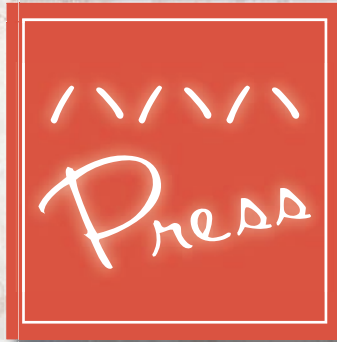
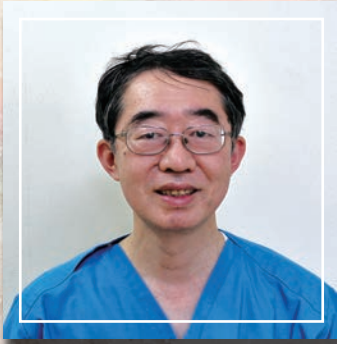






Implant and immunity インプラントと免疫

新型コロナウイルス第5波が終息し、ワクチン接種も進み、治療薬の開発も進んでいますが、感染対策はまだ必要です。目、鼻、口は主要な細菌、ウイルスの感染経路ですが、口腔内の免疫はどうなっているのでしょうか。口腔粘膜は皮膚よりも上皮が薄く、毛細血管が透けて見えるため赤みを帯びています。その分傷つきやすく、病原体の侵入を許しやすい状態にあります。そこで粘膜面を唾液でおおって保護しています。唾液中にはムチンという粘りを与える物質やリゾチーム、分泌型IgAなどの抗菌作用を持つ物質が含まれ、感染のバリアの役割を果たしています。唾液の分泌量が減って、口の中が乾燥すると、感染を起こしやすくなります。舌の付け根、喉の奥にはリンパ組織の扁桃があり感染防御のための門番の働きをしています。かぜをひいた時に喉が腫れたり、痛くなるのはリンパ球が病原体の侵入を防ごうとして炎症を起こしているためです。



免疫は本来、病原体から自分を守るために働きますが、過剰に反応するとアレルギーを引き起こします。

また認識に異常を生じると自分の細胞を攻撃する自己免疫疾患を引き起こします。



口腔内では粘膜に白いレース状病変や潰瘍を生じる口腔扁平苔癬などにアレルギーが関与し、粘膜に水疱を生じて広範囲にただれる天疱瘡、唾液の分泌量が減り、口の中が乾燥するシェーグレン症候群などに自己免疫疾患が関与しています。

インプラントを行うとよく噛めるようになることで唾液の分泌量が増し、感染防御力が増します。また食事の質が向上すれば体力の維持、免疫力を高めることができます。口腔扁平苔癬の発症に一部金属アレルギーが関わっていますが、インプラントではアレルギーを起こしにくいチタンを使用しており、上部構造もジルコニアを使用すれば金属アレルギーの心配はほとんどありません。義歯で物足りないと感じている方はインプラントを検討されてはいかがでしょうか。

Dental Trivia

歯科雑学

しんまち歯科クリニック
院長

Tanaka
田中 正一
Shoichi



皆さん、こんにちは。しんまち歯科の田中正一です。

今回は、歯科雑学として3つお話しします。ぜひ、参考にされて下さい。



① オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、口の中全体が衰えること。フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が徐々に低下し、虚弱状態になることです。オーラルフレイルは、口の中全てを指します。唾液の分泌減少、噛む力の低下、歯数の減少、舌の動きの低下、飲み込みの力の低下。これらの全てがオーラルフレイルの原因となり、しっかり噛んでしっかり食べることが難しくなると、栄養状態の悪化を招きます。これを予防するには、定期的に歯の検診を受けて、口腔状態が悪くなる前に専門家の指導を受け、日頃からよく噛んで食べることを意識し、些細な変化に気づくようにしましょう



② 噛むこと

よく噛んで食べることは、交感神経の活性化につながります。ひと口で30～40回を目安にして、しっかり噛むと交感神経が刺激されて活性化していきます。1日3回の食事で習慣づければ、間違いなく交感神経は鍛えられます。また、食事をして血糖値が上がると、満腹感が得られます。ただし、食べ物が消化吸收されて血糖値が上がり、満腹中枢に信号が届くまでは15～20分かかります。15分もしなうちに食べ切ってしまう早食いの方は満腹になってないから、常に食べ過ぎる危険があります。「よく噛んで食べる」は、食事量の節制にもつながります。



③ 口腔がん

口腔がんの直接的な原因となる得るのは、尖った虫歯です。口腔がんの原因として尖った虫歯や合わない義歯などにより、常に口腔粘膜に物理的な刺激が加わることが挙げられます。また、喫煙、飲酒、刺激の強い香辛料や、塩分を多く含んだ食品を摂取するなどの生活習慣も口腔内の粘膜を損傷する可能性があり、発症リスクが高まると言われます。予防として口腔内を清潔に保ち、定期的に口の中をセルフチェックし、なかなか治らない口内炎などの異常がある場合は、早目に歯科や口腔外科を受診するようにしましょう。早期発見、早期治療が大切です。

むし歯予防あれこれ



新小文字歯科クリニック
歯科衛生士 網崎 聡美
つなざき さとみ

歯科衛生士の網崎です。巷には、むし歯予防や歯周病予防のグッズが溢れています。ガムなどで手軽に予防出来るキシリトール、歯科で行うフッ素塗布。この2つはむし歯に対する効果は大きく違います。

キシリトールはむし歯菌に影響するもの。フッ素は歯に影響するもの。
キシリトールがむし歯予防になる理由としてまず1つ目は、歯を溶かしてしまう酸を作り出さない糖分である事。2つ目に、虫歯の原因菌であるミュータンス菌の活動を弱められるという事です。そのため、長期的にキシリトールを取り込んでいるとミュータンス菌の繁殖力が弱くなって虫歯の出来にくいお口の中の状態になるのです。それが、キシリトールが虫歯予防に効果があるという理由です。お口の中に出来るだけ長く留まった方がいいので、キシリトールはガムやタブレットなどで摂取するのが効果的です。

フッ素のむし歯予防の効果は歯の再石灰化を促進します。歯は、毎日溶けては再生されを繰り返しています。しかし、再生能力以上に酸に侵されるとむし歯になってしまいます。フッ素は歯の再生能力、つまり再石灰化を増進し、復元力を増すことにより、むし歯に強い歯にします。既に穴の開いてしまったむし歯を再生は出来ません。

新しくむし歯を作らないために、定期的に歯科医院でのフッ素塗布をおすすめしています。歯磨きを、しっかり行った上で、キシリトールやフッ素を活用するのが効果的です。定期的な歯科でのクリーニングとフッ素塗布で、むし歯になりにくいお口の中を目指しましょう!



うち時間を楽しもう

こんにちは。かんだ歯科クリニックで歯科助手をしています杉村愛永です。コロナ禍でなかなか遊びに行けず、うちで過ごす時間が増えていると思います。そんなうち時間を楽し過ごすために、私は編み物を始めました。最初のうちはバランスが悪く不格好なもののばかりでしたが、最近は少しずつ綺麗に編めるようになってきました。根気よく編み続け完成すると、とても達成感があります。また、編み物にはリフレッシュしたりストレスを解消する効果があると言われています。みなさんもお家でのんびり編み物をしてみませんか?



かんだ歯科クリニック
歯科助手 杉村 愛永
すぎむら まなえ

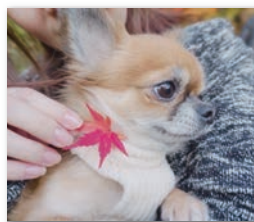


働く人たちの一言

Words from the Workers

愛犬福ちゃん

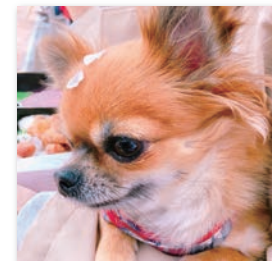
こんにちは。新文字歯科クリニックで受付をしている荒川です。私は犬を飼っています。名前は福(チワワ・6歳)です。実家で飼っている猫の桃太郎(18歳)と仲良しです。休日は福ちゃんを連れて実家に帰ったり、家族や友人と出かけたりします。最近はコロナの影響もあり、なかなかお出掛けできていません。やっと緊急事態宣言が解除さ



れたので、感染対策をしっかりと色んな場所に一緒に行きたいです。同じ受付の田代さんの愛犬ニックちゃん(パピヨン・3歳)とお友達になって一緒に遊べるようになったら良いと思います。



新小文字歯科クリニック
受付 荒川 優子
あらかわ ゆうこ





しらいし 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
(前 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。

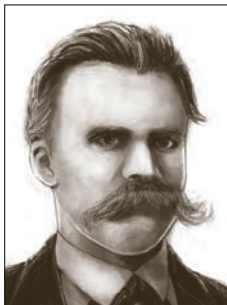
「自我の発見」

「正々堂々と生きる!…」なんて、想像しただけで、爽やかで、さっぱりしていて、身体に良さそうな…そんな感じがしてきませんか? 昔からそんな爽やかな、健康的な、清々(すがすが)しい姿を提唱した思想家を、私も人類の歴史は、数多(あまた)刻み込んでいます。

ところで、「正々堂々、その爽やかさ」(健康に良さそう!)は、どこから来るのでしょうか。それは、どうも、私たち人間の心と関係していそうです。私たちは、損得の利己的算段を超えて自らの心で物事に対応し堂々と公正な判断で行動を起こした時、悔いのない爽やかさを覚えるようです。そこで大事になってくるのが、自らの公正な判断を導き出す心の自立です。心は誰でもが持っているのですが、その心さえも真に純粋なものかどうか、つまり真に純粋でなく勘違いしたままでそれを心とってしまう場合もあるようです。妥協を許さない真に純粋な、つまりそれが本当の意味で心なのですが、そこに到達しそこから行動をした時に、それが「自ら」というリアルな感触を覚える所以(ゆえん)になっているようです。

さて、近代が「自我の発見」という体験から理性を縁(よすが)に事象を整理し運営するようになって、その結果科学の発展を見たのですが、このことと同時に並行で近代のメカニズムは逆に人間を飲み込み疎外し始めました。これに抗して、再び清新な本当の自分を取り戻し、その上に立ち生きていることの実感を取り返そうとした一連の思想が、ヨーロッパを中心に生まれた実存主義という思想です。自分が自分であること、そのことを感じその上に立って堂々と生きることを構築する思想です。

ドイツの思想家ニーチェ(Friedrich Wilhelm Nietzsche 1844-1900)は、いち早く近代という歴史的「時



考えてみませんか?… 想ってみましょうよ!

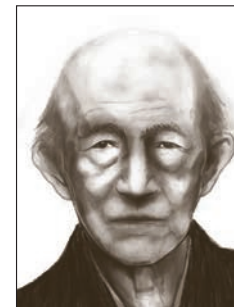
—— 健康のために

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、教科教育法、道德教育指導法)

自己肯定の「永劫回帰」

代」の齎(もたら)す人間性の喪失感(ニヒリズムの時代到来)を見抜いた人として評価されています。彼は、「人間回復への道」を徹底的なキリスト教との対決という方法から見出そうとしました。つまり、近代人を疎外する元凶はキリスト教であるとして糾弾したのです。キリスト教は弱者の道德そのもので、近代に生きる人間をその宗教的価値観であらゆる方面からがんじがらめに縛り、各人の自我の確立(自立)を妨げている。この真綿で首を絞められているような息苦しさから脱出するためにはキリスト教は弱者の道德であると自覚し、(もはや)「神は死んだ!」という宣言のもとで、時代の全ての価値観崩壊を引き受けることから始めなければならない、というのです。しかし、自らの身をもって徹底したニヒリズム(虚無)のなかで生き、その結果、ニーチェ自身はそうして墮落していく自分を引き受けざるを得なくなってしまうのです。そのことの衝撃の激しさ深さを実感し、とことん認識させられていくのです。全ての価値観が崩壊し、生きる規範としての身を支えるものがなにもなく、わが身は、墮(お)ちて、墮ちて、どこまでも墮ちてその虚無の中で自己の肉体も精神も意味をなさず、このままなし崩し的に消えてなくなってしまうほかはないというところまで行きます。ところが、こうしてニーチェ自身が自己の滅びを



意識した時、彼は思いもかけない不思議な感覚、生きる猛烈なエネルギーのようなものに会います。西田(幾多郎)門下生の西谷啓治京都大学名誉教授(1900-1990)は主著『ニヒリズム』(1949年弘文堂、1968年増補版創文社)で、(ニーチェの出発点であった)「いわゆる能動的ニヒリズム」は、「この『神なき』また真実の世界なき『無』は、反って大きな肯定に転ずる転機を内に含んできたのである」と解明し世界的に注目されました。

思いもかけない不思議な感覚で「反転」(どんでん返し)を体験したそれからのニーチェは、自らの力強い意志(「権力への意志」)でどん底から果てしなく上昇していき、「そうか、これが人生だったのか、ならばもう一度…」(『ツアラトゥストラはかく語りき』)というこの上ない力強い自己肯定の「永劫回帰」を経験するのです。(しかし、ニヒリズムを直視しそのニヒリズムを生きて、どこで「反転」するかは西谷博士も謎としています。)晩年の主要著作のほとんどが出版されることになかった孤独な文筆活動の中で発狂し(1889年)死んでいった壮絶なニーチェの人生は、私たちが「誠実」に生きていく限り(ニーチェはキリスト教が提示した「誠実」を評価し、自己の行動もこの「誠実」にあったと認めています)救われるのだという安心と、本当にそうだろうかという一抹の不安を今も投げかけています。

現代社会には計り知れない不安と多様化する価値観が渦巻いています。価値観の多様化は見方を換えれば価値観が無いということと同義です。そこでこの世の中、人々は小さな自分の小社会に生き、自己の欲望にこせこせと這いずり回されているというのが現状です。誰もが感じているように、その行動に究極の癒しはありません。…と考えてきたとき、ここにきて、その解決が究極には自らの潔(いさぎよ)さ(=「誠実」さ)にかかっているのかもしれない、とも言えそうです。ニーチェが自己の人生をかけて示した「潔さ(『誠実』)」、つまり、これが私たち流の「自立」なのかもしれません。

2回目、最終回の旅です。今回は、久能山東照宮と

富士山の旅がメイン
でした。家康公は
1542年岡崎城に生

まれ、あらゆる艱難辛
く、苦の末、戦国時代に終
止符を打ち江戸時代



徳川家康の墓

260年に亘る世界にその比を見ない長期平和の
礎を打ち立てられ、学問、産業、文化の基礎を確立

し、晩年は駿府城に隠居されましたが、1616年、
75歳で薨去、御遺命によりその夜当山に葬られま

した。その後、東照宮
としての平和、開運学
問、厄除の神として崇

められ、全国東照宮の
創祀・根本大社として
全国から崇敬を受け



久能山東照宮

ています。また、久能山東照宮博物館は、宝物を
中心に総数2千点を超え、家康公の日常品がまと

まって展示され、一つ一つが興味を唆る物ばかり
でした。夏には福岡市博物館で久能山東照宮の

展示があり、お慶いの意味で行ってきました。
次は、富士山の旅です。10年前の7月、急に富士

山を見たくて静岡県の箱根に2泊3日の旅でした
が、3日間とも富士山に雲がかかって全然見えま

せんでした。宿の人に聞くと、7月は暑いので雲
がかなりやすく、富士山は4日ぐらいしか見られ

花咲か爺の歴史探訪

VOL.36

ないと聞いて、苦い思い出がありました。



富士山

朝早く出発して山梨
県側に車を走らせて、

夢にまで見た、雪をか
ぶったきれいな富士
山が見えました。その

時の感激は言葉では



不二阿祖山太神宮

言い表せないなんとも言えない不思議な気持ち
になり、手を合わせてお祈りをしました。江戸時代

1707年富士山が大噴火してから300年余り平
穩期が続きますが、いつ噴火するか予断を許さ

ない状態です。富士山の鬼門である「不二阿祖山
太神宮」は、宇宙の創造神たる「元主一神・不二太
神」を祀る日本最古の富士山太神宮です。



富士山本宮浅間大社

次は裏鬼門である富士山本宮浅間大社で、全国の
浅間神社の総本宮です。富士山の大噴火を鎮める

為、紀元前27年に浅間大神を祀ったのが起源とさ
れ、御神体は富士山そのものです。今回も有意義

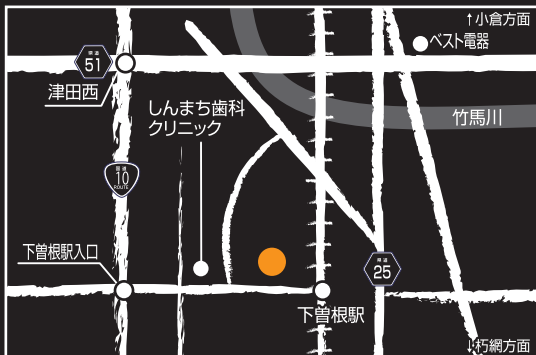
な楽しい旅となりました。感謝 !!

下曾根の美味しいから揚げ屋さん…



しんまち歯科クリニックスタッフから今回お勧めのお店は「丸ふじ」さんです。下曾根駅前にあるサニーサイドモール1階にあります。お弁当の種類も沢山ありますが、その中でも大好評なのが手作りの特製にんにく醤油に漬け込んだから揚げです。お店は映画(レッドシューズ)の撮影にも使われたんです!お値段も4個で200～300円と安くておいしいお店です。

皆さんも是非一度、丸ふじさんのから揚げを御賞味ください。





Whitening during COVID-19 crisis

コロナ禍のホワイトニング

私は、しんまち歯科クリニックでホワイトニングを担当しています。

コロナ禍においては、人前でマスク着用が当たり前になっています。口元はほとんど見えないはずですが、思っていたよりホワイトニング希望者が多く驚いています。以前は、ホワイトニング希望者は女性が多かったですが、最近は男性の希望者が多くなってきています。テレビで活躍する芸能人の影響もあるかもしれません。

ホワイトニングのメリット

① 第一印象が良くなる

普段マスク着用により顔の下半分が見えないため、マスクを外した際、口元に注目が集まります。白い歯が見えると好感度アップに繋がります。

② 清潔感と明るいイメージを与える

歯が白いと清潔な印象を与えます。また口元に自信が持てるようになり、笑顔が増えます。

③ モチベーションの向上

ホワイトニングされた方は、歯を白く保つために歯磨きを意識される方が多くなります。結果、お口全体の健康増進に繋がります。

④ 若く見える

歯を白くすることで、実年齢より5歳位は若く見られます。

歯のホワイトニングはご自宅でできます。

一般的に就寝中に6～8時間、ホワイトニングの薬剤の入ったジェルを入れたカスタムトレー（個人の歯型に合わせた樹脂製マウスピース）を毎日装着します。1週間ごとに歯科医院で歯のクリーニングと色のチェックを行い、新しいホワイトニングジェルをお渡しします。期間は歯の色や状態により、多少異なりますが、通常4週間ほどです。



以上のように歯科医院でホワイトニングを受けることにより、高い効果とより大きな安心が得られます。歯を白くしたいとお考えの方は是非、お気軽にお問合せください。

Message from a Dental Technician



ARITA セラミックス ラボラトリー

歯科技工士 福田 桂
ふく だ けい

日本で新型コロナの患者が出てもう1年9ヶ月程になります。外食に行ったり旅行に行ったりそれまで普通に行えた事ができなくなり、生活環境はガラリと変わってしまいました。私も例外でなく、運動不足解消のために通っていたスポーツジムも度重なる緊急事態や自粛要請のため時短や休館が続き、仕事との時間の折り合いがつかず通えなくなってしまいました。そんな中、たまたま行ったホームセンターでメダカを見かけ、なんとなく飼う事にしたのですが、仕事から帰って餌をあげ眺めるのが、ちょっとした楽しみになっていました。こんな時だからこそ心にゆとりを持つと思う、今日この頃です。



VOL.23

五黄の寅、
始まります。

令和4年になりました。今年も恵祐会スタッフ一丸となって、皆様の健康の為に日々精進して参りますのでどうぞよろしく

お願い申し上げます。今年の目標、それは本を梁山読むこと、です！昨今、端末で読書をあつる光景が当たり前になっていますが、やはり紙媒体が大好きな私。そもそも本屋さんという場所が好き！！子供の頃からジャンパー

服や色々手に取ってきました。記憶にある一番古いお気に入りには「からあのパンやさん」！！見開きいっぱいいろいろな種類のパンが載ってるページをずっと眺めていたのも覚えています。ドラマ化します、映画化しますとうたい文句にひかれながら選ぶこともあれば、きれいな装丁にひかれることももしはしは。老眼の目を酷使し、肩こり腰痛と闘いながら、今年はこんな素敵な本にであえるかの楽しみです。

そして素敵な本屋さんにしゅっぱー！



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。