



Winter
2019 vol. 39



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

Implant and Diabetes Mellitus インプラントと糖尿病

日本には糖尿病患者とその予備軍が約2000万人いると言われてています。糖尿病は感染を起こしやすく、傷の治りが遅いためインプラントのリスクファクターとなっています。インスリンは膵臓で作られ、高血糖を抑える働きをするホルモンです。糖尿病はインスリンの量が少なかったり、十分に働かないことで高血糖になり活性酸素が発生して血管を傷つける病気です。その結果、神経障害や末端組織の壊死から足の切断、網膜症から失明、腎症から高血圧、腎不全を生じ人工透析が必要になったり、動脈硬化から心筋梗塞、脳梗塞、脳出血を起こすなど命に関わる病気を誘発します。

糖尿病は感染を起こしやすく歯周病を悪化させることが知られていますが、歯周病菌の

毒素(LPS)やTNF- α がインスリンを効きにくくし血糖値を上げ糖尿病を悪化させることもあります。咀嚼能力が高い人は血糖値が低く、咀嚼能力が低い人は血糖値が高いとの研究報告があります。糖尿病の予防、治療は適切な食事と運動です

が、よく噛んで食べる人は糖尿病が悪化しにくいということが言えます。インプラントを行い、よく噛めるようになったら、糖尿病が改善したという報告もあります。

糖尿病のコントロール状態を表すのにヘモグロビンA1c(正常値4.4~5.8%)がよく用いられます。インプラント手術を行う際の基準

は7%以下です。糖尿病をコントロールしインプラントを行ってより噛めるようになれば糖尿病の症状が改善し健康な生活を送ることにもつながります。



I recommend Electric Toothbrush

電動歯ブラシのすすめ

めくみ歯科クリニック(水巻)
院長

Ando
安藤 浩伸
Hironobu



今回は電動歯ブラシについてお話ししたいと思います。値段や機能の違いにより、たくさん種類がありますが、選ぶには、いくつかの大事なポイントがあります。

まず初めに刷掃方式ですが、大きく分けて回転式と振動式の2つがあり、おすすめは音波振動式の電動歯ブラシです。虫歯予防にも歯周病予防にもバランス良く効果を発揮できると思います。

次のポイントは、大きさが出来るだけ小さく、手で持った時に負担がかからないことです。最近は携帯用のケースが付属したものもあり、外出時にも手軽に使用できます。



最後のポイントは、交換用ブラシの種類が豊富なことと、値段が安いことです。電動歯ブラシも毛先が広がってしまうと十分な効果が得られませんので、定期的な交換が必要になります。ランニングコストが安いことは大変重要です。

電動歯ブラシは非常に優れた道具ですが、正しく使用しないと十分な清掃効果は得られないことがあります。振動が苦手な方もいらっしゃると思いますので、購入に際しては実際に体験されてみることを、おすすめします。

興味のある方や購入を検討されている方、購入したけど使い方が良く分からない方も気軽にご相談ください。デモ機もありますので体験も可能です。

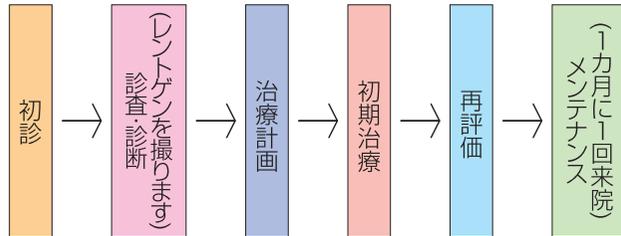


歯周治療について



ハートフル
歯科クリニック
歯科衛生士 黒井 珠美
くろい たまみ

歯周治療の流れ



初期治療では 1)緊急処置 2)モチベーション 3)ブラークコントロール 4)スケーリング 5)ルートプレーニング を行います。

初期治療とは、歯周病の第1病因はブラークであり、ブラークに含まれる細菌を除去することを主とする治療です。

細菌性ブラークを効果的に除去する方法は、歯の1本1本を丁寧に磨くことを心掛けて、歯ブラシを小さく小刻みに動かします。前歯の裏側は歯ブラシを縦にして磨きます。

噛み合わせ、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間を磨く際には、特に気をつけて磨きましょう。

歯周病の主な症状

- ・歯肉の出血や腫れ
- ・歯周ポケットの形成
- ・排膿
- ・歯槽骨の吸収
- ・歯の動揺 など

患者様の歯周病の進行が遅くなり、食事が食べやすくなるよう、努めてまいります。

経 験を活かして



皆さん、こんにちは。私は、行橋めぐみ歯科クリニックで歯科助手をしている森瀨です。私は、休みの日に祖父が入居している介護施設によくお見舞いに行きます。祖父は脳梗塞で倒れて5年になります。倒れるまで祖父が総入れ歯であることを、家族みんな知りませんでした。私と妹は知っていました。なぜなら、ずっと祖父母の所へ泊まりに行っていたからです。なので、祖父の所へお見舞いに行ったときは、

歯科助手の経験を活かして祖父の口腔ケアの手助けをし、入れ歯のケアもしています。祖父が喜んでくれるのでとても嬉しいです。



めぐみ歯科クリニック(行橋)
歯科助手 森瀨 紅音
もりふち あかね



働く人たちの一言

Words from the Workers



和白歯科クリニック

受付 松藤 舞弥
まつふじ まや

♡ My Boo ♡

こんにちは。和白歯科クリニックで受付をしています、松藤舞弥です。私は2年前に、ブリーダーの方から黒色の豆柴を飼いました。名前はブーちゃんです(笑)よく周りの方から「名前のセンス!!」と笑われますが、私自身とても気に入っています。最初に見に行った時はとても怖がっていて、ブリーダーさんですら抱くことができないうらい暴れん坊でしたが、今では寂



しがり屋で、甘えん坊さんになりました(笑)ブリーダーさんが無理だと言った、抱っこも今ではお願いしてくるくらい懐きました。散歩や、遊ぶことが大好きで、寝る時は母と一緒に布団で寝ています(笑)ただ、可愛い時と不細工な時の差が激しいですが…(笑笑)





ハハハ Hawaii島

FILE.09

わが家のエコシカル

能丸 千慧
のうまるちあき



夫の転勤に伴い96年からハワイ島ヒロで暮らし始める。ハワイ島の豊かな自然とアロハな人々に魅了され、都会好きからすっかり自然派に。家族は福岡出身で天文学者の夫、ワシントン州で寮生活中の大学1年の息子、ウコッケイ1羽。

2017年の冬からスタートしたハワイ島便り、楽しく書いてきましたが、今年いっぱいペンを置こうと思います。あと1年弱ですが、ご質問・ご感想をメールしていただけたら残りのお便りに反映させたいと思います。メールを楽しみにお待ちしております。

hahaha@noumaru.com

自然に囲まれたヒロでの生活を通し、小さなことからでも環境を守る行動が大切であることを学びました。例えばハワイでは、缶の飲み物半ダースをプラスチックの紐状の物でまとめて売っています。外したプラスチックを捨てる時、輪の部分をハサミで切らなくては行けないと言われました。ハワイでは、ゴミは焼却処理ではなく地面に穴を掘って埋めているため、うっかり風に飛ばされ海にたどり着いたりすれば、ウミガメの赤



ちゃんや魚に引っかかってしまうことがあるからです。実際に写真で、胴体を締め付けられたまま成長した、甲羅がくびれた亀の写真を見たときのショックは忘れられません。

またプラスチックゴミは、海の生物がエサと間違え食べてしまうことがあります。ミッドウェー島の絶滅危惧種のアホウドリがプラスチックをヒナに与え、死に追いやることがあり、海に行ったらまず小さなプラスチックのゴミ拾いから始める習慣もつきました。海で粉碎されたプラスチックの微粒子は、殆どの海塩に含まれ、人間の体内からも見つかっています。



ヒロでは、公共のゴミ収集はありません。わが家では1週間に1回のペースで、自分たちでゴミ捨て場にゴミを持って行きます。最初は、生ゴミの臭いがいやなこととゴミの量を減らそうと、庭に堆肥ができるコンポストを置いて生ゴミを入れるようにしました。や

がて福岡の大学の先生が考案した、台所でできるダンボール堆肥を始めてみると、画期的にいい堆肥ができるようになりました。



ヒロで手に入る物で代用していますが、手頃な大きさのダンボールに、店でもらった使用済みコーヒーかす・庭に生えている苔・家庭用精米機で出たぬか・古油などを入れ、毎日かき混ぜ空気を入れると、バクテリアが活発に活動し始め、ダンボールの中の温度は60度にも上がり、虫がわくこともありません。



そこに入れた生ゴミはバクテリアによって分解され、不思議なことに嵩も増えず、約3ヶ月後には質のいい堆肥ができあがります。捨てるに行くゴミの量も格段に減りました。興味のある方はこちらのサイトをご覧ください。<http://www.jun-namaken.com>



またうちではこの10年、多いときは5羽のウ

コッケイを飼っていました。雄鳥が1羽、雌鳥が4羽で、新鮮な有精卵が食べられました。鶏小屋は夫が作り、床は網状で、下にあるワラ入りの箱に糞が落ちるようにしました。



鶏糞は乾かして畑に入れないと作物を枯らすことがあり、床を網にしたおかげで小屋はいつも清潔、鶏の糞は乾き、一石二鳥でした。



このダンボール堆肥と鶏糞を混ぜて野菜畑や果物の木に撒くと、ミミズも増え、立派な野菜や果物が収穫できるようになりました。ミミズや野菜は鶏にやることができ、さらにおいしい卵を産んでくれるというエコロジカルな循環がわが家に誕生しました。現在、ウコッケイは雄鳥1羽だけになってしまい卵は取れませんが、ペットで、大事な鶏糞製造機です。

前回ご紹介した火山活動はそのまま終息し、9月の終わりには国立公園も再開しました。数年来続いていたコナ側の火山性スモッグもなくなり、ハワイらしい青空が戻ってきました。どうぞ安心してハワイ島にお越しください。

次は、最近ハマっているアメリカならではの収集物について書きます。

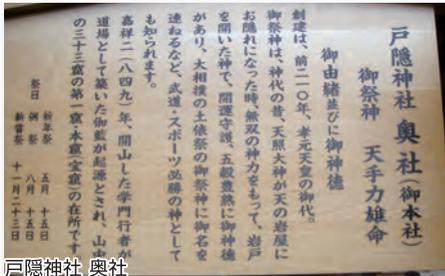
しんしゅうながのけん れきしたんぼう
信州長野県の歴史探訪

さいしゅうかい とがくしんじんしゃ とがくしんじんしゃ れいざんと
最終回は、戸隠神社の旅です。戸隠神社は壺山戸
がくしやま ふもと おくしゃ ちゅうしや ほうこうしや くずりゅう
隠山の麓にあり、奥社・中社・宝光社・九頭龍
しゃ ひのみこしや そうげん あま
社・火之御子社の五社からなる、創建二千年余り
およ れきし きざ じんじや とお かみや むかし あま
に及び歴史を刻む神社です。遠き神代の昔、「天
いわた ひらい い とがくしやま ちゅう
の岩戸」が飛来して出来たと謂われる戸隠山を中
しん ひら あま いわた ひら しんじ こうせき
心に開かれ、「天の岩戸開きの神事」に功績の
かみがみ ございじん まつ
あった神々を御祭神としてお祀りしています。



戸隠神社 奥社神殿

おくしゃ あまてらすおのみかみ あま いわや かく
奥社は、天照大神が天の岩屋にお隠れになった
むそう じんりき いわた ひら あめのたちからおの
時、無双の神力をもって、岩戸を開いた天手力雄
みこと とがくしやま ふもと ほうざい はじ とがくし
命を戸隠山の麓に奉斎した事に始まります。戸隠
じんじや ごほんしや かいうん しんがんにょうじゅ ごくほう
神社の御本社として、開運、心願成就、五穀豊
じょう ひつしやう ごしんとく
穡、スポーツ必勝などに御神徳があります。



戸隠神社 奥社

さんどう のぼざか うっそう すぎなみき
参道は約2キロの上り坂で、鬱蒼とした杉並木が
つつ としよ けっこう
続き、年寄りには結構こたえました。こんなに

なが のぼざか はじ けいけん おくしゃ
長い上り坂は、初めての経験でした。奥社は、
そうけんぎぜんせん じんじや
創建紀元前210年とものすごく古い神社です。
ちゅうしや あまのやごころおむかひのみこと ちえ かみさま くずりゅうしや
中社の天八意思兼命は智慧の神様です。九頭龍社
せいめい ねんじみず つぶと くずりゅうしん こうらい
の生命の源の水を司るとされる九頭龍神は、古来



あまご かみ むしば かみ えんむす かみ
より雨乞いの神、虫歯の神、縁結びの神として、
しんがんにょうじゅ かみ とくべつ あつ
また心願成就の神として、特別な信仰を集めてい
ほうこうしや ひのみこしや じかん つごうじやう
ます。他に宝光社、火之御子社は、時間の都合上
く
お参りできなかったことが悔やまれます。今回の

しんしゅうながのの かんげつ
シリーズで信州長野の旅は完結になります。
ながの
長野の旅に感謝！！



戸隠神社 奥社の神主の集い

花咲か爺の歴史探訪

行列の出来る焼きとり屋さん…



焼鳥 いなかもん

遠賀郡水巻町吉田南1丁目10-8

TEL:093-202-2875

営業時間:17:00~24:00

定休日:毎週月曜日

めぐみ歯科クリニック(水巻)スタッフおススメのお店



行列の出来る焼きとり屋さん「焼鳥いなかもん」をご紹介します。こちらのお店は、6名以上でないと予約が出来ないこともあって、開店前から多くのお客さんが並び、店の前に行列が出来るほどの地元では有名な人気の焼きとり屋です。ひとつひとつのネタがとても大きく、食べ応えがあつてどれも美味しいです。さっと並んでまで食べたい理由がわかると思います。



焼とりのメニューもご覧のとおり豊富で価格もとてもリーズナブル!!
是非、並び覚悟で行かれてみてはどうか!?



めぐみ歯科クリニック(水巻)
歯科衛生士チーフ

Okuno
奥野 由加里
Yukari



Care for your mouth keeps your body in good health

身体の健康はお口から…

新年明けましておめでとうございます。
今年もどうぞ宜しくお願い致します。
水巻めぐみ歯科クリニックでは、老人施設や、隣の福岡新水巻病院への往診を行っています。入所者の多くの高齢者は、加齢とともに筋力が低下し、体の機能が衰え、虚弱になりやすくなります。一人で食べることも、入れ歯を入れることも歯磨きを行う等の自力で口腔環境を整えることが難しくなり、介護の方の力が必要となります。中には、誤嚥による肺炎を起こし入院を繰り返す方も、おられます。誤嚥性肺炎を防ぐには、口腔ケアが必要となります。口腔機能が低下すると「噛んで味わう」や「飲み込む」といった動作がスムーズに行えなくなるため、栄養を十分に摂取出来なくなってしまいます。栄養不足が続くと、筋肉は落ち「運動機能の低

下」や「認知症の進行」更には「摂食障害」につながる可能性があります。口腔ケアには、歯磨きや口腔内の洗浄で歯周病等を予防するだけでなく、摂食トレーニングや誤嚥性肺炎の予防といった高齢者の身体機能の回復につながります。食べる楽しみや正常な味覚が戻り、体だけでなく心の健康にもつながります。高齢者の生活の質を向上させ、いつまでも元氣な生活を送っていただけるよう『口腔ケア』を行っていくことが重要だと思います。



Message from a Dental Technician

少しずつ成長を…



ARITA セラミックス ラボラトリー

歯科技工士 福田 桂
ふくだ けい

ARITAセラミックスの福田です。少し前まで東京で暮らしていましたが、知人の紹介で昨年の6月からARITAセラミックスで働くことになりました。技工所では珍しくスタッフの半数が女性なので話しやすく、また労働管理がしっかりしているので、とても働きやすい環境です。ここに来てよかったですと感じています。引っ越しの時にサボテンを購入し育てています。毎朝、出勤前にベランダに出し日光を当て、仕事が終わって帰宅したら部屋に入れて眺めています。大きさは変わらないのですが、7月になって表面に小さな芽が出てきて成長を感じられるようになりました。入社したばかりでまだまだ覚えることも多いのですが、私もこのサボテンのように少しずつ成長していけたらと思います。



VOL.11

おおきに。
おこしやあ。

明けましておめでとうございます。

一年ホントに早い!!! 私事ですが昨年一年間は目まぐるしく忙しい毎日でした。今年は心穏やかに一年過ごせたらいいなあと思っている次第です。

そういえば先日、恵祐会の各クリニックの主任(チーフ)で大阪、京都に旅行に行っていました!! 定番のグリコ前で写真を撮る。道頓堀沿いで、たこ焼きとお好み焼きを食べる。あべのハルカス2回のほり大坂市内をバックに、記念撮影ある。大坂城に行き中国の富裕層に訪れ観光してみる。梅田でお腹いっぱい串カツを食べる。という大阪定番コースを満喫。翌日はホテルのビュッフェ朝食からの京都・祇園で豪華饗石ランチ。食べまくり、喋りまくりの関西ツアー。とにかく胃と心が充分満たされた2日間でした。

皆様、今年も恵祐会をどうぞよろしく願いたします。



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

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/>

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。