

# ふじさき歯科 デンタルニュース

2021年 No.29



## 歯科医院って、

どんなところ？



『歯医者さんに行く』という言葉  
を聞くと、ほとんどの人が反射的に  
痛いとか削られるとか色々な器具を  
口に入れられるなどなど辛く不快な  
イメージを持つのではないだろうか。

実際、何年か前までの歯科治療は  
そういった治療も多かった事と思  
います。今でも治療を延ばしに延ば  
し、長い時間放っておいて悪化した  
虫歯や歯周病などの治療をする時は、  
不快な思いをさせてしまう事がある  
かも知れません。しかし、最近の  
歯科治療ではなるべく痛みや不快感、  
苦痛を感じないようにする事が  
主流となっています。そしてそれが  
治療の第一歩であると私達は考  
えております。

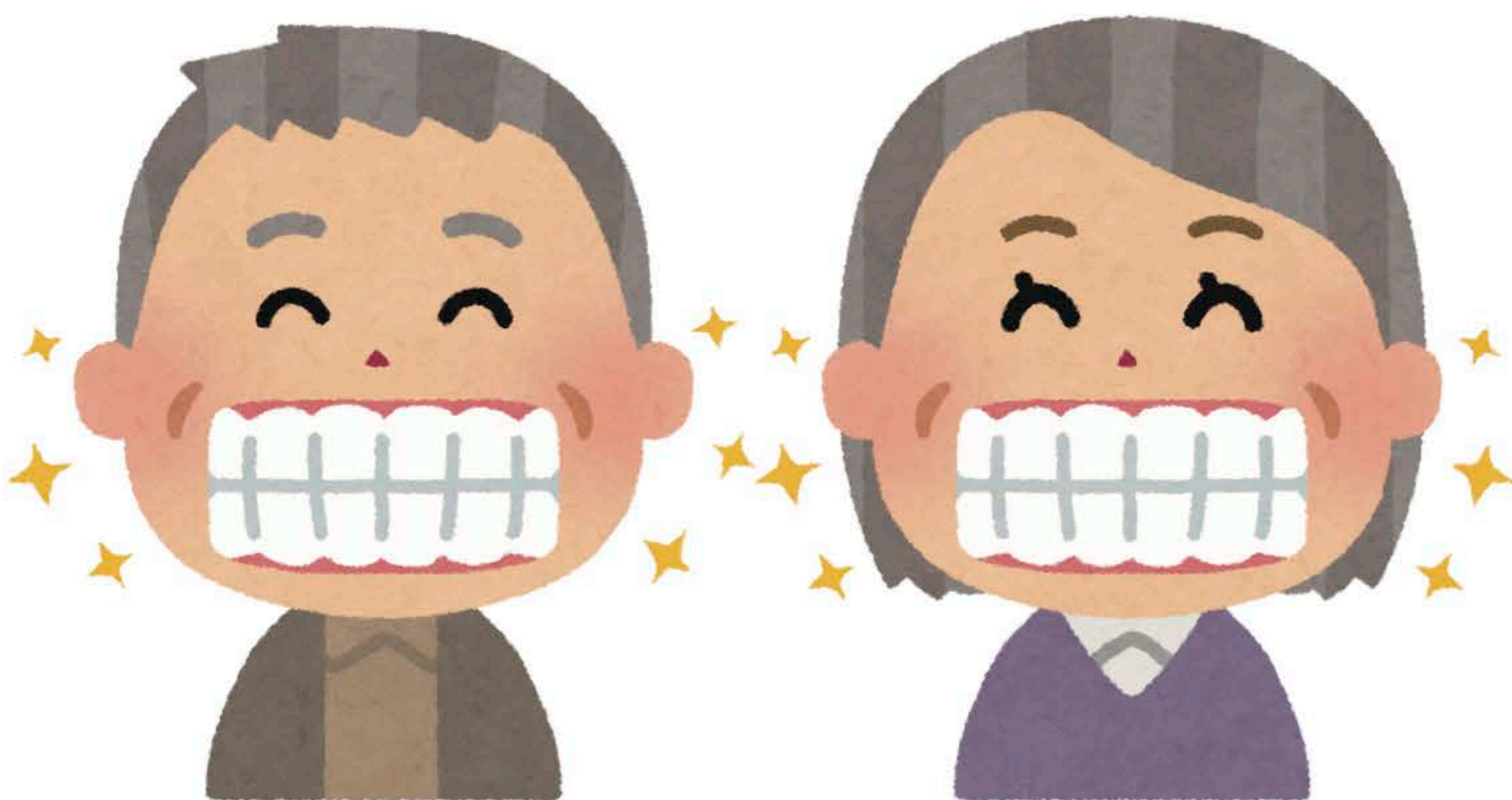
さて、歯科医院とは一体どのような  
病気を治療してゆくところなので  
しょうか？歯科での治療範囲は「顎  
口腔領域」と言って、歯・歯肉・顎骨・

舌・頬粘膜等・顎（ガク）・口腔周囲  
の異常はすべて対象となります。  
それらの病気の治療以外に歯科  
特有の分野として、何らかの理由で  
喪失した歯の部分に入れ歯やブリッジ、  
最近ではインプラント等で修復・  
再生する補綴（ホテツ）という分野  
があります。その他にも歯並びを  
良くする歯列矯正、歯を白く美しく  
する美容歯科、最近では高齢者の  
口腔機能（嚥下、発音、咀嚼等）低下  
の予防も行っております。

様々な治療や処置を安全に素早く  
行う為には、色々な役割に習熟した  
優秀なスタッフが多数必要となります。  
診査診断・処置にあたる歯科医師は  
もちろん、それを補助・介助する歯  
科衛生士や歯科助手、失った歯牙の  
代わりになる入れ歯やブリッジ・  
冠を作る歯科技工士、さらに診療室  
の環境を整え、常に衛生的で清潔な  
状態を維持する環境整備のスタッフ、  
また受付窓口で患者様方の予約の  
アレンジや会計を受け持ち、診療外  
の業務をこなす事務方の人々。全員  
が一丸となって適切に動くこと  
によって、はじめて有機的に整った  
医院の運営が行われていくのです。

毎日それぞれの理由で来院される  
方々に応対する医療という仕事。  
時には思いもよらない出来事に  
遭遇することもあります。その時、  
常にみんながベストを尽くした診療  
を行っているという信念と自負が  
心の支えとなっております。日進  
月歩、日々進化する医療技術に遅れ  
を取らないようこれからも対応して  
いかなければならないことも、私達  
の使命であると感じております。

歯学博士 藤崎真人





## 福嶋先生が退職されました。

このたび令和3年3月末をもってふじさき歯科  
医院を退職致しました。

諸先生方から温かく時に厳しい指導、日々の  
業務でのスタッフの方々との連携、そして何よりも  
たくさんのお客様との信頼関係を築くことができた  
からこそ、7年にわたり務めさせて頂けたと考えて  
おります。

地域に根差した歯科診療を通して、近隣の方々の  
口腔衛生を向上させたいとの目標と希望をもって  
ふじさき歯科医院に就職致しましたが、至らぬ  
点もありご迷惑をおかけしたことも多々あります。  
しかしながら、皆様方のサポートのおかげで大過  
なく診療できたこと、心より御礼申し上げます。

診療室の手洗い場の鏡に、「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」という標語が印刷されています。今後  
歯科医師としてさらに大きく成長していかなければ  
なりません。この基本となる姿勢を大切に精進  
していきたいと思えます。

7年間の長いようで短い時間、本当にありがとう  
ございました。

歯科医師 福嶋



## 新人紹介

4月よりふじさき歯科医院に  
就職することになりました歯科  
医師の矢口です。高校までは野球  
部に入っていて大学では水泳を  
やっていました。体を動かすこと  
が好きで、スポーツを見ることも  
好きです。テレビで日本代表の  
試合などを見ているうちに、自分  
自身が熱くなってきてつい声を  
出してしまう癖が

あるとなかなか他の人と一緒に  
見る事ができないので、直したい  
と密かに思っています。

こんな私ですが、新人らしく  
明るく頑張っていきたいと思っ  
ていますので、よろしく願います。

歯科医師 矢口

はじめまして。今年の3月より  
ふじさき歯科医院で勤務して  
おります、歯科助手の星と申します。

福島県出身で自然と緑が豊かな  
所で育ちました。社会人になった  
ばかりでたくさん不安がありま  
したが、先生や衛生士、助手の  
先輩が優しく丁寧に仕事を教えて  
くださり日々成長することが  
できています。できないことも  
多くまだまだ力不足ですが、立派な  
歯科助手になれるよう努力して  
参ります。精一杯頑張りますので、  
よろしくお願い申し上げます。

歯科助手 星

はじめまして。昨年の9月  
より受付にて勤務しております、  
喜久山と申します。

出身はエイサーが有名な沖縄県  
沖縄市です。趣味は食べる事です。  
最近では新型コロナの影響もあり、  
なかなか食べ歩きができませんが、  
ここ高島平は飲食店が多いので、  
持ち帰りをして味比べをしたり、  
料理上手なふじさき歯科スタッフ  
より旬な食材を使った料理を習い、  
休みの日に調理をするのが新しい  
マイブームになっております。  
おすすめのお店などありましたら  
ぜひ教えて下さい。

業務では、団結力抜群のスタッフ  
のみんなと患者様のお口の不安を  
解消できるよう精進して参ります  
ので、よろしくお願い致します。

受付 喜久山





## フリートーク

### うがい、手洗い、歯磨き



昨今のコロナ禍で、手を洗ったり消毒したり何かと意識しなければならぬ事が多くなりましたね。「マスクを忘れた！」と慌てて家に取りに戻る事にもすっかり慣れてしまいました。

さて、ウイルスの侵入を防ぐためには「歯磨き」が大切だをご存知でしたか？勘の良い方ならタイトルでお分かりになりますね。今回は“お口の中のどこに菌やウイルスがいるのか”についてお話していきます。

歯には細菌が塊となった歯垢(プラーク)が付着しています。食べカスとお考えの方が多いのですが、歯垢は食べカスではありません。歯にべたっと付いているヌメリこそ、細菌の塊・歯垢です。歯垢の1mgには、約2億〜3億個もの生きた細菌が存在し、虫歯や歯周病の原因になることはもちろん、全身疾患(肺疾患、脳血管疾患、心疾患、糖尿病など)の原因となる菌も潜んでいます。これらの細菌はウイルスを侵入しやすくする酵素を出すため、ウイルスによる発症や重症化を招くと云われています。そして、新型コロナウイルスにも口腔細菌が関係していると考えられています。

この歯垢はどなたのお口の中にも必ず存在しているのですが、歯磨きで簡単に落とすことが出来ます。歯磨きでどれだけ少なくしていけるかがポイントなのです。

ただ、この歯垢はヌルヌルネバネバとしているので、口をゆすいだ程度では落とすことは出来ません。身近なものに例えると“排水溝のヌルヌル”に似ています。シンクに水をジャーっと流してもヌルヌルは落ちませんが、スポンジやブラシでこすると簡単に落とすことができます。歯垢も全く同じです。歯垢のような細菌のヌルヌルは硬いものに多く付着します。お口の中で硬いものというと…「歯」ですね。歯垢のほとんどは歯に付着しています。ここでタイトルをおさらいしましょう。「うがい、手洗い、歯磨き」と申し上げました。そうなのです、うがい手洗いだけでは不十分なのです。感染予防対策として、ぜひ歯磨きも念入りに行ってください。

ところで、「重症化」とはどういったことを指すのでしょうか？鶴見大学歯学部の記事によりますと、「ウイルス性肺炎と細菌性肺炎の二重感染を起こすことをいわゆる“重症化”という」と述べられています。この“細菌性肺炎”と歯科の分野は非常に関わりが深く、特に歯磨きが不十分だとよりリスクが高まります。歯垢だらけのお口でむせてしまったら…？お口の中の大量の細菌が肺に入り込んでしまいます。最近聞き馴染みのある“誤嚥性肺炎”とは、こういったことを指しています。

こうしたことから、“歯を綺麗に磨くこと”は、肺炎や重症化を防ぐために有効な手段なのです。歯磨き以外でも、何点か意識してほしいことがあります。

#### ●歯間清掃は行っていますか？

↓歯ブラシだけだと全体の6割程度しか磨けず、残りの4割は歯間に隠れています。歯間ブラシまたは糸ようじ(デンタルフロス)を毎日併用しましょう。

#### ●お使いの歯ブラシはどのくらいの期間お使いですか？よく洗い乾燥させていますか？

↓歯ブラシにも細菌が繁殖します。長期間の使用や湿ったまま放置していれば尚更です。歯ブラシの適正な交換頻度は1か月ごとです。歯磨きのあとはよく洗い乾燥させ、細菌の繁殖を防ぎましょう。

#### ●入れ歯もブラシで洗っていますか？

↓入れ歯にも細菌が繁殖します。入れ歯もブラシでこすらないとヌルヌルの細菌は落ちません。ぜひともブラシでヌルヌルが取れるまでお掃除をして下さい。

#### ●入れ歯を出し入れするその手、清潔ですか？

↓食べる前だけでなく、お口に手を入れる前は清潔に。入れ歯を触った後も手を洗いまししょう。

#### ●定期的に歯科医院で歯の掃除をしていますか？

↓私たち歯科医院のプロでも、自分では完璧に歯磨きは出来ません。半年に一度は歯科医院で歯の掃除をしてもらい、お口の衛生に努めましょう。



考える人



やっていた「コロナでお店もやっていないからエピソードが全然生まれられない」というような話を思い出しました。

さて、本題ですがこのような状況下で改めて感じたことを記していこうと思います。

「おうち時間」なんて誰が言ったのか、コロナ禍でよく聞く言葉があります。実際、家にいる時間が増え、家族と接する機会も増えました。それをストレスと感じるのか、幸せと感じるのかは人それぞれですが、私自身は後者でした。幸せというよりは色々な角度から自分と家族を見つめ直す事が出来ました。会話をする時間も増え、相手が考えている事や感じていることを、反対に私の思いや展望をお互いに伝えられました。おそらくコロナ前ではこのような会話はめんどくさいのか照れ臭いのか、言わなかったでしょう。そして会話する前と後では考え方も変わり大きな一歩を踏み出す決意となりました。他にも色々考える時間が自然と増えていき、お酒を飲みながら考え込んでいると口の締まりが悪くなり、口角から汁が滴り落ちるなんてこともしばしば。そうすると「ママ！パパの口からオヨドが出るよー」と子供達は大興奮で、妻からは冷たい視線……。というか、オヨドって何だよ。せめて正しい日本語を使いなさいよ。

話は逸れましたが、コロナの期間中は「死」に対して考えさせられました。連日コロナで何人の方が亡くなったと報道されています。

ここまでコロナ禍における口腔衛生の新概念についてお話しましたが、一概に歯磨きと言っても単純なものではありません。知らずに身についた癖や歯並びの特徴、お口の環境によって磨くポイントは様々です。ふじさき歯科医院では定期検診を行っており、お掃除だけでなく歯磨きのアドバイスにも重点を置いております。それぞれの患者様へ担当の歯科衛生士が付き、二人三脚でより良い口腔環境になるよう努めております。10年以上担当させていただいている患者様も多く、皆さまほとんど歯磨きが上達し、ピカピカになっていく事に私もやりがいを感じています。「どこの歯科医院に行っても褒められますね！」とお声掛けさせていただく患者様も大勢いらして、皆さまと一緒に歩めた事が歯科衛生士として大変誇らしいです。そして当院では、65歳以上でご希望の方や症状が疑わしい方には保険適応で嚙下(飲み込み)力の測定や、トレーニングのアドバイスなど、誤嚥性肺炎の予防にも努めております。

「お口は健康の入り口」です。清潔なお口で、健康な歯で、よく合う入れ歯で、ご飯を美味しくモリモリ食べられたら病気なんて吹っ飛んで行きそうですよね。ですが「病気の入り口」という反面もあります。その入り口で細菌を大繁殖させていたら元も子ありませんよね。ぜひ歯のお掃除とメインテナンスに当院へ足を運んでいただけたら幸いです。

歯科衛生士 君島

はじめに、今回デンタルニュースの依頼を受け、お断りをさせて貰ったのですが前回私が担当してから5年経っている、というなかなかのパワーワードを言われたので担当させて頂く運びとなりました。

現在、東京は三度目の緊急事態宣言の真っ只中(執筆当時)であらゆる行動が制限され一年以上になります。本来ならゴルフへ行ったり釣りへ行ったり、旅行をしてと今まで当たり前だった日常が出来なくなっています。家庭にも医院にもコロナを持ち込まない為と自分に言い聞かせて、あらゆる誘惑を断ち切っている状態です。そんな中、何を書けばいいのでしょうか。「歯科以外の事でも何でも大丈夫ですよ」と優しい言葉を貰うのですが、今の私にとってはかなり絶望的な言葉で、むしろ「このテーマで書いて下さい」と言われた方がいかに楽だったかと思えます。先日テレビで



日本の感染者数は諸外国に比べると少なく、死者も数%ですが、誰かにとっては大切なかけがえのない存在です。それを感染者数も死者も少ないからオツケーにするのはいかがなものかと思えます。私自身も祖父を亡くしました。コロナではありませんでしたが、入院中もコロナの影響で着替えの受け渡しのみで会うことは出来ず、そもそも帰省自体を自粛していたので一年以上会うことすら出来ませんでした。最後にひ孫の顔を見せてあげられなかったのが心残りですが仕方ありません。このような状況なので近親者のみの告別式を行い、そこで久しぶりに従兄弟に会い、話をしました。不思議なもので数年振りに会話したのですが気まずさも壁もなく、彼が「いやー最近、歯が頭ごとをもっていかれてベビースターラーメン食ると刺さって痛いんだよね」、私が「いや歯医者行けよ！」とリアル歯医者にツッコミされて、彼の心に響いてくれれば歯医者冥利に尽きます。

最後になりますが、コロナの与える影響の99%は悪ですが、残りの1%は自分の捉え方や感じ方で善になると信じています。今は大変で苦しいと思いますが皆様の健康を切に願ひ、また家族や大切な人をより一層思い遣る気持ちをお忘れなください。先には明るい未来と幸せが待っていると信じて。

歯科医師 木村

Come on you  
Gunners.



私がグーナーになったのは、今から20年近く前のことです。

その頃は、日韓W杯の開催で日本中がサッカー熱に浮かれていたように思います。W杯の為に新潟のビッグスワンが作られ、日本代表がどこまでやれるのか、優勝候補はこの国だ、選手で一番のイケメンは誰だ、とか。当時の私は中学生で、サッカーを面白いと思い始めたばかりでした。試合内容や戦術、選手も監督も各クラブチームの本拠地までたくさんのことを覚えました。ただその時は、中学生特有の思春期を十分に発揮して「誰がイケメンだとかどうでもいい！試合を観ろ！」と憤慨していました。が今ではすっかり丸くなり、当時イケメンの代表格だったベッカムや他の選手たちも素直に「イケメンです」と思えるようになりました。

さて、話をグーナーに戻しましょう。「グーナー(Gooner)」とは、あるチームのサポーターの呼び方です。そのチームは、元日本代表の稲本潤一が在籍したことや名古屋グランパスエイトの監督だったヴェンゲル(以下ボス)が監督を務めたりと多少日本と繋がりがあある、イギリス国内のプレミアリーグに所属している「アーセナルFC」です。

アーセナルは「ガンナーズ(Gunners)」とも呼ばれ、ロンドンのエミレーツスタジアムをホームに持ち、1886年に王立兵器廠の労働者たちが結成したチームで、エンブレムには大砲がデザインされています。11-12シーズンにはクラブ創設125周年を迎えました。

そんなアーセナルのサポーターのことを、GunnersをもじってGoonerと呼びます。私は中学生の時にアーセナルと出会い、高校生の頃にはすっかりハマって、30歳を超えた今では一人前のグーナーになれたと思っています。

サッカーを観始めたばかりのミーハー中学生だった私は、チャンピオンズリーグ(各国内リーグで1~4位のチームが参加する大会。以下CL)に出ているチーム全部好きでしたが、その中でもボスが就任し、プレミアリーグを無敗で優勝したインシブルズと呼ばれたアーセナルが一番輝いて見えました。この頃から私のグーナー人生がスタートしたと言えます。その後も選手や戦術が変わってもアーセナルはCLに出場し続けていました。



## フリートーク

プレミアリーグで優勝できなくても4位までに与えられるCL出場権はずっと確保していたので、一部グリーナーの間では愛憎込めて「4位力」や「帳尻」と呼ばれたりしています。

高校生になると試合内容も十分にわかるようになりまして。アーセナルはショートカウンターとパス&ムーヴが基本で、人とボールがよく動き、縦に速いサッカーが特徴です。こんなサッカーをするガナーズにはどんな選手が合うか考えながらEUROなどの各国国際大会を観ていました。実際、EURO2008では、「アルシャヴィンいいなあ欲しいなあ」と思っていたら翌年本当に加入してすごく嬉しかったことを覚えています。

時は進み大学生になると今度は試合外の情報が楽しくなりました。そう一喜一憂の移籍情報です。噂レベルのゴシップからBBCまで幅広い情報を集めながら夏と冬の移籍期間を楽しんでいます。ただ情報が英語なので、こういう時に英語ができたらなあとも思います。

アーセナルの移籍に関しては、当時はボスが取り仕切っていて、スタジアム建設費のローンを支払いながら黒字を目指す健全経営を行っており、高額な移籍金の捻出が出来ませんでした。そのため、金額が安い若手選手を獲得し、試合に出して育てるという中小クラブのような経営方針でした。選手が育つ楽しみがありつつ、さらにグリーナーを楽しませた(落胆させた?)ことが、ボスの「我々には強力なスカッドがある」、通称「我スカ」発言です。意味は「我が社には優秀な人材が豊富だ。

だから新規採用はしない。今の人員で頑張れ。」となります。この発言は今でもグリーナーの心を良くも悪くも掴んで放しません。それと一部グリーナーの間では、絶対に加入しないとわかっている選手の噂でも嬉しいからとりあえず踊ろう!という様子を表現した四字熟語の「欣喜雀躍」もよく使われています。もはやこの二つの言葉は移籍期間の風物詩と言えるでしょう。ただ最近ではスタジアムのローンを完済したことで、有名な実力のある選手の獲得が多くなり、謎(の誰も知らない若手)補強の楽しみはなくなりつつありますが、A・サンチェスやエジル、オーバメヤンが決まった時はやはりすごく嬉しくなりました。

社会人になった今は、これまでと同様の楽しみ方に加えて社会的資金力を活かした楽しみが増えました。それはレプリカユニフォームを購入して思い出に浸りながら愛でることです。各時代でデザインやサプライヤーが異なるため、眺めていると当時のアーセナルのことや、自分自身や身の回りのことの記憶が甦って懐かしくなります。一番のお気に入りには9年振りに無冠を終わらせた13-14シーズンで使用していたユニフォームです。これからも思い出と共にユニフォームも増えていくと思います。

2018年夏に22年間続いたヴェンゲル監督の時代が終わり告げ、新しい航海へと乗り出したアーセナルは大荒れの海を進んでいます。後任の監督は2年目の途中で解任、引き継いだアルテタ

監督(アーセナルOB)のチームも昨年FA杯は優勝したものの、現状ではフロントを含め決して良い状態とは言えません。リーグ優勝が目標のチームとしては非常に物足りなく哀しく厳しい状況ではありますが、黄金時代もあれば暗黒時代もあると割り切って欣喜雀躍しながら4位力を信じ、これからもグリーナーであり続けようと思えます。

受付 梅原





昨年春先に、休校中の子供を置いてガラガラの空いている道路を通り、出勤しながら「来年には感染もおさまって・・・。」などと考えていたことを思い出しました。

この一年で日常生活においてもニューノーマル、新しい生活様式が浸透して様々な変化が起きていると思います。ふじさき歯科医院でも、今までより一層の感染対策、スタッフの意識改革をして患者さんをお迎えする準備をしています。

下記に具体的に＜こういう対策をしました＞というトピックがありますが、いくら物資をそろえても、感染対策用の器械をそろえても、それらを使い患者さんと向き合うのはそれぞれのスタッフなので、ふじさき歯科医院のスタッフが一丸となってウィルスと戦うことが大事だと思い日々の診療に臨んでおります。

緊急事態宣言がのびのびになったり、感染者数がなかなか減らなかったりすると気持ちが緩んでしまいがちですがその「ゆるみ」によって感染を引き寄せてしまわないように呼び掛けていこうと思います。そして安心して来院していただけるふじさき歯科医院でありたいと思います。



院長 藤崎 玲奈

## 来院される患者様へのお願い

- ①ご来院時に手指消毒をお願いしております。
- ②ご来院の際はマスクの着用をお願い致します(治療以外ではマスクの着用をお願いします)。
- ③不要な付き添いはご遠慮下さい。
- ④治療前に10%過酸化水素水による口腔消毒をお願いしております(歯科治療前に過酸化水素水を用いたうがいを行うことは、コロナウイルスを抑制する効果が期待できるとADA(アメリカ歯科医師会)で推奨されています)。

## 当院の感染予防対策

- ①患者様ご来院時の検温
- ②スタッフ全員の検温
- ③患者様ごとの診療ユニットの次亜塩素酸ナトリウムによる消毒
- ④毎日の定期的な次亜塩素酸ナトリウムによる院内消毒(例:入口のドア、トイレ、待合室の椅子、受付カウンター、高頻度接触面)
- ⑤使用したすべての器具の滅菌消毒
- ⑥患者様ごとのハンドピースの滅菌消毒
- ⑦通常的な院内換気
- ⑧従業員全員のマスク着用
- ⑨フェイスシールド・予防衣の着用



## あ と が き

当院は厚生労働省による歯科医師臨床研修施設診療所に指定されています。

歯科医師は、歯科医師免許取得後1年間の臨床研修が義務付けられています。

指導歯科医の指導の下で、研修プログラム責任者が作成し厚生労働省によって認可されたプログラムに沿って行われます。

平成9年から日本歯科大学附属病院と連携して始まった臨床研修制度は、平成18年には義務化され、昨年まで24年間の間に当院には55名の研修医が配属され、研修を終えて巣立っていきました。現在ではご自分の医院を開業するなど、それぞれの場所で活躍しております。

厚生労働省から臨床研修施設に指定を受けるには様々な基準が求められます。

例えば、勤務歯科医師の数、指導歯科医が常勤して

いるか(当院では研修を受けた指導歯科医が5名在職しています)、歯科衛生士がいるか、研修に必要な設備を有しているか、医療安全のための体制が整備されているか等です。

その様な施設基準をクリアして国(厚労省)から「きちんとした歯科医院」としてお墨付きを頂いて、臨床研修施設として指定されます。そういった施設は全国的に見てもそう多くはありません。(全国の歯科診療所の3%くらい)

現在も続いているコロナウイルス感染症やその他の感染症の感染対策が求められる中で、上記の施設基準は大変役立っています。

これからも医療設備や医療安全体制を見直しながら、患者様に安心で、安全な治療を受けて頂ける様努力してまいります。

事務長 新井

### 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  
個人情報の収集及び管理を  
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  
ンとして毎年、年賀状・デタ  
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

2021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>