





You don't leave where the tooth is extracted uncared, do you? 歯を抜いた所、そのままにいませんか!?

最近、歯を抜く治療をした後に「なぜ、歯を入れないといけないのですか?」と聞かれることがあります。

確かに歯を抜いてそのままにしておいても、痛みが出るわけでも、腫れるわけでもありません。実際、奥歯が1本抜歯になったとしても、大きく口を開けなければ見た目に違和感もありませんし、食事や会話も不自由はしないかもしれません。それが、前歯なら見た目が気になるでしょうが、今のように人と話すときもマスクをつけておくと誤魔化しも効くのでそのままでもいいやと思うかもしれません。しかし、そのままにしておくと様々な問題が出てきます。それは、すぐに起きるものではありませんが、じわじわと時間をかけて、最終的に大きなトラブルとなって襲いかかってくる可能性があります。歯は1本1本に役割があり、それぞれが役割を果たすことで、お口全体が機能し、バランスが取れているのです。歯がなくなることによってどんなことが起こるのか、機能面、審美面からみていきましょう。

機能面

a 対合歯の挺出 (抜けた歯と噛み合っていた歯が抜けた歯のスペースに伸びてくる)

b 隣在歯の傾斜 (抜けた歯の両隣の歯が抜けた歯のスペースに動き、傾いてくる)

a.bの状態が進行していくと噛み合わせが悪くなり、顎関節症になったり肩こりや顔貌の変化まで引き起こす原因となります。また、残った歯に負担がかかるため他の歯が破折したりする可能性があります。

c 咀嚼障害 (噛み合わせの変化により食べ物を上手く咀嚼できない状態が続くと、胃腸に負担がかかります)

d 構音障害 (歯のない部分から空気が漏れ、発音が不明瞭になることがあります)

審美面

a 見た目が悪くなる

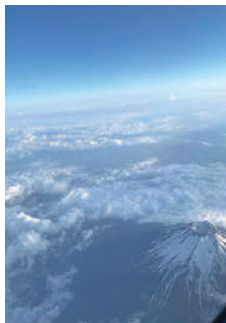
b 歯茎の位置が下がる

c 顔の輪郭が変化したり、シワが増える

歯の喪失、歯槽骨の減少、歯茎の低下によって頬がこけて見えてしまうことがあります。

また、前歯部の場合は口元のボリュームが減ります。

機能面、審美面からもし抜歯後そのまま放置してしまつたらどうなるか…いやな事ばかり書きましたが、心当たりのある方は早めに治療を検討して下さい。いつでもどんな相談でも受けしますので、気軽に聞いて下さい。



Cure for cavities? What is tooth calcification?

虫歯が治る？ 歯の石灰化とは？



新小文字歯科クリニック
院長

Kimura
木村 謙一
Kenichi

1 歯は溶けたり、修復したりを繰り返しています

歯は、実は食事をするたびに表層のミネラルが酸によって溶かされる『脱灰(ダツカイ)』と、唾液中に含まれるミネラルが、歯の表面に沈着する「再石灰化」を繰り返しています。この脱灰と再石灰化のバランスが取れていれば、通常は虫歯になることはありません。ところが糖質を取る頻度が多いと、歯が溶けだすスピードに再石灰化のスピードが追いつかなくなり、段々と歯のミネラルが失われ、次第に穴があき、虫歯へと進展してしまいます。もし歯の表面が溶かされていても、穴のあいてない初期虫歯の状態であれば、再石灰化を積極的に起こすことで、再度歯の表面を硬くすることができ、虫歯を自然治癒させることが可能です。



2 歯の再石灰化を積極的に起こす方法

① 糖質を取りすぎない

甘い物を頻繁に口に入れてると、その分お口の中が酸性に傾く時間が多くなります。そうするとどうしても歯は溶ける方向に向かってしまいます。

② 歯磨きを怠らない

食べてからしばらくすると歯の表面に歯垢が付着してきます。これを放っておくと虫歯ができてしまいます。

③ 唾液を出す

再石灰化を起こすには、唾液は必要不可欠です。就寝中は唾液が減るため虫歯リスクが高まるので、寝る前には歯磨きは必ずしましょう。

④ フッ素で再石灰化を促す

フッ素は歯の石灰化を促す働きがあり、日常的に使うことで歯を強くと言われています。

フッ素入りの歯磨き粉を使ったり、歯科医院で高濃度のフッ素を定期的に塗布することで、虫歯の予防効果が高まります。

ホワイトニング



しんまち歯科クリニック
歯科衛生士 池田 千紘
いけだ ちひろ

こんにちは、しんまち歯科クリニック歯科衛生士の池田です。皆さんは自分の歯を白くしてみたいと思ったことはありますか？今回は、ホワイトニングについてお話していきたいと思います。しんまち歯科クリニックではホームホワイトニングという家で行うホワイトニングをしています。自分専用のマウスピースを作り、ジェルを付けて5～8時間つけておきます。1週間に1回来院していただき、様子をみながらホワイトニングを行います。約1ヶ月ほどで歯は白くなります。ホームホワイトニングのメリットは家でできるので寝ている時間に歯を白くできます。デメリットはマウスピースの装着時間が長いこと、毎日すること、着色しやすい飲食物（お茶、コーヒー、ワイン、カレー、コーラなど）やタバコは避けること、歯が白くなるまで時間がかかることなどがあります。また、ホワイトニングが終わっても気を付けることがあります。着色しやすい飲食物やタバコは避けること、フッ素入りの歯みがき粉で磨くことが大切です。そして、ホワイトニングの効果を持続させるためにも歯科医院での定期的な歯のクリーニングと健診が大切です。今回はホームホワイトニングについてお話しましたが、他にもオフィスホワイトニング（歯科医院でのホワイトニング）やデュアルホワイトニング（オフィスホワイトニングとホームホワイトニングを併用して行うホワイトニング）などがあります。興味がありましたら歯科医院のほうへ相談してみてください。



癒しのペット達

しんまち歯科クリニック歯科助手の田口です。私は休日には4匹の愛犬、3匹の愛猫と過ごしています。よく大変そうと言われますが、とにかく可愛いので癒しになっています。歯みがきが苦手な子たちなので、食後に歯みがきガムを食べさせています。口内環境の違いで人間のように虫歯で通院…ということはありませんが、歯石がたまり、歯周病になるのは犬猫も同じです。人間と同じで日ごろのケアが大事ですね。



しんまち歯科クリニック
歯科助手 田口 美菜子
たぐち みなこ

働く人たちの一言

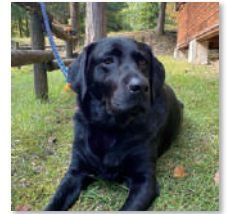
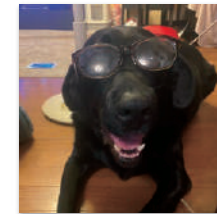
Words from the Workers



めぐみ歯科クリニック（行橋）
受付 平野 沙弥佳
ひらの さやか

愛犬について

こんにちは、めぐみ歯科クリニックで受付をしています平野です。うちには5歳になるラブラドル・レトリバーがいます。福岡県糸島にある盲導犬協会からキャリアチェンジ犬としていただきました。盲導犬の試験に合格出来なかった子は一般家庭で引き取る事ができます。3年前にご縁があり盲導犬協会からうちに来る事になりました。名前は、オースティンです。子犬の時に育てていただいたパピーウォーカーさんが、つけてくれた名前です。盲導犬の試験には落ちましたが、とても賢く色んな芸ができます。娘達が喧嘩をしたりすると間に入り喧嘩を止めたりもします。夏にはキャンプ一緒に行ったりと、オースティンに癒されています。





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。

あるがままを見ること

考えてみませんか?… 想ってみましょうよ!

—— 健康のために (第12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、教科教育法、道德教育指導法)

「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たちを、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、私たち人間のそれぞれ各自に固有な「己(おの)が自立心」と関係していそうです。人は行動を起こそうとする時、また起こしたとき、その行動が自らの「己が公正な判断」に基づいて行われた時、爽やかな気分になります。正々堂々!という気分になります。そこには功利的、打算的な損得勘定ではなく、動機的美しさ、行動の純粋さのみがあり、それを「己が心」が感得するのです。

さて、その「己が自立心」とか「己が公正な判断」についてですが、この感覚がピタリとはまる、その確かさに到達するには現実ではなかなか難しいことです。その「自ら」とか「己が」は私たちの本当の心の居場所で、そこがとても大切に、私たちがいつもその本当の心の居場所にきちんと立っているかどうかということ、それこそが本当の自分、本来の自分の姿な

のですから、そのことに妥協することはできないのです。

そうした「自ら」とか「己が」に至る方法として、いつの間にか社会的に澱(おり)のよう宿ってしまった既成の価値観、先入観、偏見等に支配されずに、現実を展開する事象をまずは尊厳の想いを持ってあるがままに見ること、という手法があります。



現実こそ理性という把握

ドイツ古典哲学(観念論)の大成者と評されるヘーゲル(GEORG WILHELM FRIEDRICH HEGEL 1770-1831)は有名な言葉「理性的なものは現実的であり、現実的なものは理性的である」(『法の哲学』1821)という言葉を残しています。理性の成果を享受して、市民革命、産業革命の進展で絶頂期にある19世紀ヨーロッパにおいて、現実と理性の二者一如を表現した言葉として有名です。この言葉は、素晴らしい知見と大いなる誤謬(思い込み)をその後に遺しました。前者は、現実を現実として尊厳を持って認める爽やかさ(知見)をものの見事に拓いたということです。後者(誤謬)については、理性を絶対者(神)に同化させていって混乱を引き起こしたのです。ヘーゲルは、現実を理性として把握する公明さを持ちながらも、現実が重ねられて織り成す歴史の進展を自由の拡大、発展のためというふうに見ました。絶対的な支配者(王)のみが有した自由から、取り巻きの貴族さらには近代市民へと自由を享受する範囲がより広がって獲得されてきたという歴史を俯瞰し、歴史は絶対者(筆者註:神のこと)の自由実現という目的を担う過程であると言って、自らライトアップした「理性」を神秘的な絶対者(神)を持ち出し台無し(論理的矛盾)にしたのです。

ヘーゲルに学びながらもヘーゲルを乗り越えようとしたヘーゲル左派のフォイエルバッハ(LUDWIG FEUERBACH 1804-1872)は1841年の主著『キリスト教の本質』で「神

は人間の外化に過ぎない」(筆者註:人間が、現実には自分ではどうすることもできないので勝手に神を創造して、神様がきつと何とかしてくれるだろうということその場を取り繕いとりあえず折り合いをつけるというような意味)と言って、歴史の展開を絶対者(神)の自由実現過程などと言うヘーゲル哲学の思弁的性格を大胆に批判し、再び理性による一如の現実把握を呼び戻しました。

一般的に言って、精神的に弱いと、人間は、現実の壁を前にして「酸っぱい葡萄」(註:イソップ物語に出てくる寓話)のように自己理解(註:自らが安心、納得するために本能的に実態を胡麻化す作業、合理化)しようしたり、社会的地位を得て傲慢になれば、自らの思弁を権威付けようとして胡散臭い「神」を持ち出したりします。

ヘーゲルには青年時代に体得した汎神論(哲学的キリスト教)がもともとありましたから、論理的矛盾なんかではないのかもしれませんが、フォイエルバッハは無神論者なんかではなく、宗教の内容と対象は実は人間的なものであり、神学の秘密は人間学にあること、また神の本質は人間の本質に他ならないということを明らかにしただけのことです。

歴史上のストーリーは歴史の常として整合的に物語られますが、それはそれとして、二人に共通しているのは現実を現実として受け止め、受け入れ、きちんと見たということなのです。



きょうと おおさか
今回は、京都、大阪の歴史の旅を3回に分けてご紹介したいと思います。きょうと の 京都には延べ50回以上旅をしていますが、龍谷ミュージアムは、兼ねてから行きたいと思いつつ、時間が取れなくてそのままになっていましたが、今回は一番目のスケジュールに入れ込み、訪問することができました。ぶつぎょう たんじょう ぶつぎょうそうごうはく 仏教の誕生とその広がりを紹介する仏教総合博物館で、春季特別展「ブッダのお弟子さん」を拝けん ぶつぎょう かいそ しゃくそん じき見しました。仏教の開祖ブッダ(釈尊)を支えた直でし こせい ぶつでし 弟子10人をはじめ、個性あふれる仏弟子たちについて、その人となりや釈尊とのエピソードを踏ぶつぎょうきょうてんひもとき ぶつぎょうびしゆつさくひん まえ、仏教経典を紐解きながら仏教美術作品をかんしゅう じっくり鑑賞しました。



龍谷ミュージアム

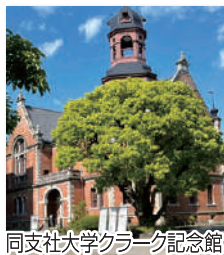


本家尾張屋そば

ほんけ おわりや きょうと しなかくようからずま お次は本家尾張屋そば(場所:京都市中京区烏丸御いけ 池)のにしんそばを食べに行きました。歴史は古



織田信長の墓



同支社大学クラーク記念館

もろまちだいい ろうにん らん
く室町時代にあたる1465年と応仁の乱が始ま

そうぎょう
る2年前に創業、約550年の歴史を感じるお店
だいとくじたちゅうそうけんいん ほんのうじ へん あけ
でした。次は大徳寺塔頭総見院、本能寺の変で明
ちみつひで むほん しょうがい お だのぶ
智光秀の謀反により49歳で生涯を閉じた織田信
ながこ ぼだいじ そうじん てんしやう のぶ
長公の菩提寺です。創建は天正11年(1583)信
ながこ いっしゅうき ついぜん とよとみひでよし
長公の一周忌を迎えその追善のために豊田秀吉
こう こんりゅう わ ぼこうどうしやだいがく
公が建立したものです。次は我が母校同志社大
どう しや たてもん じゅうようぶんかざい
学です。同志社の建物はほとんどが重要文化財

たてもん そうけんい
ですが、私が一番好きな建物、1893年創建以
らい いまでがわ みまも つづ
来、今出川キャンパスを見守り続けてきたクラ
きねかん どう しやだいがく き ねん
ーク記念館、同志社大学に行く度に、クラーク記念
かん こしが き ねん
館の前のベンチに腰掛けて10分間クラーク記念
かん なが がくせいしだい
館を眺めていると、55年前の学生時代の思い出
よみがえ なつ じだい う か
が蘇って懐かしい気分になります。時代は移り変

わっても、その場所だけは時間が止まっています。
せいなぐ くらかん
私だけの贅沢な空間です。



フランソワ喫茶室



京名物「いもぼう」平野家本家

き やまち きつざつ しょうわ
次は木屋町のフランソワ喫茶室、1934年(昭和
9年)に開店したフランス風のカフェ。クラシック
音楽とステンドグラスを楽しみながら、コーヒー
いただ いき
を頂く。何か粋な感じのカフェです。その日の夕
きょうめいぶつ ひらの けほんけ
食は、京名物「いもぼう」平野家本家、三百年続く
でんとうりようり えび いち
伝統料理、「いもぼう」は、海老芋と呼ばれる大き
えび いち ぼっかいどうさん ぼうだら た
な海老の形をしたお芋と北海道産の棒鱈を炊き
あ きょうりようり
合わせた京料理です。

次回、お会いしましょう !!

花咲か爺の歴史探訪

VOL.39

新小文字歯科クリニック

オススメの

CINEMA

Action



アイアンマン Iron Man

監督 ジョン・ファヴロー
出演者 ロバート・ダウニー・ジュニア、
テレンス・ハワード、
ジェフ・ブリッジス、他

2008年
アメリカ
126分

イケオジが大活躍します！

Animation



SING/ シング：ネクストステージ

監督 ガース・ジェニングス
出演者 マシュー・マコノヒー、
リース・ウィザースプーン、
スカーレット・ヨハンソン、他

見ていて HAPPY な気持ちになれます。

Thriller



ドアロック

監督 イ・グォン
出演者 コン・ヒョジン、
キム・イェウォン、
キム・ソンオ、他

2018年
韓国
103分

この世で一番怖いのは人間である。

SF



ノウイング Knowing

監督 アレックス・プロヤス
出演者 ニコラス・ケイジ、
ローズ・バーン、
チャンドラー・カンタベリー、他

今後の地球について考えてみましょう。

War



男たちの大和 / YAMATO

監督 佐藤純彌
出演者 反町隆史、中村獅童、
松山ケンイチ、鈴木京香、
奥田瑛二、他

2005年
日本
145分

全ての乗組員のおかげで私たちは幸せに暮らせています。

Suspense



死刑にいたる病

監督 白石和彌
出演者 阿部サダヲ、岡田健史、
岩田剛典、宮崎優、
中山美穂、他

どの阿部サダヲを見ても怖くなります。

Emotion



HACHI 約束の犬

監督 ラッセ・ハルstrom
出演者 リチャード・ギア、
ジョアン・アレン、
サラ・ローマー、他

2009年
アメリカ
93分

バスタオル必須です。

Horror



仄暗い水の底から

監督 中田秀夫
出演者 黒木瞳、小日向文世、
菅野莉央、水川あさみ、他

THE ジャパニーズホラー。とても分かりやすい怖さです！



About SRP(Scaling & Root Planing) : Periodontal disease treatment

歯周病治療 SRP(スケーリング・ルートプレーニング)について

歯周病とは細菌の感染により引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐきや歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。

歯周病に重要な事 予防→診断→治療→メンテナンス

■ 診断として歯周ポケットのプロローピング

プローブという先端にメモリのついた器具を使ってポケットの深さを測る検査で、歯と歯茎の隙間に挿入し計測しています。歯と歯茎の間には歯周ポケットという溝があります。健康な歯ぐきの溝は3ミリ以内で、4～5ミリ(歯ぐきの腫れ、出血あり)初期歯周病、6ミリ以上(歯がグラグラ動く)重度の進行した歯周病です。

■ 歯周病の診断

- ポケットの深さを計測
- 計測時の出血の有無
- 歯の動揺
- 歯垢(プラーク)の付着度
- 歯石の状態

歯周病が進むと歯ぐきは炎症を起こし、腫れと歯茎の溝のポケットが深くなり、痛み、出血をそのままにしておくと歯周病はさらに進行し歯の土台である歯槽骨が溶け歯がグラグラの状態になり、噛む事ができなくなります。

■ 治療として SRP(スケーリング・ルートプレーニング)

● スケーリング

スケーリングは、歯に付着している歯垢と歯石を専用の器具で除去することです。毎日歯磨きをしているのに磨き残しが蓄積され、時間の経過により歯垢から歯石に変化すると歯ブラシでは落とせなくなります。スケーラー(手用スケーラーや

超音波スケーラー)という器具を使用して歯の表面や歯ぐきから上の歯石やバイオフィルム(細菌の塊)を取り除きます。

● ルートプレーニング

ルートプレーニングは、歯周ポケットの内部の歯石や歯根に付着している歯石を除去し、歯根の表面を滑らかにすることです。歯根にプラークが付着すると付着した細菌内の毒素が歯根のセメント質に浸透して汚染セメント質になり、それがあると歯石を取り除いても歯ぐきが歯根の表面に付着しにくく歯周ポケットが改善しにくい状態になります。歯石除去後はルートプレーニングで汚染セメントを除去して歯ぐきの付着を促し歯根の表面を滑らかにしてプラークが溜まりにくい状態にしています。歯ぐきの改善には重要な処置です。これを行う事で歯周病を治す効果が期待できます。

クリニックではiPadに歯周ポケットの診断(歯周ポケットの深さ、出血の有無、歯の動揺、歯垢の付着度)を記録して以前の記録の比較などを患者様に説明し活用しています。SRP施術後は再発のリス



クをなくす為に定期的にメンテナンスにお越し頂き、ご自宅ケアとして歯と歯の間、歯ぐきの境目の清掃、歯ぐきのマッサージを行う事を意識して頂くと良いと思います。

Message from a Dental Technician



ARITA セラミックス ラボラトリー
歯科技工士 浅田 知一
あさだ ともかず

皆様、はじめまして、こんにちは。技工士浅田です。ARITAセラミックスラボラトリーデンチャー部に所属しております。さて私事ですが、自他共に認める多趣味(ウインドサーフィン、バイク、自転車、釣りetc…)な私の最近の楽しみを紹介致します。それは、ゴーヤの栽培です。家ではすでに第1陣をおいしく頂きました。会社の庭にもこっそり植えて、その成長を楽しみにしている所です。皆様にもおすそ分けできるほどの収穫を期待しています。頑張れゴーヤ!



VOL.26

秋の気配

異常気象が続く中、季節は秋へと移っていきました。

秋の味覚が店頭に並び、私に「さあ、買え!!」と言われはがいに陳列しています。

夏の野菜はただ焼くだけ、ただ茹でるだけが美味しく大した調理もしない方が好きなのですが、

秋の食材達は手をかけて、時間をかけて美味しくなるものが多い気がします。

夏はキッチンに立つ時間も暑くてつらいで

すが、秋になるとやたらと鍋を出し準備す

る時間もワクワクします。

夏が大好きな我が家ですが、秋の楽しみ

「美味しい食材」を堪能できそうです

COOKPADをチェックしよう!!

(ちなみに私ブシミアム会員です。(笑))



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

京都府田辺市富久町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。

