

Spring

2026
VOL. 68

Press

What you should do not to lose your teeth.

～歯を失わないようにするには～



新小文字歯科クリニック
インプラント部門
担当歯科医師

Fukuda
福田 和彦
Kazuhiko

歯を失わないようにするには抜歯にならないようにすればいいのです。

ある統計によると抜歯の主な原因は以下の通りです。

● 歯周病

最も一般的な原因(約37.1%)。虫歯がなくても歯の周りの骨の吸収が進行することで起きます。

● う蝕(虫歯)

次に多い原因(約29.2%)。初期の虫歯なら簡単な充填処置で終わりますが、特に歯頸部(歯肉との境目)のう蝕が深部まで進行すると治療が困難で破折することもあります。

● 歯の破折

外傷やう蝕を放置することで起きます。(約17.8%)

● その他

親知らずや矯正治療に伴う抜歯など(約15.9%)

対策としてはやはり日々のセルフケア(ブラッシング)と定期的に歯科医院を受診し検査や歯周ケアを継続することが大切と思われます。

また、歯並びが悪いとセルフケアもしにくくなり、う蝕や歯周病のリスクも高まるため、

① 歯科矯正治療を行う

② (賛否両論あるかと思いますが) セラミック冠などを被せて見かけ上の歯列の補正を行うなど

これらの方法は一長一短ありますので患者さん各々(歯列不正の程度、年齢、治療期間、費用など)によって治療法を選択する必要があります。

残念ながら、不幸にして抜歯となった場合は、

① 隣接歯を支えにして3本以上の連結した冠(ブリッジ)を作製する。

② 部分入れ歯を作製する。

③ 抜歯部位によっては何もせずそのまま経過を觀て決める。

④ インプラント治療を受ける。

といった方法があげられ、やはり各々利点、欠点があります。

当法人クリニックでは一般歯科治療(う蝕や歯周病治療など)はもちろん口腔外科治療(抜歯やインプラントなど)や歯科矯正治療にも対応できますのでお気軽にご相談ください。

スタッフ一同、皆さんの健口をお守りいたしたいと思っております。



You can make that metal crown white! The latest story about health insurance treatment

その銀歯、白くできます。今どきの保険診療のお話

「銀歯がふとした瞬間に見えるのが気になる」「できれば自然な白い歯で過ごしたい」——そんな小さな気持ちを抱いたことはありませんか。毎日何気なく使っている歯だからこそ、見た目や使い心地が少し変わるだけで、気分まで明るくなることがあります。近年、そうした思いにやさしく寄り添う治療法として、歯科用CAD/CAMを

用いた白い被せ物が身近な存在になってきました。

歯科用 CAD/CAM とは、コンピュータの技術を活用して被せ物を設計し、専用の機械で丁寧に作り上げる方法です。データに基づいて製作されるため、歯の形や噛み合わせに合わせやすく、装着したときの違和感が少ない傾向があります。「被せ物を入れた感じが気にならない」というお声も多く、日常生活の中で自然に使っていただけるのが特長です。

使用される材料は、レジンにセラミックの細かな粒子を混ぜた白い素材で、天然歯に近い色合いを再現できます。金属を使わないため、笑ったときに銀色が見えることはなく、口元全体がやわらかく、やさしい印象になります。また、金属アレルギーの心配がほとんどなく、歯ぐきが黒ずんでしまうリスクも抑えられるため、安心して選ばれる方が増えています。

ここでぜひ知っていただきたいのが、保険適用の範囲が以前よりも広がっているという点です。これまで「白い被せ物は前歯だけ」「奥歯は銀歯しか無理」と思われていた方も多いかもしれません。しかし現在では、条件を満たせば小臼歯はもちろん、大臼歯にも保険で CAD/CAM 冠を入られるケースが増えています。費用面の負担が抑えられることで、「白い歯にしたいけれど迷っている」という方にとって、ぐっと選びやすい治療になっています。

銀歯

メリット

- 保険適用で安価
- 耐久性が高い

デメリット

- 見た目が目立つ
- 金属アレルギーのリスク
- 歯ぐきが黒ずむ場合がある

VS

白い被せ物 CAD/CAM 冠

メリット

- 自然な見た目で目立たない
- 金属アレルギーの心配が少ない
- 保険適用範囲が広がっている

デメリット

- 割れたり欠けたりしやすいことがある
- 経年で黄色しやずい
- 金属に比べ耐久色がやや劣る



和白歯科クリニック
院長

Ikeda
池田 英弘
Hidehiro

機能面でも、やさしさがあります。歯との適合が安定しやすいため、むし歯の再発リスクを抑える助けになります。また、材料にはほどよい弾性があり、噛み合う歯に強い負担をかけにくいとされています。

一方で、注意点もあります。セラミックに比べると、表面に細かな傷が付きやすく、長く使ううちに少し色が変化することがあります。また、噛む力がとても強い方や、歯ぎしり・食いしばりがある場合には、欠けたり割れたりする可能性があるため、すべての方に最適とは限りません。そのため、

歯の状態や生活習慣に合わせた判断が大切になります。

それでも、定期的な検診や調整を行いながら大切に使うことで、快適な状態を長く保つことができます。

白い被せ物に替えることは、見た目をきれいにするだけでなく、これから先の毎日を少し心地よくするための選択です。保険適用の範囲が広がった今、歯科用 CAD/CAM は「無理なく白い歯を選びたい」という患者さんの気持ちに寄り添ってくれる治療法といえるでしょう。

気になる方は、保険でできる白い被せ物について歯科医師に相談してみてください。

さて今回のテーマは、本文、タイトル、シエマ全て生成 AI に作ってもらいました。私は車の点検を待ちながら、気に入った文や絵になるように何度か指示を出しただけです。凄いですね!

ホワイトニングについて

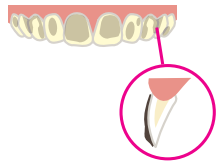


めぐみ歯科クリニック(水巻)
歯科衛生士 A・K

歯が白くて健康的だと、自分の笑顔に自信がわき、自然と表情まで明るくなるものです。歯を白くするには、ホワイトニングなどを利用した方法がありますが、白くなる速さや程度には個人差があります。また変色の種類によっては、なかなか白くならないこともあります。

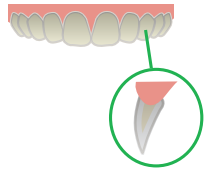
歯の気になる変色の原因は？

歯の変色は大きく「外因性」のものと「内因性」のもの2つに分かれます。



「外因性」の変色

外因性の変色はむし歯や清掃不良、喫煙、色の濃い食べ物をよく食べることなどが原因の変色です。歯科医院で歯のクリーニングをするだけで汚れが落ちて白くなったように見える事もあります。



「内因性」の変色

内因性の変色は加齢、遺伝性や代謝性、歯の傷害などさまざまな要因で歯の中が変色しているものです。

ホワイトニングの効果が出にくい色調

暖色系(赤やオレンジ、黄色っぽい色)の変色は比較的(黒、グレー、青っぽい色)の変色は効果が出にくく、歯の縞模様のような変色がある場合も効果が出にくくなります。

暖色系



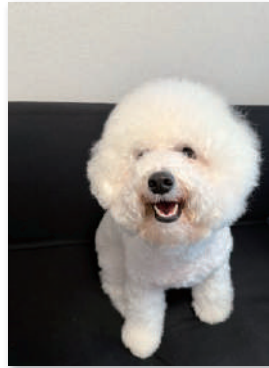
グレー系



白さは永遠には続かない!

ホワイトニングをしても白さはずっと続くわけではありません。ただ、後戻りの変色は表層に近い部分でおこるので、日々のケアや再度ホワイトニングをすることで白さを取り戻すことができます。

私の楽しみ



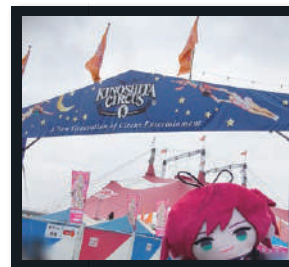
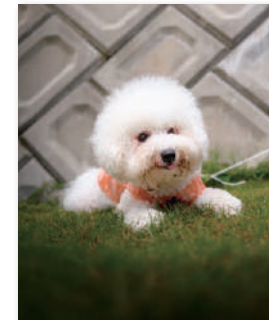
私は犬を飼っていて愛犬とドッグランや河川敷であそぶことも楽しみなのですが、最近は仕事おわりや休みの日の朝に愛犬とランニングすることが楽しみです。最初は私のダイエットとして愛犬を誘っていたのですが、ランニングをしていくうちに愛犬との絆もより深まったと思うし、愛犬と一緒に運動をしておたがいがすっきりするので今では愛犬とのランニングが日課になるくらい楽しみになりました。



めぐみ歯科クリニック(水巻)
歯科助手 Y・F

働く人たちの一言

Words from the Workers



初めてのサーカス

友人と初めてのサーカスに行きました。当日は大雨で少し憂鬱だったのですが、テント内に入るとセッティングに圧倒されたり、ピエロが盛り上げたりして、憂鬱だった気分が一気になりました。そしてショーが始まると、どれも圧巻で時間があっという間に過ぎました。空中大車輪と空中ブランコショーは特に迫力があり、芸によっては、とてもヒヤヒヤして思わず声が出てしまいました。帰り道によって食べたパンケーキも美味しかったです。また機会があったら観に行きたいと思います。



しんまち歯科クリニック
受付 A・S



しらいし しのが
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。

考えてみませんか?… 想ってみましょうよ!

—— 健康のために (第26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)

我執(執着)を絶つこと

「正々堂々!」…(想像しただけでも)爽やかで、さっぱりしていて、身体に良さそうなの…、なんだかそんな感じがしてきませんか?

しかし、現実には、食欲や金銭欲や出世欲や名誉欲や権力欲や性欲や、といった物的肉体としての、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に、愕然として自己の来し方行く末に自信を無くしたり、ひいては希望を失ったりもします。

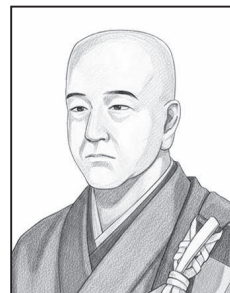
だけでも、ありがたいことに、私どもは私どもの財産として、歴史上に、爽やかで健康的で清々しい姿というものを提唱し実践した思想家達を、数多く有しています。

そこで、この財産を頂いてわが身を糺していければと願うのです。

釈迦(仏陀)は人間世界に諸行無常、諸法無我の実相があることを示しましたが、にも関わらず、人間は、我執に囚われるため、それ故に不安や不信や不満に責め苛まれて不幸で苦しい日常を生きることになるのです。

要は、我執(執着)を絶つこと、つまり悟ることなのですが、それには方法があります。肉体を持つ現象(表向き)の自分を離れて、真の実態としての自分(本当の自分、普遍としての自分)に包まれることなのですが、一つの方法として、何か信頼できるもの、例えば神とか、宇宙とか阿彌陀如来とかに身を委ね(「他力」)任せきること、自己を離れそこからの信号を頂いてひたすら生きること、もう一つの方法が、「自

無の境地



力」で自己を全くの無へと化すことです。浄土教思想を先駆者として流行した鎌倉新仏教の諸派では、前者の方法として、ただ一心不乱に「南無阿彌陀仏」とか「何妙法蓮華経」といった念仏を唱える(称名念仏)ことで自己を離れる(常行三昧)という手法があり、後者にはただひたすら黙って座ること、座り続けることで自己を見つめ、自己を忘れ、やがて自己を離れる(「無」の境地)にいたる(常坐三昧)という手法がありました。後者の代表としては栄西(1141-1215)、道元(1200-1253)

が挙げられます。

備中(岡山県)の神官の家に生まれ幼少時より天台宗の教育を受けた栄西は14歳で比叡山にて出家受戒しましたが、28歳で1年間、46歳で3年間宋にて臨済禅を学び、帰国後は日本臨済宗の開祖として逆境を託つも、1199年將軍頼家の帰依を受けて鎌倉で躍動、やがて武士たちの信仰を得て鎌倉、京都にそれぞれ五山を開くに至りました。

道元は内大臣の父と摂政の娘を母に持つ身で幼少より才長けていましたが父を3歳で、母を8歳で失い(死別)、14歳で比叡山にて受戒しました。しかしながら比叡山の教えに満足せず下山、建仁寺の栄西の下に身を寄せます。16歳の時、栄西が75歳で入滅。道元はしばらく建仁寺に滞するも、承久の変(1221年)で親族がことごとく悲運にあったこともあり、栄西に倣って1223年入宋し4年後に帰国しています。

帰国後は建仁寺や宇治安養院(30歳)、興聖寺(建立、34歳)で自説を展開し、1243年に福井に移動し永平寺を開くに至ります。道元はここで10年、政権とは一線を画して日本曹洞宗の開祖として活動したのち53歳で入滅しました。

道元は日本思想史上でも屈指の思想家として位置づけられているほど、その思想は体系的で、そのことは『正法眼蔵』95巻及び弟子が書いた『正法眼蔵随聞記』でよく知られるところです。

その思想の一つに「身心脱落」があります。「(仏道をならふというのは、自己をならふ也。自己をならふというのは、自己をわするなり。)(『正法眼蔵第一・現成公按』)とあるように、座禅(「只管打坐」*仏陀にならぬ一切を捨て、ただただ坐ること、の意)によって「無」の境地になることを説明しています。

明治時代になって在家信徒向けに作られた曹洞宗経本「修証義」には「生を明らめ死を明らむるは佛家一大事の因縁なり、生死のなかに佛あれば生死なし」と、生死に対してでさへそのはからいを超克し執着を拭い去るという究極の在り方を示しています。

自己を忘るることで自己を生きるという実存の妙を、道元は逆説的に見事に教えてくれたと言えるのではないのでしょうか。



ハワイは 遠きにおいて

思ふもの



のつまる
能丸

ちあき
千秋

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の故郷ハワイ島の思いを馳せる日々を過ごしています。夫は福面出身、息子はシアトルで暮らしています。

FILE.08 エデンの園 パイナップル&リリコイ編

パイナップルは、一度買うと永遠になくならないといわれていました。丸ごと購入したパイナップルの葉の部分(冠芽)をねじりながら本体からもぎ取り、下葉を何枚か外し、堅い部分(基部)を水に入れておくと白い根っこがどんどん出ます。それを庭に植えると2~3年後にはパイナップルが収穫でき、再び、その実ったパイナップルの緑の葉の部分を取って植える...ということで、パイナップルは無限ループで収穫できます。

それだけではなくハワイでは「ケイキ(ハワイ語で子どもという意味)」、日本では「えい芽」と呼ばれる、パイナップルの実の下部から出てくる茗荷ほどの新芽を地面に植えると、こちらからは1~2年後には実が収穫できるのです。さらによく熟したパイナップルの実の芯に近いところには黒い小さな種ができることもあり、こちらを発芽させることもできます。パイナップルは繁栄の果物なのです!



このパイナップルの写真は、わたしが今、東京で栽培しているものです。ハワイ島では庭に植え放題でしたが、日本では寒さに弱いため、パイナップルは植木鉢で育て、冬には室内に取り込みます。帰国してから育て始めた2年越しの巨大な2鉢があり、長くなった葉は堅くて凶器になり得る(?)ので葉の先は適当に切っています。多分、今年の夏には花芽が出てパイナップルが収穫できると思います。そのときはまたご紹介しますね。

しかしパイナップルは残念なことに一度実がなると二度と実をつけません。観葉植物としては大きすぎるし1回実を収穫したら片付けます。今回は解説を手描きにしてみました。



リリコイ(Lilikoi)とは、パッションフルーツのことです。日本からハワイ島に遊びに来た友人が、「リリコイを朝市で買い、半分に切って種を捨てた。どこを食べればいいの?」と電話してきたことがありました。リリコイは中の黒い種とその周りのゼリー状の部分を

ポリポリと食べます。義母は「石油のニオイがする」とリリコイ嫌いでした。地元民の多くが『リリコイ・ラバー』と自称する、このクセのある香りと酸味のファンがたくさんいました。わたしもその1人です。



庭のコンポストにパパイヤの種は入れないと書きましたが、パパイヤと同等、いえそれ以上に発芽率が高いのがリリコイでした。リリコイは種を食べるので、外側の皮を堆肥に入れても生きてこない...はずが、たまたま皮に種が1個残っていたり、腐ってしまい丸ごとコンポストに捨てたりすると100%発芽するのです。そのことをまだ知らなかったある日、コンポストのフタを開けると、中で豆苗パックのように一気に芽が出ている種があり、折角発芽したからと外に出して育てると全てリリコイでした。

リリコイはツル科です。そこで外の物干しロープに



巻き付けせリリコイ棚を作りました。あっという間にこんもりと茂り、重さで真ん中はたわみ、まるで龍の背のようになりました。それでも下に椅子を置いて日陰で読書しました。とても気持ちよかったです。



しかしこの1本のリリコイのツルに2000個も実ができてしまったのです。食べられる物を捨てることはできず大量のジュースにし、それを煮つめてリリコイソースを作り、リリコイ・ラバー達に配ったら大喜びされました。



リリコイは花もチャーミングでした。最初に見たときミッキーマウスの時計かと思いました。花は1日で萎み、他の木の花粉を受粉しなければ実がなりません。近所のリリコイの花粉をハチが運んでくれたようです。



さて、ハワイの果物の話は永遠に書けるほどありますが、今回で一旦ペンを置きますね。

和白歯科クリニック
歯科衛生士チーフ

Shinmura
新村 邦子
Kumiko



The moment that makes me happy to be a dental hygienist

歯科衛生士として嬉しい瞬間

先日、90代の患者さんが来院されました。

しっかり歯が残っていらっやいますが、なかなか歯磨きが上手くできていない状態でした。

こちらでお口の中の清掃を行い、まずはハブラシの選択と基本的な動かし方をお伝えしました。そして次の来院日…。

お口の中を見ると、明らかに前回より汚れがなくなっている!!

そのことを患者さんにお伝えすると「この間言われたハブラシで磨いてるよー」とのこと。

私はその言葉にとても感激しました。

年齢的に人生の大・大先輩がまだ

まだ若輩者の私の言ったことを素直に聞いて下さって実践していただいていることが本当に嬉しく、とてもやりがいを感じる瞬間でした。

そして今回、歯と歯の間に汚れが残りやすいこ

とをお伝えすると、今度は歯間ブラシの使い方を教えてほしい!…と。

う…なんと嬉しいお言葉…。

90代にして今までとは違う習慣を身に着け、

また新しいことをやっていこうという意欲にただただ感心させられるばかりでした。

日々歯磨き指導をさせていただいていますが、毎日の習慣を変えることは本当に難しい事だと思います。

そんな中、私達歯科衛生士の言葉に耳を傾け、一生懸命取り組んでいただいているのを拝見し

た時に、“歯科衛生士になってよかった”と強く感じます。

これからもこの思いを胸に、より患者さんに寄り添った仕事をやっていきたいと思っています。



Message from a Dental Technician



ARITA セラミックス ラボラトリー
歯科技工士 **道手 清野輔**
みちて しんの すけ

こんにちは。ARITAセラミックスラボラトリー技工士の道手です。僕は6猫3オウム1インコ1ヘビ1リクガメ1モモンガ5うすらと一緒に暮らしていて家はいつも賑やかです。今回は、我が家で暮らす猫の『ちゃっちー』をご紹介します。ちゃっちーは、家猫界のアイドル的存在。はじめて会う人にも物怖じせず、まっすぐな視線と愛嬌で、いつの間にか心を掴んでしまいます。普段は人懐っこく穏やかな性格ですが、お腹が空くとその可愛さを最大限に発揮。足元にすり寄ってきたり、行く先々について来たり、「今ならもらえるはず」とわかっている



るかのような行動でご飯を催促してきます。どこへ行くにもぴったり後ろをついて来て最大限の可愛さで鳴くのもちゃっちー流。そのあざとさに、つい笑ってしまい、そして今日も負けてしまうのです。



みきお先生の

お口は元気の入口です。 vol.3

食育と嚙ミング30(カミングサンマル) その3
成人期の食育 食べ方で健康を維持するステージ

成人期では、どんな食べ方なら、健康を維持できるでしょうか。自分の食べ方を思い返してみても、早食いをしていませんか。一般に、『早食い』と言われてきましたが、最近では、『速食い』と言われるようになってきました。2つを合わせると、速い速度で食べて、短時間で早く食べ終わるイメージです。

疫学調査の結果で、食べる速さ(5段階の自己評価)と肥満度(BMI: Body Mass Index)の関連をみたところ、速食いの人は現在のBMIが高い傾向にあることがわかっています。食べる速さの5段階自己評価とは、かなり遅い、やや遅い、ふつう、やや早い、かなり早い大雑把なものです。つまり、食べる速度が速く、他の人よりも早く食べて、いつまでも、急いで仕事していると肥満傾向です。

また、『お腹いっぱい食べる』習慣がある人もBMIが高く、『速食い』と両方の習慣を持つ人はさらに BMI が高いことがわかっています。表題の「嚙ミング30」の嚙む回数は「30回」ですが、摂取する食品の硬さによって嚙む回数は必ずと変化しますので、とくに「30回」にこだわる必要はありません。ある程度の目安として可能な回数を意識しておく、速食いを防ぐ効果があると考えられます。一度に多くの量を口の中に運ぶことがないようにして、口の中に食べ物が残っている状態、また、食べ物を口に運ばないことにも意識しましょう。

今回は高齢期についてです。



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)

遺寶郡水巻町立屋敷 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



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

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

編集責任者 豊富 光浩



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。