辺でおすすめの店がありましたら教えて下さい。

診療に関しては、どんな症状にも決して手を抜かず、患者様の立場になった時に「この先生に診てもらえて良かった。」と思われる先生を目標とし、治療の技術はもちろん、患者様の心を掴む人柄となるよう日々成長していきたいと思っております。よろしくお願ひ致します。



歯科医師 福嶋

古くから不明な点が多く信仰や民間療法に頼る治療が行われてきた歯科の分野ですが、一七二三年、近代歯科医学の父祖と呼ばれるフランスの歯科医師Dr.ピエール・フォシャールが歯科の論文を発表してからおよそ三百年。さまざまな発明や技術革新があり安全な歯科治療を行う事が可能になりました。そして現代においてもさらなる新材料の応用や新手法の開発は続いています。より安全に、より確実に歯科治療を行うために我々歯科医師も知識を得て技術を向上させていかなければならないと感じます。

このコラムを通して昔から人類が歯の病気に悩んできた長い年月に思いを馳せ、歯の大切さをかみしめる機会を持つていただければ幸いです。

オーラルフレイル(口腔機能低下症)の検査が保険で出来るようになりました。

食べる事は口の周りの機能が相まって行われますが、老化により徐々に衰えていきます。【しっかり食べられる＝体も健康】という事で、厚生労働省では口腔内機能が低下していないかどうかの把握を65才を過ぎたら行った方が良くと勧めています。

当てはまるものはありますか？

<p>むせる・食べこぼす</p>	<p>食欲がない 少ししか食べられない</p>	<p>柔らかいものばかり 食べる</p>
<p>滑舌が悪い 舌が回らない</p>	<p>お口が乾く ニオイが気になる</p>	<p>自分の歯が少ない あごの力が弱い</p>

当院での検査内容

- 咬む力の程度  
残存歯数や義歯の状態をチェック
- 口腔内衛生状態  
舌の汚れ具合を確認
- 嚥下機能の程度  
アンケートを行います
- 舌の力の程度  
機械を使って調べます
- 口腔の乾燥度  
機械で測ります
- 舌、口唇の動き  
簡単なテストをします

平成から令和に変わって、「令和初の」「平成最後の」という接頭語で始まる文をよく見かけます。昭和から平成へ変わった時を知る身としてはそのハッピーな時代の変化に平和な世の中であることを感じます。

時代の流れの変化に伴って、歯科医学の潮流の変化にも対応しなければならないことはもちろんですが、歯科医院としての在り方についても考えることがあります。

医療は思いやりによってなりたっていると思っておりますが希薄な人間関係の中で余計なお世話に感じる方もいらっしゃるのかもしれませんが。いろいろな価値観の中で柔軟に対応する必要があると感じます。

どんな時代が訪れるのか楽しみです。振り返った時に良かったと思えるように自身も努力しなければと思っています。



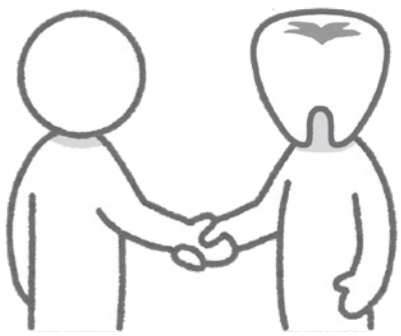
院長 藤崎 玲奈

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・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



デンタルニュース読者の皆様は虫歯や歯周病に悩まされたり、それらを治療したり予防するためにこの藤崎歯科医院に来院されている患者様だと思えますし、歯や口の中の事に対して関心を持っている方が多いのではないかと思います。歯を持つ生物は人間以外にもたくさんいます。歯の病気に対して治療を行ったり、予防を行ったりする生物は人間以外に存在しません。人類は誕生してから今日に至るまで歯にまつわる迷信を信じたり、歯の悩みを抱えたり、歯の内部の構造について考えたりしてきました。体の中でも非常に異質なこの部分に対して昔の人はどのように考え何を行って

きたのかということに焦点を当て、人間と歯の関係についてコラムを書かせていただくことにしました。人間の歯はご存じのように生涯で一度だけ子供の歯が大人の歯に生え変わります。歯というものは大きな問題がなければ人種、性別、国籍などにかかわらずほとんど全ての人生えてきて、幼少期に大人の歯に生え変わるという人類共通の経験をします。

この出来事に対して日本でも昔から言い伝えがあることをご存知の方も多いでしょう。下の歯は屋根の上の歯は軒下に投げる。そして投げる際にはネズミの歯になーれと声に出すという風習が微妙な差異はあれども全国的に存在します。これは下の歯は上に向かって、上の歯は下に向かって丈夫に生きてきますように、またネズミなどのげっ歯類の歯は一生伸び続ける事から古来より歯に関しての縁起物とされており、ネズミのように歯に問題を抱えることなく成長できますようにという願いを込めた風習と言われています。ネズミの歯の他には「いい歯」「鬼の歯」「スズメの歯」などのレパートリーもあり地域差が認められます。

一方、欧米ではトゥースフェアリー（歯の妖精）の存在が広く信仰されています。乳歯が抜けたら子どもは寝る際に枕の下に乳歯を忍ばせて眠ります。すると眠っている間に歯の妖精がやってきて朝には乳歯がキレイな石や小さなコインに変化しているというなんとも子どもにとっては楽しいイベントとなっています（親にとってどうかはわかりかねますが）。

こどもの歯が大人の歯に生え変わるというイベントはこどもの成長を感じることでできる喜ばしい出来事と捉えられますが、一方、歯の痛みと人類は長い年月のお付き合いがあることが古くから記録されています。歯の痛みと言うのは実は人間が感じる痛みの中でも非常に強く鋭い物と位置づけられています。そのため痛みが激しく早急な処置が必要だったり、拷問などに応用されるといった記録も古くから多数残っているのです。エジプトで出土した紀元前二千年ごろのパピルスの記録に歯の痛みについての記載があることに始まり、痛みのある歯に対する治療が世界中で行われてきました。

痛みを取り除くためにおまじないをしたり、鎮静作用のある薬草を煎じたり、歯を抜いたり、歯を火であぶったり、金属を叩いて穴につめるといった効果の高いものからなにやら怪しい治療まで玉石混交の様相を呈していたようです。

古代には歯の中には歯虫と呼ばれる虫がいてその虫が暴れることによつて痛みが出ると考えられていました。実際に歯の中の虫を取り出して発表した者もいたようですがそれはおそらく内部の歯の神経だったと考えられています。その後中世欧州では歯の内部には悪魔が住んでいるといった説が流行しますが、歯の痛みというものがいかに人々を苦しめてきたかを感じ取る事ができるエピソードですね。ちなみに現代の歯の治療に欠かす事の出来ない麻酔薬についてですが、部分的な麻酔を行って安全な歯科治療を行う事が出来るようになったのは19世紀になってからの事です。それまでは全身に使用する麻薬やガス、さらに逆るとお酒を多量に使用して痛みをごまかしながら治療を行う方法や、ただ単純に激痛に耐えながら治療が行われていたようです。

### オフィスホワイトニング 始めました！



ホワイトニングとは歯本来の色を明るくするものでヤニや着色などの歯の上についた色や汚れを落とすものではありません。

今まではトレーを作製し、数日から数週間ご自宅で液を入れて使用するタイプのホームホワイトニングのみを行っていましたが、今回導入したオフィスホワイトニングは、医院で行い当日のうちに歯の色調を明るくする方法です。どちらのホワイトニングも効果は個人差があります。またその効果は永久的ではなく少しずつ色戻りします。

最近ではエステ店や、セルフホワイトニング店など低価格で行える

ホワイトニングがありますが、何が違うのかよく質問を受けますので、違いについてお伝えします。基本的にそのようなお店は医療機関ではないため、医療行為は行えません。また医薬品を使用することも法律で禁止されているため、私達の使用している医薬品（過酸化水素類）は使用できないので歯の表面の汚れを軽く取る程度の成分だと考えられます。

注意をしていただきたいのは、歯科医師や歯科衛生士の資格を持たないエステ等でも過酸化水素を使用してホワイトニングを行っている所も実際にあるという点です。虫歯や歯にヒビ等があると知覚過敏や歯を痛める原因になります。

当院ではホワイトニングを行う場合はまず歯科医師が虫歯や治療が必要な歯の有無とホワイトニングに適切なチェックを行い、カウンセリングやお掃除等は歯科衛生士が担当します。オフィスホワイトニングは知覚過敏抑制剤を使用してから行いますので安心してご相談下さい。

すぐに白くしたい！長持ちもさせたい！という方は、オフィスホワイト

ニングを行ってからホームホワイトニングを行うことで白さを長くキープすることが出来ますので、併用がオススメです。オフィスとホームのセット価格もありますのでホワイトニングに興味のある方はぜひお尋ね下さい。

歯科衛生士 山口



知覚過敏症について



私は象牙質知覚過敏症について、自らの知覚過敏の経験からどのように引き起こされたのか調べました。どのような予防をすれば良いのか調べました。象牙質知覚過敏症とは、擦過刺激、冷温熱刺激などにより引き起こされる一過性の痛みを指し、特にう蝕や歯髄などに病変がない場合に見られます。エナメル質は削つても痛みを感じる事はありませんが、エナメル質内部の象牙質を削ると痛みが生じます。

象牙質には最表層部から歯髄まで連続する無数の象牙細管という管状構造物が存在し、内部は象牙細管内液で満たされて、歯髄内神経の末端繊維が分布しています。健全な象牙質を歯ブラシや探針などで擦過すると、圧力が象牙細管内に伝わり細管内の液成分の動きが内部の神経の末端部分を刺激して痛みが生じると考えられています。

知覚過敏発症の原因としては、酸性が強めの飲食物の多量摂取による酸触、乱暴なブラッシングによる摩擦、他にも歯ぎしり、噛み締め癖による咬耗、歯周病や加齢による歯頸部の露出などが考えられています。また日常生活

の中でも歯は徐々に擦り減り、第一臼歯の咬合面は一年に約0.3mm、小臼歯は0.1mm減っているという報告もあります。六十年間で約1.8mmものエナメル質が失われるため、象牙質が露出してしまいうこともあるそうです。これらの症状は免疫力が低下している時、ストレスを抱えている時や妊娠中などに急に発症することもあります。

知覚過敏症を予防・改善するには

●酸触による知覚過敏の場合

酸性が強い飲食物の多量摂取はエナメル質表面を溶解させてしまうため、お酢や柑橘系の食べ物を食べ過ぎない事、炭酸飲料をチビチビ長い時間にわたって飲まない事、摂取後は飲料水で口腔内を洗浄するといった予防が大事になります。

●摩擦による知覚過敏の場合

オーバークラッシングに気を付けて、柔らかさやサイズの合った歯ブラシ、歯間ブラシを使用しましょう。

●咬耗による知覚過敏の場合

歯ぎしり、噛み締めによる咬耗には保険で作れるナイトガードを使用して予防することをお勧めします。

歯科助手 清藤

手話について



私は今回、手話について調べました。欧米と比べ日本における手話の歴史が浅く、言語として認められるようになったのが最近だと知り、昔からあるものだと思っていたので驚きました。

ろう者の子供たちの間で使われていたジェスチャーから手話が発展したことを知り、自然に生まれたものに着目した人がいたことによりろう教育に手話が入れられ、ろう教育が始まったと考えました。一七六〇年にフランスで世界初のろう学校が設立され、日本においては一八七八年に京都で初めてのろう学校が設立されました。この頃、日本手話の原型とすべきものが生まれ徐々に言語機能を持つものに変化していきました。

しかし、一九三三年の全国ろうあ学校長会議で当時の文相大臣の発言により、手話法から純粋口語法教育に切り換えられ、以来一三〇年間も手話がろう教育から排除されて

いたことには驚きました。反対意見があると、一つのことを認めてもらうまでに長い時間がかかる事が考えられます。

聴覚障害者と一つにまとめて考えていたが、どの時期から聞こえなくなったのか、もどから聞こえないのか、聞こえないレベルはどのくらいなのかによって、コミュニケーション方法を考えることが必要だと考えられます。様々なコミュニケーション方法がある中で手話はろう者に寄り添った方法だと私は思いました。

手話とひとまとめにしても種類があることを知り、日本手話と日本語対応手話を比べると、日本手話は異なる文法で相手に伝えるので、ろう者同士で会話するには便利だと思いが、健聴者がいちから習得するとなると日本語対応手話の方が覚えやすいのではないかと考えました。また手話には限られた言語数しかないため、全てを相手に伝えるのは難しいのではないかと考えられます。手話だけではなく、口語も用いて伝えられると会話がスムーズにできると私は思いました。

調べたことで、手話の歴史は比較的浅く今広がり始めていると感じました。

手話を言語として認め、手話が日常的に使え、ろう者とうる者とうる者以外の者が共生できる社会を目指す手話言語条例を二〇一三年に鳥取県が全国で初めて制定しました。現在日本における手話言語条例成立自治体の数は少しずつ増えてきています。その中で東京は

江戸川区・荒川区・豊島区・足立区・墨田区で可決されています。板橋区は二〇一九年六月に板橋区手話言語条例が制定されました。日本全体で手話言語条例が制定されれば、手話に対して興味を持つ人が増え、ろう者と積極的にコミュニケーションができるようになると考えられます。

ろう者にとっても健聴者にとっても手話がコミュニケーションツールとして多くの人が使えるようになるのいいなと私は思いました。

歯科衛生士 黒原

