

ハハハハハハ Press

第 8 号

2012年 3 月



多
歯
時
代
と

口
腔
ケ
ア



和 白 口 腔 外 科
インプラントセンター
センター長 中島 幹雄

8020運動をご存知ですか？

8020運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という国民運動です。20本というのは、高齢になっても自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるところからきています。皆さんも自分の歯が何本保たれているか調べてみましょう。全部揃っていると28本あります。

8020の達成者は運動開始当初は10人に1人に満たない程度でしたが、現在は30%に達しているそうです。今、多歯時代の到来です。治療の場でも義歯を使用されている方が少なくなってきたように感じます。

多く保たれた自分の歯でしっかりと噛める事は、健康で、より良い生活のためには非常に大切です。しかし、一旦体調を崩し、介護が必要になり、自分で歯磨きできなくなったら、どうなっていくのでしょうか。

日本人の死因の第4位は肺炎です。高齢者の肺炎は誤嚥（食べ物や異物を気管内に飲み込んでしまう事）によって口の中の細菌が肺に到達し、炎症を引き起こすことがわかってきました。そのため、病院、施設等では、口腔のケアが盛んになっています。

しかし、義歯のように取り外しができず、残っている歯が多いのでは、以前より増々口腔ケアが複雑で、時間がかかるようになり、せっかくの多歯がマイナスの要因に変化してしまいます。

そこで、今まで以上に歯科医師や歯科衛生士によるプロのケアが大事になるのではないのでしょうか。

私達も、病院、施設、居宅を訪問し、治療や口腔ケアを積極的に行っていきます。ご遠慮なくご相談下さい。

お好みのハーブティーを飲んでリラックスしてみたいはいかがですか？治療前でも大丈夫です。各クリニックの待合室に置いてありますので是非試してみてください。

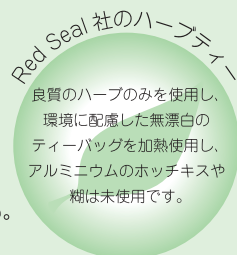
オレンジ&ジャスミン グリーンティ

ニュージーランドを代表する天然素材にこだわったハーブティーです。

オレンジ、ローズ、ジャスミンがブレンドされたやさしく華やかな香りです。高い抗酸化作用とフラボノイドを多く含んでいるといわれています。気分を変えたい時、疲れた時などにおすすめです。

お召上り方

温めたポット又はカップにティーバッグを入れ、沸騰したお湯(約250cc)を注いで下さい。3~5分経ってからお召上がり下さい。ストレートでお召上がり下さい。



35g (25袋) ¥1,050 (税込)

(低カフェイン) 原材料名：緑茶 / ブラックベリーの葉 / オレンジの皮 / 香料としてジャスミン&ローズ

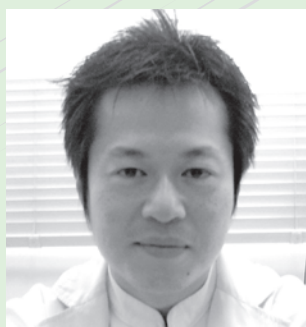
注意：妊娠中の方、授乳中、ベンゾジアゼピン類等の鎮痛剤の薬物療法を行っている方へはおすすめしていません。薬を服用あるいは通院中の方は、医師とご相談の上、お飲み下さい。



Orange Jasmine Green Tea 25's

©2012 Red Seal (株) (Red Seal社) (Red Seal社) (Red Seal社)

今も 昔も



めぐみ歯科クリニック(八幡)
歯科医師 久原 厚太郎

超高齢社会に突入し又近隣に老人福祉施設があるおかげか、いわゆる入れ歯の治療が最近増えてきています。

そこで今号はそこまで自慢できない入れ歯のお話をしたいとおもいます。皆さんも御存じのように、かの徳川家康公は非常に健康オタクと言ってよい程の方で入れ歯が合わなくなるとよく作り変えていたようです。教

科書などでは蘭医学者杉田玄白は超有名ですが、当時歯科医がいたという記述はあまり見ません。調べてみると当時の歯科医療を支えていたのは仏師が本職の注文が無い片手間に身分の高い殿さまの求めに応じて作っていたそうです。材料はツゲの木を削って作っていたようで、強度が高く、関東まで自生し、抗菌効果も高かったというのが好まれて使われた理由のようです。

現在でもツゲの木は、将棋の駒やチェスの駒として利用されていることを考えると先人の先見さに驚くとともに、調整に難儀している自分を恥じ入るばかりであります。。。

皆さまも歯は大切に。



わたしの エネルギー



しんまち歯科クリニック
歯科助手 水津 由貴

下曾根にありますしんまち歯科にて歯科助手をしています水津由貴です。

白衣の天使(笑)に憧れて入社したのですが、仕事内容は予想以上につき、家と仕事の往復という生活が続いていました。

ある日仕事も終わって家に帰りインターネットをしていると、ダンスをしている動画がありました。ダンスは全然興味がなかった

のですが、その時なぜか見入ってしまった。見よう見まねで踊っていました。一端はじめると、できないのが悔しく、何度も再生を繰り返しいつの間にか完璧に踊れるようになっていました。

それからというもの、仕事が終わればダンスを覚え、完璧になれば次のダンスと。しまいは、仕事の休憩時間にも踊るようになってしまいました。(笑)

立ち仕事でむくんだ足も解消され、毎日の仕事も元気にできるようになりました。

ダンスに出会い、趣味というのはその瞬間だけでなく、毎日楽しくなるということを感じました。

これといって趣味がないという方、日常のちょっとしたことに興味をもてば、素敵な人生がまっているかもしれませんよ。



ハートフル歯科クリニック
歯科衛生士 末松 高子

親知らず・親不知・上下顎第三
大臼歯のことで知恵歯・智歯・知
歯とも呼ばれます。

他の永久歯は、乳歯の生え変わ
りも含めて親が結構気にしている
ものですが、親知らずの場合はも
う既に他に永久歯が生え終わって
おり、親も子ども歯のことを気に
しなくなった頃に突然生えてく
ることから「親が知らないときに
生える→親知らず」と言われるよ

うになったようです。

ではこの「おやししばしば」が引き
起こすトラブルは

1、むしば

最も奥まったところに生える為
歯ブラシが届きにくく又生え方が
悪いと手前の歯との間に汚れが残
りやすく、手前の歯にもむし歯が
出来やすくなります。

2、智歯周囲炎

完全に生えず中途半端な状態が
長く続く為に周囲の歯肉を刺激し
続け、はくきが痛んだり腫れたり
します。

3、歯並びを乱す

水平埋状の状態や斜めに生える
歯では、前のほうの歯を後方から
押す為前歯の歯の並びを乱すこと
があります。

4、顎の関節の負担

上下の親知らずが正しく噛み合

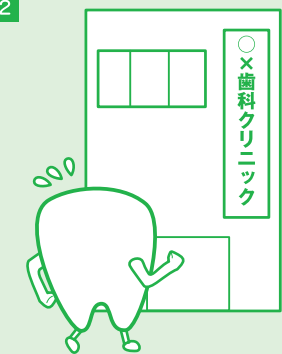
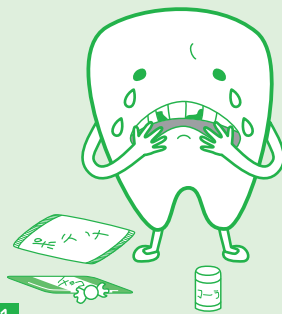
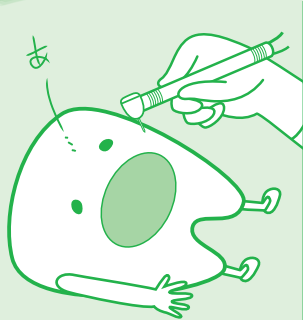
わさつていないと顎の関節に負担
を掛けます。

5、頬やはくきを傷つける

向かい合う相手の親知らずが生
えないと伸びだして頬やはくきを
傷つけてしまう等があります。

もちろんトラブルを引き起こし
てない場合は抜く必然性はまった
くありません。

デンタくんの日常



親知らずは、人によっては先天
的でない場合・生えてこない場合
(親知らずの必要性が薄いため退
化しているだと考えられます。)
歯は、生物の進化とともに退化
する傾向にあるそうなのでそのう
ち人間の口の中から親知らず自体
がなくなる日も来るかも知れませ
んね。



わたしのひとごと



しんまち歯科クリニック
受付 米田 裕子

こんにちは。
みなさん、毎日楽しんでいますか？自分が置かれた環境の中でいかに楽しむか。最近の私の日々の日課です。

私は北九州に来て約8年になります。これまで知らない土地でうまくやっていけるのか？周りに受け入れてもらえるのか？そんな不安を抱えながら毎日を過ごしてきました。

幸いみなさんいい人で支えてもらいながら今に至ります。本当に感謝です。最近やっとこちらの生活

活にも慣れてきて、気持ちにもゆとりが出来てきました。

さて、これから自分磨きです。そんなに若くもないので、まずは体づくりからと思い今ヨガにハマってます。

肩こり、生理不順、便秘から解放され少しずつ体が元気になっていくのを感じています。

改めて健康であることを幸せだと感じ、毎日楽しいと思えるようになってきました。もう少し意識改革をし、まだまだやってみたいことがあるので自分のペースで少しずつ何かを得ることが出来ればと思います。

みなさんもういつまでも元気でいて下さいね。

では、明日も元気はつらつががんばりましょう!!



医療法人 恵祐会

ハハハの会 入会のご案内

地域の皆様に歯科情報を多く発信致します

年会費 1,000 円

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。

3本歯しよばます。
ラテエの歯つら。

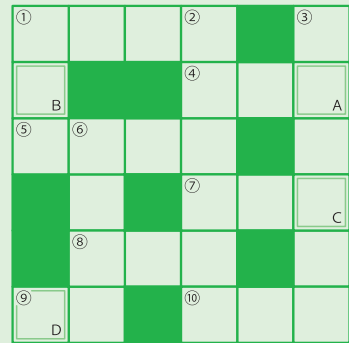


【タテ】

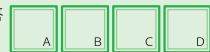
- ①歯を支える大事なところ。
- ②〇〇〇〇〇〇入りのガムが最近の主流です。
- ③口の中に出来ると痛いものは？
- ④キツツキが〇〇〇〇で木に穴を開けます。

【ヨコ】

- ①食後に必ず〇〇〇〇をしましょう。
- ④虫歯を予防するために〇〇〇を落とす。
- ⑤患者さんには気を使う配慮を心がけています。
- ⑦おじいさんの古〇〇〇
- ⑧レシーブ、トス、アタックするスポーツは？
- ⑨日本の伝統料理。1 かん2 かん…と数えます。
- ⑩怪盗〇〇〇が絵画を盗む。



解答



し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

京都府刈田町富久町 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

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

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



医療法人
恵祐会

北九州市小倉南区田原 3-2-24

TEL:(093)474-8616 <http://www.keiyukai.gr.jp/>

