

Summer
2026
VOL. 69

／ ／ ／ ／ ／
Press

Stay healthy and live longer. -Dentistry, Nutrition and Weight scale-

健康に長生き、歯科と栄養と体重計



和歯科クリニック
インプラント部門
担当歯科医師

Nakashima
中島 幹雄
Mikio

歯科と栄養の関わりは、リハビリテーション病院の中の歯科で勤務している時に感じました。

歯科医院では、義歯の調整を行って、家に帰って食事をしてみてくださいで一区切りです。病院に入院中は、食事の時間に、義歯装着されているかどうか、よく噛めているか、食事の形態は食べやすいものか、などを食堂に行き、継続的にチェックできます。

この時に、歯科医師だけでなく、歯科衛生士、看護師、リハビリスタッフ、食事介助のスタッフなど、食事に関わる他職種が集まって、美味しく食べられているかを検討すれば、直接多職種連携のできる絶好の場となります。これはミールラウンドとされています。歯科からは、義歯は、食形態を普通の白ごはん（常食）にあげることだけが、目標でなく、柔らかいもの、ミキサー食のようなものでも、栄養の確保のため必要な量を、むせたり、誤嚥したりせず、ちょうど良い時間内に食べる装置としても、使えることを理解してもらい、お互いに情報を共有し視野を広げたいです。

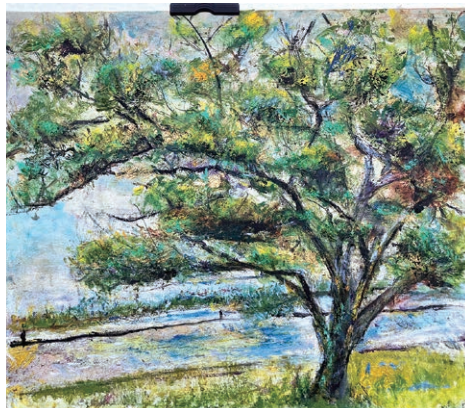
最近では、歯科定期検診に来られた方々に、食事の量は減っていないですか、体重はどうですか、と質問しています。また、検診の最後に、しめくりとして、健康で長生きの秘訣の1つは、歯科を受診して、

良い口腔環境と口腔機能が維持されずと美味しく食べれることですと、お話しします。

それは、「長く生きること」に加えて、「よりよく生きること」、QOL(生活の質)の向上が大切になってきたからです。

前回、血圧測定のように舌圧測定も測定しましょうとお話ししましたが、加えて体重測定も行い、体重の変化を確認しましょう。そして、栄養摂取には、噛ミング30も大切なことです。

後半の「お口は元気の入り口です」高齢期編も合わせてお読みください。



中島 幹雄 作 「若津港の導流堤」 (2025年8月31日)

Inside of “You Jou Kun” by Ekiken Kaibara

『養生訓』について



かんだ歯科クリニック
院長

Noguchi
野口 扶美子
Fumiko

江戸時代の儒学者、貝原益軒が人々が人生を楽しむように養生の技術や知識を記した『養生訓』というものがあります。余談ですが、貝原益軒は今の福岡県の生まれなので、長年、福岡県内に住んでいる私は勝手に親近感を持っています。300年以上前に書かれたものなので、現代の知識を持って読むと、これは医学的に根拠がないと思える部分もありますが、今でも適応すると思える内容もあります。

今回はその書物の中から数か所、私が興味を持った部分について書きます。
「」内に書かれている文章は原文です。
「人の命は我にあり、天にあらす」人の命はもとより天から受けた生まれつきのものであるが、養生するか不摂生かで長命か短命が決まる。昔から、生活習慣が重要だと気付かれていたのですね。
「聖人は未病を治す」病気になるために予防に注意しましょうという話です。

健康の大切さ、健康に生きていくための方法が実際の書物の中では何項目にもわたって丁寧に書かれています。
「人の身は元気を天地にうけて生ずれ共、飲食の養いなければ、元氣うえて命をたもちがたし」飲食の大切さにも、たくさん触れられています。また食べすぎはよくない、味の濃いものを控えるように、夏でも冷たい物の食べ過ぎは駄目だ、宴会での食べ過ぎに気を

付けましょう、という記事内容もあります。

過度の飲食、煙草の影響についての記事内容は現代の考え方に似ています。

口に関する内容としては、唾液は大切なもの、食後の口の中を清潔にするように、「ねむるに口をとづべし」口を開けたまま寝るのはよくない、若い時に歯が強いからといって硬すぎるものをかむと歯を痛める

記載があります。

薬の服用量は体の大きさに合わせる
こと、特に小児は「児の大小をはかつて増減すべし」体重にあわせるように、薬と一緒に摂取してはいけない飲食物があるということも、この時代に考慮されています。

「諸香の鼻を養ふ事、五味の口を養うがごとし」お香に効用があるとも書かれています、現代のアロマセラピーに通じるものがあります。

健康で長生きしたいというのは昔からの人々の願いで、そのための知識、技術を集め積み重ねてきた歴史を書物から感じます。

ここで触れた内容は『養生訓』のほんの一部です。

ご興味のある方はぜひ、本を読んでみてください。

(参考文献:『養生訓』貝原益軒(著)伊藤友信(訳)
講談社学術文庫 1982年)



エリザベス一世



新小文字歯科クリニック
歯科衛生士 S・T

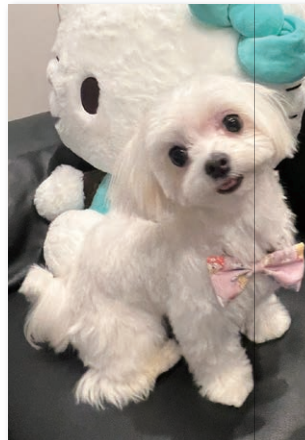
砂糖が『富の象徴』であった時代のお話です。

スペイン無敵艦隊への勝利やシェイクスピアなどの文化人の活躍、イギリスの黄金時代を築いた女王『エリザベス一世』。植民地を獲得したことによりイギリスの貿易は活発化し、世界各地のエキゾチックな高級品がもたらされるようになりました。特に西インド諸島で取れた砂糖の甘さはヨーロッパ人を魅了し、上流貴族の間では、果物のシロップ漬けや甘いお菓子が流行し、虫歯が一举に広まったようです。当時、砂糖はぜいたく品で、富裕層しか口にできないものでした。女王は20代からむし歯が多く、40代になるころには多くの歯は崩壊し、残った歯根部が黒く変色した状態となったようです。そして『黒い歯が富の象徴』となっていました。富裕層の砂糖消費により歯が黒く染まるのが当たり前になっていきます。それが上流階級の証になったのです。この現象を受けて、下層階級の一部では煤や木炭で意図的に歯を黒く染める流行まで生まれました。女王の虫歯が、ある意味、ファッショントレンドになっていたようです。当時は甘いものが歯に悪いとは認識されておらず、むしろ砂糖ペーストで歯を磨くという習慣があり、女王もそれを愛用していたようです。現代人の私たちには驚愕な習慣です。さて、歯磨き粉や歯ブラシは豊富にあり、電動歯ブラシなど便利なアイテムも現代では登場しています。食後の歯磨き習慣は勿論のこと、定期的なお口の中のメンテナンスは虫歯や歯周病の予防に効果的です。是非、続けていきましょう。



働く人たちの一言

Words from the Workers



綺麗な花を見て

休日に、近くの公園までお花見に行ってきました。普段はあまり外に出るタイプではないのですが、行ってみたらすごく綺麗で、思い切って行って良かったです。公園にはたくさんの桜が咲いていて、一番見たかった大きな桜の木の下にも行くことができ、嬉しかったです。家族連れや色々な人がいて賑やかで、風も気持ちよくて、外で過ごすのはいいなと思いました。

桜の時期はすぐに終わってしまいますが、ちょうど満開の時に見に行くことができ、本当に運が良かったです。綺麗な花を見て元気をもらえたので、とても良い休日になりました。



新小文字歯科クリニック
歯科助手 F・I



犬のために

こんにちは。私は犬を飼っています。

白くふわふわしていてマシュマロみたいな所に、一目惚れしてお迎えしました。まだパピー期なので手のかかる事も多く、大変ですがとても甘えん坊で毎日とても癒されています。

歯科の受付に勤め始めて、歯の大切さを再実感し犬の検診にもより心掛けるようになりました。これからも犬のためにお仕事頑張ります^_^



和白歯科クリニック
受付 N・F



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年間は学部長)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。

天の道理

「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?

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わが身の日常
的な実態を振り返って愕然とし、人は自らの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、その財産を頂いてわが身を糺していければと願うのです。

「(自らの内にある)心を尽くし(そうして、自らの本)性を知り、(自らの本)性を知
れば天(の道理)を知る」(孟子*())は筆者註とあるように、私どもはいろいろな情
報(学校教育を通じての学問やその他生活環境から得た
知識)に取り囲まれながらも、究極の活力となるのは、自らの
行きついた「天の道理」ではないでしょうか。わが身にこ
とごとく腑に落ちるという、自分ならではの「天の道理」に
行きついてこそ、正々堂々の人生を醸しだしていくのでは
ないでしょうか。

そのためには、出発として「自らの内にある心を尽くす」
ことが肝要です。



考えてみませんか?… 想ってみましょうよ!

—— 健康のために (第27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、道德教育指導法)

自己の解放

丹波国桑田郡東縣村(京都府亀岡市)の農家二男に生まれた石田梅岩(1685-1744)
は、11歳から京都の商家へ丁稚奉公に上がったのを皮切りに、その傍ら、根っからの勉
強好きが高じて、やがて、商業活動における本性、並びに天の道理を確信的に見出した人
です。43歳で奉公を辞し、45歳には、京都の車屋町御池で、席卷無料、老若男女、出自を
問わずの公開講義を始めました。その思想は、他人の損料着ではない、つまり借り物の思想
ではない、自らの思想(自ら行き着いた真理)として、彼の普段着の言葉で分かりやすく講
じられました。

梅岩が見出した「天の道理」とは、それまで武士の立場からは不当・不正、卑しき振
る舞いであると考えられていた営利追及を、商人の「道」として、武士の禄と同じくする
ものという確信でした。その確信に立って、そうであるからこそ「正直」「勤勉」「節約」
こそが商人の道における最高の徳であると説得しました。

梅岩の独自思想は、心の在り方を内省することにより精神
的に生きる道を説いたものとして、京、大坂を問わず江戸に
までもその隆盛を極め、心学(石門心学)として彼を引き継
ぐ学者も育ちました。



安藤昌益(推測:1702-1762)は、正確には生没年不詳でその伝記には不明な
点が多いのですが、確実なことは、秋田で生まれ、医学、本草学(=薬学)など
を研究し、江戸で医を業とし、また、文筆活動の中心が1750年ごろ(宝暦年
間)であったということぐらいです。明治32年に東大の狩野亨吉博士によって
古本屋で『自然真営道』(100巻93冊)が発見され、それ以後、その独自思想が次第に注目されるよう
になりました。敗戦後はカナダの外交官E・H・ノーマンの『忘れられた思想家』(岩波書店1950)など
において、江戸時代に封建的身分制度を批判した唯一の思想家として顕彰されたため、一躍有名になった人とし
て伝わっています。

昌益の思想は、農民こそが天道にかなう道であると位置付け、「衆人直耕ノ穀産ヲムサボル」武士階級や、
「耕サズシテ美衣美食スル」商工階級を批判しました。

「万人直耕」を天道とし、「不耕貪欲」を否とする昌益の思想は、江戸時代という社会的背景を顧みると、
実に独創的で勇氣ある社会思想また自然哲学思想と言えるでしょうが、注目すべきは、彼が自ら「心を尽くし、性
を知り、性を知れば天を知る」を、体現した思想家であった点です。他人の損料着でない堂々たる思想、自ら見
出した「天道」(天の道理)に胸を張る姿です。

人は誰でも、心を持ちます。その心を見つめ、自らの本性に出会い、そして天道(天の道理)に達した
ならば、それはその人の揺るぎない間違いのない真理として堂々と胸を張り、正々堂々とした人生を送るこ
とが出来ます。近代に見えられた真実(天の理)としての、自我・自立(律)という民主主義の根幹がそこ
にはあるのです。そして、そこからは、(現在)あまりに既成の仕組みに囚われ息苦しくなった自己の、解放
をも期待できることでしょう。

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。



のうまる
能丸
ちあき
千秋

FILE.09 ハワイの神様

私は日本ではキリスト教系の学校に通い、神様は完璧な存在だと思っていました。それがハワイ島に住み始めると「ハワイの神様は怒りっぽくてわがままだよ」といわれて驚きました。

ハワイ島には、ペレという火の女神がいます。ペレの伝説は数多くあります。ハンサムな人間の男を好きになり、自分と結婚するようにといったのに振り向かれず、怒ってその男をみにくい木に変えてしまった。実の妹のヒイアカが、自分の好きな男を横取りしたと思い込み、ヒイアカが大事にしていた森を焼き尽くしてしまった。ライバルである大変美しい雪の女神ポリアフに嫉妬し、激しい戦いを繰り広げ、ペレが負けてマウナケアは死火山になった…などなど、ペレの激しい気性を表す話ばかりです。

ペレ自身も美しい女神であり、ペレに夢中な夫、八つの目を持つ豚男の神もいます。



因みにハワイ島には真っ黒で巨大な野生の豚がたくさんいてよく遭遇しました。



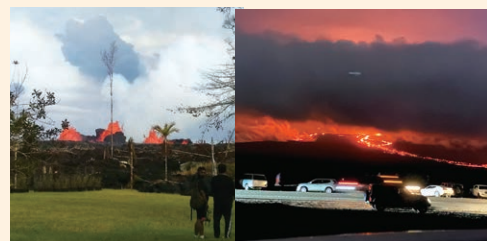
さらにペレはいろいろな姿にも変身できます。若い美女から老婆、白い犬など動物にもなれます。地元の人からいわれたアドバイスは、島の真ん中を横切るサドルロードに白い服を着た老婆が立っていたら、それは間違いなくペレだから親切にしなければいけないと。最初は伝説的存在だと思っていましたが、ペレはハワイ島にいるという心境に変化するのに時間はかかりませんでした。

ハワイ島の火山活動はペレの意志によるといわれ、噴火が始まると、ペレに供え物をしたり、踊りを捧げたり、沈静化するように祈ります。しかし気まぐれな



ペレは、4,150mもあるマウナロアから溶岩を流出させたり、マウナロアから数十キロも離れた閑静な住宅地から突然、溶岩を噴出させたり、ペレの住

処といわれる火山国立公園のキラウエア火口では何十回と火柱のような噴火を繰り返しています。そんなハワイ島ですが、噴火による死者は出たことがなく、火山に対しては恐怖心よりも太古の地球を感じ感動を覚えます。



火口の写真を撮ると、噴煙がペレの顔に見えることもあります。記念に購入した写真を東京の家に飾っていますが、右を向いたペレの横顔に見えませんか？また黒く固まった溶岩もペレの顔や髪に見えることがあります。テフラという火口から放出されるマグマの破片や粉碎物も、「ペレの髪」「ペレの涙」と呼ばれています。



ハワイ島の溶岩は全てペレの物であり、絶対にハワイ島から持ち出してはいけないといわれています。持ち帰ると不幸が起きるといわれ、それを知らずに記念にと日本に持って帰った人から、「病気になってしまいました。ハワイ島に戻してください」と溶岩が送られてきたこともありました。アメリカ本土でも、そういう内容のテレビ番組が放送されたとなん、国立公園に山のように石が送り返されてきたそうです。

火山活動で自宅に溶岩が迫り避難の準備をしていたある住民は、「私達がペレの土地に住まわせてもらったのだから、ペレが返せというなら土地をお返しします。そしてまたペレが許してくれるなら、ここに帰って来て家を建てたいです」といい、避難のため家を離れる前には感謝を込め家中を掃除していました。

またあまり台風が来ないハワイ島に、めずらしく勢力の強い台風がやってくると注意報が出たことがありましたが、島民は台風からさえもペレが守ってくるといいました。実際、信じられないことに、台風はハワイ島に上陸した途端、まるで粉砕されたように消えてしまいました。

この溶岩模様のベッドカバーは、病気のご主人のためにと友人がデザインして刺したハワイアンキルトです。ペレのパワーで体が温まり、病気も快復するようお願いを込めて作ったそうです。



自然豊かなハワイ島で、ペレがいると感じるのは自然への畏敬の念だと思います。私も28年、ハワイ島に住めたことをペレに感謝しています。



Protecting Your Oral Health with Interdental Care

歯間ケアで守るお口の健康

毎日の歯みがきだけでは、実はお口の汚れをすべて落としきることはできません。特に歯と歯の間は汚れが残りやすく、むし歯や歯周病の原因になります。

歯間ケアが必要な理由

- 歯ブラシが届きにくい場所がある
- 歯と歯の間にプラークが残りやすい
- むし歯や歯周病のリスクが高まる



歯間ブラシ・フロスの使い分け

- 歯間ブラシ: すき間が広い部分におすすめ
- デンタルフロス: すき間が狭い部分におすすめ



毎日のケアにプラス!

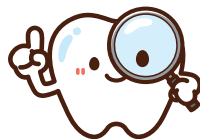
- 歯みがき+歯間ケアで汚れ除去率アップ
- お口の健康をしっかり守ることができます



お子さんの歯みがきにもフロスをプラス

- 歯と歯のすき間がなくなってきたら
- 小さいうちは必ず保護者が行いましょう
- 同じ場所でいつも引っかかる、

出血が続く場合は、
早めに受診して下さい



最初は使い方が難しく感じるかもしれませんが、
気になる方はお気軽にご相談下さい。

Message from a Dental Technician



ARITA セラミックス ラボラトリー
歯科技工士 **森淵 葉月**
もりふち はつき

こんにちは。ARITAセラミックスラボラトリー技工士の森淵です。
はじめて長崎ランタンフェスティバルにバスツアーで行きました。
夕方ぐらいに会場についたのですが、人の多さにとてもびっくりしました。場所ごとに巨大な龍や動物があったり、パレードも迫力があってとてもすてきでした。
夜になると、街中が約1万5千個の極彩色ランタンに包まれていて幻想的でした。
今回はバスツアーで滞在時間が短かったので、また次回行くときは旅行したいと思いました。



みきお先生の お口は元気の入口です。 vol.4

食育と噛ミング30(カミングサンマル)その4 高齢期の食育 食べ方で活力を維持するステージ

8020運動と噛ミング30の関係は、車と運転手の関係です。

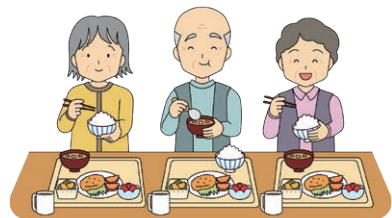
まず定期検診して、車を長く持たせましょう。歯の数を80歳で20本持ちましょう、から始まりましたが、次に、安全運転のためには、運転手の老化が問題です。食べることに、高齢期では、年齢とともに口腔機能が低下し、様々な変化が歯・口に現れてきます。口腔機能の維持・向上を目指した「食べ方」、さらに、加齢による機能減退が原因となる誤嚥・窒息の予防に考慮した「食べ方」として、噛ミング30を行いましょう。生涯自分の歯で、おいしく食べることは、QOL(人生の質・命の質・生活の質)を

高くするためにも非常に重要です。

また、食事はできるが、むせる、食べこぼす、柔らかいものばかり食べるも、実は問題です。

歯科医院で、食事、栄養についても、相談しましょう。

今回は、噛ミング30に役立つ、舌の働きについてです。



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



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 ホワイティ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。

