



winter
2015
vol. 23

めぐみ歯科クリニック
水巻インプラントセンター
センター長

Tateishi
立石 康一郎
Koichiro



Implant and metal allergy

インプラントと金属アレルギー

金属アレルギーをご存知でしょうか。体に接触する金属が汗や体液、唾液などと反応して溶け出し（イオン化）、体内に取り込まれてたんぱく質と結合してアレルギーを起こすもので、皮膚や粘膜に水ぶくれや、赤くただれた症状を生じます。アクセサリ、化粧品などに含まれる金属で起きることが多いのですが、歯科で使用される金属も例外ではありません。口腔粘膜に発赤、白斑を



形成する口腔扁平苔癬、手のひら、足の裏に膿疱を形成する掌蹠膿疱症の発症の一部に関わっていることが報告されています。銀歯に黒ずみ、銀歯に接触する歯肉に黒ずみがある場合は金属が溶け出している可能性があります。金属アレルギーの有無は金属試薬を皮膚に貼るパッチテストで判定します。一般にニッケル、コバルト、クロムなどで陽性率が高く、保険で使用される銀歯に含まれるパラジウムも高い陽性率を示します。金やプラチナの陽性率は低いのですが、アレルギーの可能性は皆無ではありません。

インプラントは金属の中でも最もアレルギーを起こしにくい純チタンが主に用いられています。純チタンは人工関節にも用いられ、溶け出しにくく骨との結合性も良い信頼性の高い金属ですが、わずかながらアレルギーを疑う症例報告もあります。

現在日本の歯科では金属を使用した歯冠修復が主流ですが、金属アレルギー、金属価格の高騰、資源の節約の面から歯科材料は金属を用いないメタルフリーの時代に移行しつつあります。非金属でアレルギーを起こさず、金属と同等の強度をもつジルコニア（二酸化ジルコニウム）が注目され、保険外になりますが冠やブリッジに使用されています。また日本ではまだ認可がおりていませんが、欧米ではジルコニアのインプラント体が開発され、金属を全く使用しないインプラント治療が可能になっています。アレルギー体質の方が増加する中、将来的には日本もメタルフリーのインプラント治療が主流になるかもしれません。



Lead to health by chewing well

よく咬むことで健康に繋がる

しんまち歯科クリニック
院長

Tanaka
田中正一
Shoichi

定期検診(リコール)
口腔ケアの重要性について

よく咬んで食べるという習慣は、長寿のために全ての世代で重要です。

家族で囲む食卓は、子供が正しい食習慣を教わる場になりますが、子供は軟らかくて食べ易いものを選びがちになり、咬む回数も減ります。その結果、顎が発達せず、歯列不正が起こり、虫歯になり易くなります。

大人も、よく咬んで食べないと肥満になり易いです。肥満が健康に良くないことは言うまでもありません。高齢者の健康維持には、咬む力は特に重要です。残った歯が少ないほど、記憶能力や運動能力が低くなり、認知症の危険も高まります。逆に咬むことで脳が活性化して意欲が向上することもあります。

よく合った義歯で咬む力が、かなり回復することは知られていますが、よく咬んで食べる習慣を続けるには、口の中を維持する口腔ケアが大切になります。

口からの栄養摂取が難しくなり、寝たきりの方では、咬

む力が低下すると、胃ろうや鼻や口からチューブを胃に入れて栄養を補給する経管栄養、点滴といった手段に頼って、口から食事をしないと顎やのどの筋肉、呼吸をつかさどる筋肉が衰えます。そうすると話すことも不自由になり、閉じ込めてしまいます。しかも細菌が唾液などととも肺に流れ込んで起きる誤嚥性肺炎を引き起こし易くなります。こうして寝たきりの状態から人工呼吸器の使用や抗生剤の大量使用まで、負のサイクルに陥ってしまいます。以上の事を予防するためにも、口腔の健康を維持するのは、自らの責任であり、痛くなってから歯科を受診するのではなく、口腔ケアを定期的に受けることをお勧めします。

将来、生活習慣病、認知症、誤嚥性肺炎などの予防につながり、健康長寿を実現し、そのことによっていくつになっても食事を、人生を楽しむことが出来るように「口腔ケア」を認識しましょう。

妊娠中の歯磨き

めぐみ歯科クリニック(水巻)

歯科衛生士 三浦 久美子
みうら くみこ



妊娠初期のつわりの一症状として嘔吐がみられますが、歯を磨くときに吐き気がするという方は特に多いと思います。歯磨きが怠りがちになってしまいますと、歯と歯ぐきに大きく影響し、虫歯や歯周病の原因となってしまいます。特に妊娠中は、つわりを防ぐために食事や間食の回数が増えたり、女性ホルモンの増加により歯ぐきに炎症が起こりやすくなったり、唾液の分泌の低下により自浄作用が弱まったりと、非妊娠時よりお口の中の環境は悪くなりがちです。つらい時期かと思いますが、妊娠中こそ歯磨きは丁寧に行わなければなりません。

☆つわりで歯磨きがつらい時は…

- ・1日のうちで体調の良い時間にリラックスして行いましょう。
- ・ヘッドの小さな歯ブラシを選びましょう。
- ・香料や味の強い歯磨剤は避けましょう。
- ・唾液がのどに流れたり、歯ブラシが舌に当たったりすると吐き気が出やすいです。顔を下に向け、前かがみになり、奥歯から前歯へと磨いていきましょう。



妊婦さんが重い歯周病になると、おなかの赤ちゃんが低体重で生まれたり、早産となったりするなどのリスクが高まることが知られています。生まれてくる赤ちゃんのためにも、しっかりと歯磨きを心がけましょう。



働く人たちの一言

Words from the Workers

かんだ歯科クリニック

歯科助手 坂口 南那子
さかくち ななこ



最近の癒し

こんにちは。かんだ歯科クリニックで歯科助手をしている坂口南那子です。今年の9月に我が家に家族が1人(1匹)増えました。仕事帰りの時に家の近くで子猫が捨てられていて小さい声で「ニャー」と鳴いていて見て見ぬふりでせずに拾ってきました。目が汚れて開けられずに体温もすごく冷たくて次の日にすぐ病院に連れて行きました。2週間くらいで目も開けるようになり、元気になりました。今では、庭に遊びに出てどんぐりを口にくわえたり転がしたりしてずっと遊んでいます。その姿を見ているととても癒されます。仕事帰りに玄関で名前を呼ぶとお出迎えもしてくれます。最近では歯が痒いみたいで私の手を噛んで夜寝させてくれません。こんな小さな生き物に毎日癒されてとても幸せです。癒された分を今度は患者様に尽くす事で、貢献できればと思います。

ユニバーサルスタジオ

めぐみ歯科クリニック(行橋) 受付 山本 由香利
やまもと ゆかり

こんにちは、私は行橋のめぐみ歯科クリニックで受付をしています。山本です。私の趣味は年に2回くらいしか行けていませんが旅行です。最近では1泊2日でユニバーサルスタジオに行ってきました。まだまだ人が多く、並ぶところでは200分待ちのアトラクションもありました。9月に行ったのでとても暑かったですが、しっかり並んで乗ってきました。初日は足を棒のようになりましたが、次の日には直っていたのでまたしっかり並んで足を棒のようになりました。帰りはお土産もあったので手も痛くて大変でしたが、「いつものことだな」「次回は絶対帰りの体力まで残しておこう」と思うのですが、なかなかできません。今度は北海道へ行ってきますので、その時は前回からの反省点を克服しようと思っています。



対馬の歴史の旅

今回は対馬の歴史の旅（後編）です。

対馬には、古い神社が沢山あり、前編でもご紹介しましたが、和多都美神社は、また古く彦火火出見尊と豊玉姫命を祭る海宮で古くから竜宮伝説が残されています。兄の釣り針を探す旅に出た山幸彦はここで豊玉姫に出会いました。5つの鳥居（全国でもここしかない）があり、その2つは海中にそびえ、潮の干満により、その様相を変え、



継承しているのは、他に種子島の宝満神社と岡山県総社市の国司神社と全国で3ヶ所だけです。宮中に奉納する赤米神田があり、伝統の重みを痛切に感じました。我が国神道の系譜のなかで「対馬新道」が本来重要な位置を占めています。つまり、「古い神事の老家」である天兒屋根命を祀る源流が太祝詞神社で10世紀初頭、西海道の式内社107座のうち九州では最大級となる29座が対馬から選別して朝廷が認知しています。また、「亀卜」による国占いをする職務は対馬10名、壱岐及び伊豆から5名ずつ計20名が任命されました。対馬ト部の祭神である太祝詞神を祭り、かつて亀卜(亀の甲羅を使う古代の占い)が行われていました。最後に対馬の豪族宗氏は、鎌倉時代に対馬の実権を掌握し南北朝時代に島主となり、江戸幕藩体制下では対馬藩主で、明治の華族令により伯爵に列した一族です。宗家600年の歴史は、交流を国防の最前線であった対馬そのものと言えます。対馬の歴史は奥が深く1泊2日の旅でしたが、とても廻りきれない古代歴史の宝庫です。

対馬の皆さんの暖かいおもてなしと海の幸に感謝！！

花咲か爺の歴史探訪

VOL.8

遠く神話の時代を偲ばせる神秘的な雰囲気漂わせています。また、社殿の裏には巨樹・巨木が林立し、そこには、豊玉姫を祭った磐座があり古代祭祀の雰囲気を今に伝えています。ここは聖域でパワースポットです。

次は、対馬の南端厳原町豆酲に赤米神事を司る多久頭魂神社が千数百年前から脈々と受け継がれて続いています。また対馬固有の天道信仰の聖地です。境内に「高御魂神社」（祭神はタカムスビ）が鎮座しています。赤米神事を



『海を渡ったKITAKYUITE(北九人)』

～海外生活実体験でのエピソードを紹介します～

海外生活の醍醐味の一つは異文化体験です。言葉や習慣の違いはもちろんのこと、法律にも大きな違いを感じます。時としてそれは窮屈にも感じ、ある時には便利にも感じます。衝撃を受けることもあれば、感動することもあり、また恐怖を感じることもあります。

今回のエピソードは、『Guns(銃)』にまつわるお話です。

米国の多くの学校は、9月から新学期が始まります。その前に夏休みがあるわけですが、通常の場合、5月に学期末を迎え、6、7、8月は丸々休みとなります。そんな長期間の過ごし方に、海外からの寮生活者は頭を悩ますこととなります。学校の寮はほとんどの場合、閉鎖してしまいます。夏季コース受講者の為に開けてくれることもありますが、休みを取る学生にまで部屋は開放されません。金銭的に余裕があれば、自国に帰国したり、旅行したり出来ますが、私のような貧乏学生はそんな余裕はありません。そこでどう過ごすかという、友人の家にホームステイさせてもらいます。少しの家賃を支払って泊めてもらう人もいますが、私の場合は完全無料で3ヶ月過ごさせてもらっていました。その点、本当に良い友人達に出会えたことと感謝しています。

1年目にホームステイさせてもらった家での話です。アダムという彼の実家は、中東部にあるオハイオ州のとても辺りな田舎町にありました。普段は祖父と父親と義母がその家には住んでいました。家は祖父と父親が自分達で建てたという、バンガローのようなロッジのような、大きな丸太で組み立てられた家でした。周辺に民家は無く、山間にどしんと佇むその家は、まるで「大草原の小

さな家」を思わせるような家です。そんな外観に感動している私が中に招き入れられて、最初に視界に飛び込んできたのが、『Guns(銃)』でした。今でも詳しい名前や型式等は分かりませんが、いわゆる猟銃(ライフル)です。それはまるで家具の一部のように無造作に壁

に立て掛けられて床に置かれていました。実弾が装填されていたのかどうかは不明です。ただ、それを裏庭(といっても山の斜面のような所)で、空き缶を目標に発砲して見せてくれました。私も撃つように勧められましたが、結局、滞在中一度も挑戦することはありませんでした。銃所有の自由や法的許可に対して反対するわけでも嫌悪感を抱いているわけでもありませんが、実物を目の前にすると何とも言えない違和感があります。しかしそれが生活の一部となって深く浸透している人々も沢山いるのです。

2年目に宿泊させてもらった別の友人宅(ウエストバージニア州)にも同じような光景があった時にはさすがに慣れていました。こちらの家では、銃庫の中で保管されてい

ました。しかしここでも同じように、自宅の庭で発砲してくれました。ガレージには仕留めた鹿が吊るされていました。両家とも人に向けて使用するために所有をしているわけではなかったと思いますが、どちらも未成年の学生でも簡単に手にすることの出来る環境に銃が存在していました。それから大学生生活4年間の中で、自宅で銃を所有する友人宅を訪れたことが2度ありました。

銃が深く根付く社会・国家。日本とは大きく異なる文化です。(つづく)



How to Brush Young Children's Teeth

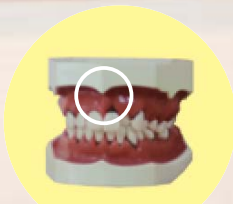
小さなお子様の歯のみがき方

検診や治療に来院される小さなお子様のお母様やお父様からの1番多い質問が「歯みがきが嫌いでどうしてもみがかせてくれません。どうしたらいいですか?」です。この時期は“魔の2歳児”と呼ばれる第1次反抗期なのです。イヤイヤで何もさせてくれせん。でも「みがかせてくれない」からみがかないのでは乳歯の次に健康な永久歯は生えてきません。乳歯の役割は「かむ」という感覚を身につけたり、アゴの発達や永久歯が生えるためのスペースを確保して次に生えてくる永久歯の先導役となる大切な役割があるのです。最初の歯が生えたら歯みがきのスタートです。6ヶ月~1歳くらいが目安です。まだ離乳食の時期なので毎食後、麦茶や湯ざましなどを飲ませて口の中をきれいにする練習をしましょう。

少しずつ歯に触れられることに慣れさせるため、ぬらしたガーゼで歯の汚れを軽くふいてあげましょう。この歯に触れられることに慣れると後の歯みがきがスムーズに行くようです。乳歯の奥歯が生えてきたら子供用の歯ブラシを持たせます。初めはお子様に自由にみがかせて、最後に親が仕上げみがきをします。1日2回は、みがきましょう。(毎食後が理想です) この仕上げみがきをいやがる原因はゴシゴシ大人の歯みがき感覚でみがいてしまうことです。痛いのでみがかせてくれなくなりますヨ。

<前歯のみがく場合>

歯ぐきや唇と歯ぐきをつなぐスジ(上唇小帯)を強くみがいてしまうと痛くていやがります。スジを人さし指でガードして歯ブラシがあたらないようにみがくことが大切です。



このスジ(みがかないで!!)

<奥歯のみがく場合>

くぼみや溝の汚れをかき出すようにみがきましょう。3歳くらいまでは仕上げみがきは親の両ひざの間にお子様をあお向けに寝かせて頭を安定させてみがいてみましょう。いやがる時は無理強いせず少しずつ歯みがきに慣れさせてください。出来たらたくさんほめてあげましょう。毎日あきらめずに必ず決まった時間に歯みがきは続けて下さい。大変ですが頑張って!! 今は絵本やインターネットでお子様の歯みがきを楽しくしてくれる動画もたくさんあります。これをお子様に見せてみるのも1つの方法です。私の孫(双子)のお気に入り、しまじろうの「はみがき戦隊ミガクンジャー」です。お子様とその家族、歯科医師や歯科衛生士等みんなで協力してお子様のお口を健康に育てていきましょう。

医療法人 恵祐会
歯科衛生士 主任

Mizobe
溝部 憲子
Noriko



和白歯科クリニック

歯科医師 竹下 綾
たけした あや

寒くなってきましたが…

今年は寒くなったり、少し暖くなったりと、体調を崩しやすいと思われませんが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

以前のコラムで、鼻呼吸についてご紹介しましたが、空気が乾燥していると、お口の中や喉も乾燥しやすくなります。加湿をしたり、こまめな水分補給でお口の中を潤されるといいですね。また、寒いところに出ると、ギュッと力を入れてしまい、ついつい食いしばったりして、顎が痛くなったり、歯を噛み合わせると痛くなったり、冷たい水がしみたりと、色々な不調が出てくることが多いです。

何気なくしていることの積み重ねが症状につながるが多いので、日々の生活で気づいたときは力を抜くようにしてみましょ。顎や歯も、少しずついたわってあげてくださいね。

今年一年も、皆さんのお口、体の健康と一緒に考えていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

Message from a Dental Technician

労を惜しまず



ポストンテクニカル

歯科技工士 五嶋 貴史
ごとう たかし

皆様、こんにちは。

私はポストンテクニカル義歯（入れ歯）部門にて歯科技工士として働かせて頂いている五嶋貴史と申します。歯科技工士になって7年が経ちますが、まだまだ勉強と技術の向上の毎日です。私が義歯を専門に歯科技工士としてやっていこうと決めたのは、義歯に悩む患者様の多さに驚いたのと良い義歯を患者様に提供することが出来た時の達成感です。義歯には多くの部品と製作工程があり、1つでも欠けると良い義歯を作ることが出来ません。私が特に気を配って行う作業は人工歯を並べる工程です。この工程では、患者様一人一人に合う人工歯を選び、左右が同じ様に並んでいるかななどを何度も確認して行います。労を惜しんでは良い義歯を作ることが出来ません。

これからも1人でも多くの患者様に良い義歯を提供出来るように努力していきたいと思えます。

しんまち歯科スタッフの おススメのお店

ミニ
情報

おすすめ!



明石焼き



おすすめ!



豚のしっぽ

下曾根駅から徒歩2分(130m)の居酒屋「松五郎」です。
ちょっと入りづらいかもしれませんが
女性1人でも安心出来るお店です。
個性あふれる常連さんが多く、みんなやさしくていい人達で
お店のママさんは、お母さんみたいな感じです。
中でも一番のおススメは明石焼きと豚のしっぽです。
一度食べたらクセになります(笑)
カルピスチューハイは種類が豊富です。
後はまだ食べた事はないですが、
肉うどんを食べに来るお客様も多いですネ。
カラオケも置いてあって、採点でゾロ目が出ると
ミニカップめんのプレゼントもあります。
お客様の年齢層も幅広いですよ。
みなさん、一度行かれてみて下さいネ。



居酒屋 松五郎

北九州市小倉南区下曾根3-4-7
(093)473-0338

営業時間: 火曜日~土曜日 18:00~24:00
定休日: 日・月曜日



90年の歳月を重ねて
ニュージーランドで
生まれました。

すべての成分が
自然由来の
ハミガキペースト



10種類のハーブエキスが、
お口の中をすこやかに。

ハーブ

10種類の植物から抽出した
ハーブエキスの香りや働きで、
お口の中をすこやかに整え、
さっぱりとした清涼感が楽しめます。

1,500円
(税別)

スッキリした清涼感で、
お口の中をさわやかに。

レモンマートル

オーストラリアの森に
原生するハーブ「レモンマートル」の
さわやかな香りがお口に広がる
ハミガキペーストです。
清涼感とともに、口臭が気になる方へも
おすすめします。



1,500円
(税別)

着色除去をし、
白い歯に！
口臭に効く！
喫煙者の方に
おススメ！

smokers
スモーカーズ



red seal

smokers 歯みがき粉

スモーカーズは、喫煙者にはもちろん、非喫煙者にもご利用いただけます。天然の研磨剤（ドロマイトパウダー）を使用した、エナメル質を傷つけることなくステインを効果的に除去する歯磨き粉です。自然にこだわった、フッ素不使用のスモーカーズは、お食事の汚れやタバコの着色の汚れを除去するとともに、さわやかなクールペパーミント効果で、お口の中をすっきりフレッシュさせます。

パラベンフリー

ハミガキペースト
スモーカーズ

800円
(税別)

My Well
義歯洗浄剤
&
MY
DENTURE
BRUSH



歯医者さんが
作った義歯洗浄剤

環境にやさしく、すぐれた除菌・除臭・洗浄力！
金属にやさしい溶けやすい粉状タイプで使いやすさアップ！

934円
(税別)

毎日使う、
かるやかな心地よさ。
それが
ラテリエ。

334円
(税別)



適度な弾力性とカーブを
持った形状で力要らず。

細く柔らかい毛先と
ワイドヘッドで磨きを効率よく。

手のひら全体で握れる長いハンドルで
安定したブラッシング

ROSE RED
ローズレッド

BERRY BLUE
ベリーブルー

FLOWER YELLOW
フラワイエロー

LEAF GREEN
リーフグリーン

コンパクトヘッドで
女性にもおすすめ！

持ちやすい
幅広グリップ

362円
(税別)

携帯用に
ピッタリ！

キャップ
つき！

お子様から大人の方まで
ご使用頂ける

ラテリエ・プチ

L'Atelier Petit

305円
(税別)

リーフグリーン チェリッシュピンク スカイブルー オレンジオレンジ

彩り鮮やかな4色のカラーバリエーション

- 太めの歯ブラシが苦手な方へ
- 奥まで届くコンパクトヘッド
- 持ちやすい、なめらかな幅広いホルダー
- 携帯用におすすめ
- 極先細毛とラウンド毛の2段植毛でやさしい磨き心地

じんまち歯科クリニック

北九州市小倉南区田原新町 2-4-16
TEL(093)475-3830

かんだ歯科クリニック

京都府苅田町富久町 1-2-1
TEL(093)435-1033

めぐみ歯科クリニック八幡

北九州市八幡西区中の原 2-19-3
TEL(093)613-0418

めぐみ歯科クリニック行橋 口腔外科インプラントセンター

行橋市道場寺 1409-5
TEL(0930)25-0012

めぐみ歯科クリニック水巻 福岡新水巻インプラントセンター

遠賀郡水巻町立屋敷 1-14-5
TEL(093)203-1888

新小文字歯科クリニック 新小文字インプラントセンター

北九州市門司区大里新町 3-8
TEL(093)372-3939

和白歯科クリニック 和白口腔外科インプラントセンター

福岡市東区和白丘 2-2-35
TEL(092)605-8311

ハートフル歯科クリニック

行橋市大橋 3-1-28
TEL(0930)26-4618



医療法人
恵祐会

北九州市小倉南区田原新町 2-4-16
TEL:(093)474-8616
<http://www.keiyukai.gr.jp/>



会員特典

- 1 定期的会報の送付
- 2 口腔ケア商品のクーポン送付
- 3 ホワイトニングなどのクーポン送付
- 4 その他、定期的にキャンペーン等も企画しております。

ラテリエの歯ブラシを3本差し上げます。

入会のご案内

年会費
1,000円

ハハハの会

医療法人 恵祐会

地域の皆様に
歯科情報を
多く発信致します

編集責任者 豊富 光浩