

Winter
2026
vol. 67

八八八八
Pre مد



When your tongue hurts and is inflamed

舌が痛い　ただれがある場合

めぐみ歯科クリニック(水巻)
インプラント部門
担当歯科医師

Tateishi
立石 康一郎
Koichiro



前回、舌咽神経痛、舌炎、舌痛症についてお話ししましたが、今回は舌がただれて痛むケースです。舌の粘膜は扁平な細胞が何層も重なった重層扁平上皮からなります。炎症によって粘膜上皮が、ただれたものをびらん、さらに深く粘膜下層まで、えぐれたものを潰瘍といいます。びらん、潰瘍を生じる疾患にはアフタ性口内炎(免疫低下、ストレス、細菌感染などで起こると言われる2~10mm程の赤く縁取られた丸くて白い潰瘍)、カタル性口内炎(噛んだ、火傷した後にできる境目が曖昧な白い潰瘍)、細菌・ウィルス性口内炎(ヘルペスウィルス、カンジダ菌、梅毒、淋菌、クラミジアなど)などがあります。これらは適切に治療すれば通常1~2週間で症状が改善しますが、長引く場合は癌の疑いもあります。

- ① 舌に腫れや痛み、しこりがある。
- ② 2週間経っても治らない口内炎
- ③ 粘膜に赤みがある、白い部分がある。
(紅板症、白板症、扁平苔癬)

いずれかの症状がある場合は癌の疑いがあります。



舌癌は扁平上皮癌がほとんどで、まれに肉腫があります。舌癌は飲酒、喫煙、パピローマウイルス、尖った歯や不適合な入れ歯などの慢性的な機械的刺激で発症すると考えられ、男女比3:2で男性に多く、50~70歳代に多いですが、20~30歳代でもみられます。



舌癌は舌前方2/3にできるものをいい、後方1/3舌の付け根にできるものは中咽頭癌に分類されます。

舌癌は主に舌の側面、下面にでき、早期では痛みがない場合もありますが、進行すると周囲が硬くなり(硬結)、潰瘍になったり、外に膨らんできて持続する痛みや出血を生じ、頸部リンパ節に転移しやすい特徴があります。診断は臨床所見、病理組織検査、C T、M R I、P E T-C T検査、超音波検査などで行い、病変の範囲、転移の有無を調べ、治療計画を立てます。

治療は病変が小さく転移もない場合は切除して縫い縮める手術が行われます。病変が大きく、転移がある場合は放射線治療、抗がん剤治療、病変切除後に大腿部、腹部、前腕部などから組織を切り離して顕微鏡を用いて頸部の血管とつないで切除部位に移植する再建手術を行うこともあります。

舌癌は早期発見が重要です。気になる症状があれば早めに口腔外科を受診して下さい。

About Mouthpiece

マウスピースについて



新小文字歯科クリニック
院長

Kimura
木村 謙一
Kenichi

皆さん、こんにちは。

これから、気温が下がり冬へと近づくにつれ、知らずと
食いしばったりすることも多くなって来ると思います。
そこで今回は、睡眠中の歯軋り・食いしばり対策用の
マウスピースの効果について話したいと思います。

マウスピースの効果について

1 歯のすり減りを防止する

マウスピースを装着して
寝ると、マウスピースがか
わりに削れることで歯軋りに
よる歯のすり減りを防止します。



2 歯の破折や、歯根破折を防止

被せ物の脱離を防止する

歯列をマウスピースで連結・固定することで、歯軋り
中の力を歯列全体に分散させます。
それにより、1本にかかる負担を低減し、被せ物が外
れたり欠けたりすることを防止します。

3 歯の位置を固定する

食いしばりなどで、一部の歯に強い力がかかりすぎ、
本来の位置からずれてしまう事を防ぎます。

4 顎関節の負担を、軽くします

マウスピースをしても、歯軋りや食いしばり自体は
無くせませんが、歯軋り・食いしばりによって起こる
顎の痛みや、肩こりや頭痛を軽減できる可能性があ
ります。

5 マウスピースのお手入れは?

毎日の手入れは、水または
ぬるま湯を使用し、柔らか
い歯ブラシで擦って汚れを
落とします。研磨剤入りの
歯磨き粉で擦ると、小さ
い傷ができるので使わないでください。



6 マウスピースの寿命は?

マウスピースは使い続けると、すり減ったり穴が開
いたりします。マウスピースの寿命は、1年とされて
いますが、個人差があります。ソフトタイプのマウス
ピースを使用してすぐ穴が開いてしまう場合は、耐
久性の高いハードタイプの物を使うと良いでしょう。

マウスピースは保険診療で作製可能です。
ぜひ一度、ご相談ください。

小児矯正について



和白歯科クリニック
歯科衛生士 K・M

ママになった娘から5歳と3歳の子供の歯のこと尋ねられることがあります。磨き方はもちろん、定期歯科検診やフッ素のことだったり、はたまた矯正のことだったり……。

そこで、今回は矯正について
少しお伝えできればと思います。



始める時期は、いつ??

お子様の成長の度合いや生えている歯の状態において異なってきますが、流れとしては、

①第一期として6歳～10歳頃

この時期は混合歯列期といって、乳歯から永久歯へと生え変わり始めます。この時期は、顎の成長を活かした治療をおこなっていきます。

②第二期は中学生以降のほぼ永久歯が生え揃った頃

この時期は、歯並びや噛み合わせを中心に本格的に治療していきます。

矯正を考え始めた時、気になることは……

いつから始めたらいいの?期間は?費用は?見た目は?メンテナンスは?
食事や発音への影響は?不安なことばかりですよね……。

お子様の歯並びで気になることがあれば、当院では矯正専門医も在勤しております。カウンセリングにお越しになって疑問や不安を払拭して頂ければと思います。

ちなみに虫歯や歯周病の治療後であれば、大人の矯正もあり!ですよ。

私のおすすめ



先日友達と3泊4日の韓国旅行に行きました。ソウルに行きチキンやサムギョプサルなど美味しいものを堪能しました。何度か友達と韓国旅行に行く機会があり、今回はいつも行かないところに行こうとなり、ソウルの有名なロッテワールドというところに行くことにしました。初めて行き、びっくりしたのが、室内と外に分かれていることや、とにかく広いと感じびっくりしました。私が行った時は残念な事に雨が降っていたので、室内で乗り物に乗ったりパレードを見たりと楽しめました。

外の方にも行き外の方は乗り物が止まっているのが何個かあり、次行った時はリベンジしたいです。その後、水族館に行きました。韓国で水族館は中々行かないで、行ってみることに。水族館の中はとても広くゆっくり見ることができ、写真スポットなどがあり楽しめました。韓国旅行に行く時は、寄ってみてください。



働く人たちの一言

Words from the Workers

私の楽しみ



旅行が私の楽しみなのですが、先月は万博へ行ってきました。実は行く前はあまり興味が湧かなかったのですが、実際に行ってみたらとても楽しくて行って良かったです。入りたいパビリオンがいくつもある中で、一番気になっていたフランス館に入ることができて大満足。会場全体の雰囲気も活気があり、特に夜のライトアップは幻想的で昼とはまた違う魅力がありました。万博は今回で閉幕してしまいましたが、その前にいく機会を持てたのは本当にラッキーでした。世界各国の食べ物や文化に触れることができて、とてもいい経験になりました。



めぐみ歯科クリニック(行橋)
歯科助手 A・M



めぐみ歯科クリニック(行橋)
受付 M・Y



しらいし しのぶ
白石 忍 氏

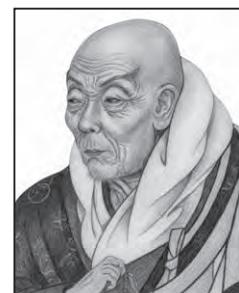
「西日本人物誌」(西日本新聞社刊)
編集委員会幹事/編集委員
(元九州共立大学経済学部長/教授)

これまでに小・中・高・大学から養護学校(現、特別支援学校)まで教鞭を執り、小・中・高・養護学校では、学級担任を、福岡県教育センターでは、指導主事、主任指導主事、参事、部長を歴任。福岡県立八幡南高校長で定年退職。引き続き、九州共立大学教授として10年間(後半5年間を学部長)勤め、現在に至る。この間、大学では、他に、九州大学(5年間)、九州工業大学(11年間)、下関市立大学(14年間)、姫路大学(4年間)、(中国)河海大学文天学院(4年間)で非常勤講師を勤めた。多くの著書や学術論文を執筆する傍ら、教育研究社会活動では、理事、会長を歴任し、現在も「地域に根ざしたビジネスやまちづくりを担う人材」の育成に尽力している。

わが身を糺す

「正々堂々！」…（想像しただけでも）爽やかで、さっぱりしていて、身体に良さそうな…、なんだかそんな感じがしてきませんか？そういう自己の完成というものを、人間は、意識する、しないにかかわらず、それが本来の自分のあるべき姿だという感じを無意識の範疇に持っています。しかし、現実には、食欲や金銭欲や出世欲や名譽欲や権力欲や性欲やの物的肉体としての、差し迫って現実的な本能に優先順位を奪われているという日常的な実態があります。その実態に我が身を振り返り、愕然として自己の行く末に希望を失ったりします。だけれども、ありがたいことに、私どもは私どもの財産として、歴史上に、爽やかで、健康的で、清々しい姿を提倡し実践した思想家達を、数多刻み込んでいます。そこで、この財産を頂いてわが身を糺していくければと願うのです。

京都に総本山、東本願寺、西本願寺を持つ浄土真宗の開祖親鸞（1173-1262）は、幼少にして父母の死にあい、9歳で青蓮院の慈円へと預けられ出家。これから20年間程比叡山で堂僧などをつとめながら人知れず研学、修道し、29歳の時、想いあってお山から14キロ程ある洛中六角堂への百日参りを始めます。夜半に出発して、暁の頃には帰っていくという毎日の中、95日目に夢のお告げで法然の



考えてみませんか？… 想ってみましょうよ！

— 健康のために (第25回) —

Profile

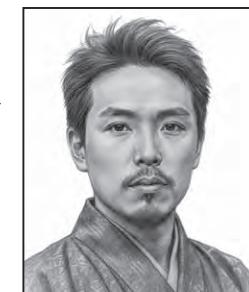
学歴 同志社大学文学部文化学科哲学及倫理学専攻卒業
九州大学大学院教育学研究科教育学専攻修士課程修了
専門分野 教育学（教育哲学、教育経営学、社会科・公民科教育法、道徳教育指導法）

生きていくという自覚

庵を訪ねたと伝えられています。法然 69 歳。称名念佛を説く法然の教えはすでに世の人々に流行し、親鸞もこの後、凡そ6年間を法然の庵にて過ごします。しかしその隆盛が仇となり法然は土佐に、親鸞は越後へと配流されます。親鸞は自らを「愚禿親鸞」と称し、この地で恵信尼と結婚し、日本佛教史上初めての肉食妻帯を実行しました。5年後流刑赦免の宣旨が下りましたが、法然の死を知って京都に帰るのを断念し、妻子の縁を持つこの地に留まりました。しかしやがて伝道の地を東国に求め、上野、武藏を経て、下総の北部を通って、常陸国稻田に移ります。稻田に26年留まり、この地で親鸞は主著『教行信證』を残します。妻子と別れ京都に帰った時は65歳の時でした。親鸞の教えは法然の教えを引き継いだものですが、法然と違って、親鸞には「悲しきかな、愚禿親鸞、愛欲の魔海に沈没す」という悲痛や嘆息が強くありました。偏に「南無阿彌陀仏」と称名し阿彌陀如来に帰依するという他力本願は同じであっても、発心の入り口は違っていました。この辺りの微妙は親鸞没後に聞き語りとして著された弟子唯円（1222-1288）の『歎異抄』がよく伝えているところです。「善人なおもて往生をとぐ、いはんや悪人をや。」という有名な下りには、親鸞にとって、精進しても精進しても猶よくよく煩惱を克服したい我が身（=悪人）を顧み、それゆえに弥陀の本願に帰依する他なしという他力本願の真意が表現されています。親鸞は、その覚悟を、別の表現でこのようにも説いています。「念佛は、まことの淨土にむまる々たねにてやはんべるらん、總じてもて存知せざるなり。たとひ法然聖人にすかされまひらせて、念佛して地獄におちたりとも、さらに後悔すべからずさふらふ」（岩波文庫、金子大栄校訂）。

人間煩惱の底深き有様への認識と、それゆえにこそ弥陀の本願にすがるという覚悟、そしてその行動による自己浄化、さらにその先にある本当の自我（本来あるべき本当の自己）がここに伝えられているのではないでしょうか。人間はいつか死にます。「歎異抄」を世に流布させることになった倉田百三（1891（明治24年）-1943（昭和18年））の大正期最大となるベストセラー戯曲『出家とその弟子』（筆者註：「出家」は親鸞、「その弟子」は唯円のこと）は、人生を謳歌して不遜な人間に対して「顔蔽いせる者；（現わる）おまえは何者じゃ。」「人間；私は人間でございます。」「顔蔽いせる者；では「『死ぬるもの』じゃな。」で始まります。如何に人生を謳歌しようとも人間には死があり、さらに、生きるために他の生き物の犠牲を伴い、それどころか煩惱に負けて本然ではない生き方をします。それゆえにこそ、罪の深さを感じ取り、それでも生きていくという現実を受けなければなりません。その自覚が深まった時、救いはどこにあるのか？

慌ただしい現在、立ち止まって、落ち着いて静かに考えてみたいものです。



2024年1月に住み慣れたハワイ島から帰国。28年ぶりに住み始めた東京郊外の家で、日本の良さを再認識しつつ、第2の故郷ハワイ島への思いを馳せる日々を過ごしています。夫は福岡出身、息子はシアトルで暮らしています。



能丸
のうまる
千秋
ちあき

ハワイは 遠きにありて 思ふもの

FILE.07 エデンの園 パパイヤ編

「桃栗三年柿八年」、日本では種を植えてから実がなるまでの年月を、物事を成し遂げるには時間がかかるという意味で使います。わたしはハワイで、「桃栗3年、柿8年、ライチ25年、マカダミアナツツ50年、パパイヤ8ヶ月」といっていました。ライチを庭に植えると孫の代に食べられるといわれていたからです。マカダミアナツツは玄孫ですね。

それに対してパパイヤは、たった8ヶ月で実が収穫できます。パパイヤを半分に切ると、中にぎっしり真っ黒な種が入っていて、その種を蒔けばほぼ全てから芽が出ます。椰子の木と同じように1本の幹が育ち、上層部に葉が茂り、葉の根元に実が鈴なりにでき、一年中収穫できます。しかし3年もするとパパイヤの木の高さは3m以上になり、実が採りにくく、味が落ちるので切り倒します。

パパイヤは肥料喰いといわれ、連作障害もおきます。



わたしはハワイ島の庭に堆肥を作るためにコンポストを置いていました。生ゴミは全部入れています。

したが、パパイヤだけはやたら発芽するので入れないようにしていましたくらい生命力の強い種でした。パパイヤの種は、ワサビのようなピリッとした辛さがあり、ハワイではよくドレッシングに使います。しかしパパイヤの種には不妊効果があり、妊娠したい人は避け、妊娠してほしい動物には与えないようにしていました。



パパイヤの果実は独特のミルクのような香りがあり、それが苦手という人もいました。でも酸味や香りのある物といっしょに食べると匂いが活きておいしくいただけました。レモン汁、ライム汁、無糖ヨーグルト、パッションなど絶品でした。またメロンの代わりに、パパイヤに生ハムを巻くとおいしかったです。

パパイヤは白い花が咲いたあと、小さな緑の実ができ、それが大きくなって下が少し黄色くなつた



わたしはハワイ島の庭に堆肥を作るためにコンポストを置いていました。生ゴミは全部入れています。

ときに収穫します。採ってから真黄色になるまで置いて食べます。アボカドは木で完熟させるとおいしかったのですが、パパイヤを全体が黄色くなるまで採らずにいたら大失敗。ぐちゅぐちゅの熟れた柿のようになり、実が崩れて下に落ちてしまいました。そこでパパイヤは必ず少しでも黄色くなったら収穫していました。



パパイヤの木が低いうちは採りやすいのですが、背が高くなると収穫には道具が必要になります。トイレの詰まり取りに使うようなゴムの吸盤を、どんなに高くなても大丈夫なよう3段階に伸ばせるプール掃除用の棒の先に装着して使っていました。パパイヤを初めて採る人は、みなさんこの装置に笑い転げていました。他の物でも試しましたが、詰まり取りより最適なものはありませんでした。



パパイヤにもいろいろな種類があり、あまり甘く

ない黄色いソロパパイヤ、甘味が強い濃いオレンジ色のストロベリーパパイヤ、その中間のようなレインボウパパイヤ、大きさも普通サイズから巨大なヘチマくらいの物まで市場で売られていました。わたしはストロベリーパパイヤ派で、そこにパッションの種を入れて食べるのが一番好きでした。また熟れる前の青パパイヤを使いタイ料理の「グリーン・パパイヤ・サラダ」をよく作りました。庭にできた小さなストロベリーパパイヤを斜めに切ると切り口はハート型でした。



産婦人科医から、離乳食もパパイヤからといわれ、母乳が出にくいときもパパイヤを食べればいいといわれて驚いたことを覚えています。木の汁が乳白色のミルクみたいだからといわれました。

ハワイ島ではパパイヤは大量にできますが、長い間、パパイヤで加工品が作れないといわれていました。干すのが難しく、ジャムにも不向き、売れ残ったパパイヤは廃棄、一部が豚の餌になっていました。長年の努力で、地元のスーパー・マーケットの副社長がパパイヤでネクターを作ることに成功し、店頭にパパイヤ・ネクターが並んだのは画期的でした。とろんとしたジュースに、ライムやレモンをたっぷり搾って、ごくごく飲むのもハワイ島での思い出のひとつです。



帰国して、全く食べなくなつた物の筆頭がパパイヤです。ハワイ島で一生分、パパイヤを食べた気がします。今は地産地消、日本には日本のおいしい果物が多くあり、季節毎に楽しんでいます。



About the instrument to remove tartar

歯石を取り除く器具について

歯石を取り除く器具の説明をしたいと思います。
食事をすると数時間で歯垢(プラーク)ができ始め、
その後石灰化が始まり2週間程度で歯石になってしまいます。

〈歯垢とは〉

細菌の塊で1グラム当たり1,000億個以上と言われています。柔らかく毎日の歯磨きで除去できます。
放置すると菌の作った酸が歯の表面のエナメル質を溶かして虫歯の原因となります。

〈歯石とは〉

歯垢が唾液中のカルシウム、リンなどミネラルと結合し石灰化して硬くなり歯科医院での処置が必要です。

歯石を取り除く道具としてスケーラーを使います。
種類は3種類あります。



超音波スケーラー



エアスケーラー



ハンドスケーラー

〈スケーラーの種類〉

① 超音波スケーラー

「電気」の力で振動28,000~32,000Hzの高速で動いています。

② エアースケーラー

「圧縮空気」の力で5,800~6,200Hzの低速振動で動いています。

③ ハンドスケーラー

金属の道具で手で歯石を取り除きます。

超音波スケーラーは振動を利用して歯石を粉碎する機器です。歯の表面や歯ぐきの内側に付着した歯石、細菌の塊のプラーク、バイオフィルムを破壊していきます。

歯垢や歯石を放置すると虫歯や歯肉炎、歯周病などお口の中の病気が進行していきますので、定期的な健診をお受けになって下さい。

お口は異物の入り口でもありますので細菌やウイルスの侵入を防ぐ為にも口腔ケアをお勧め致します。



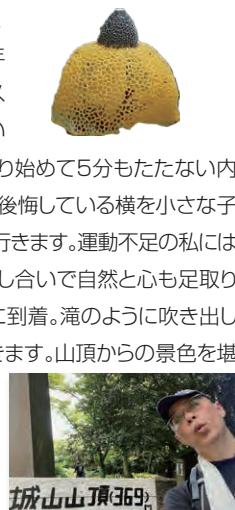
Message from a Dental Technician



ARITA セラミックス ラボラトリー
歯科技工士 福田 聰文
ふくだ としふみ

自然のマイナスイオンを身体いっぱいに吸入して人の温もりを感じられた登山となりました。
森林セラピーとは少し違いますが、おすすめいたします。

皆さん、こんにちは。普段からの運動不足とリフレッシュを兼ねて6月のある日、約20年ぶりに登山に行きました。「上手くいけば、ウスキキヌガサタケが見れるかも?」と登りやすい宗像にある城山へ。恥ずかしながら、順調に登り始めて5分もたたない内に息が上がる始末。「山を舐めてたな。」と少し後悔している横を小さな子供さんや白髪の先輩方々が、軽やかに登って行きます。運動不足の私には足腰も応えましたが、道行く人の挨拶や励まし合いで自然と心も足取りも軽くなりました。段々と視界が開けて山頂に到着。滝のように吹き出していた汗も心地よい風のおかげで引いていきます。山頂からの景色を堪能し下山。残念ながらお目当てのウスキキヌガサタケを見る事は、叶いませんでした。しかし、



みきお先生の お口は元気の入口です。 vol.2

食育と噛ミング30(カミングサンマル)その2 ライフスタイル別の食育 小児期

小児期の食育は、子供の発育発達に合わせた食べ方を育てます。口腔機能の発達と咀嚼習慣の育成への支援になります。

乳児期：おっぱいをしっかり吸うことは、口の周りの筋肉や顎の発達を促します。離乳食期に噛む能力が発達し、しっかり噛んでおいしさ発見していきます。

幼児期：奥歯が生えそろい噛む能力が高くなります。よく噛むことで、食べ物本来の味をきちんと味わうことができます。

学童思春期：食べる姿勢を整え、よく噛んで食べる習慣をつけ、食文化や食事のマナーを身につけ

られるようにします。食の体験を深め、食べ物の味(味覚)、盛り付けの美しさ(視覚)食感、舌感(触感)、噛む時の音(聴覚)、香り(嗅覚)そして、家族、仲間と会話を楽しみながら、食事をすると、五感が育まれ、脳の働きが活性化します。現状では、20歳以上で朝ごはんを食べない人の2割が、中学校、高校の頃から朝ごはんを食べない習慣が始まっています。

小児期の食育、噛ミング30(カミングサンマル)を、早速始めましょう。

次回は成人期についてです。



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

京都府苅田町富久町1-2-1
TEL(093)435-1033

めぐみ歯科クリニック（行橋）

行橋市道場寺1409-5
TEL(0930)25-0012

めぐみ歯科クリニック（水巻）

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

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

福岡市東区和白丘2-2-35
TEL(092)605-8311

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

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。



北九州市小倉南区田原新町2-4-16

TEL:(093)474-8616

<https://www.keiyukai.gr.jp/>

編集責任者 豊富 光浩

