



めくみ歯科クリニック(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 Frailty インプラントとフレイル

日常診療していて同じ年齢でも歯がそろっていてしっかり噛める人とそうでない人では言葉の発し方はもちろん、姿勢や動作にも違いを感じます。

歯を失ってしっかり噛めなくなると、炭水化物、糖質を中心としたやわらかい食品を摂るようになり、カロリーオーバーやタンパク質、ビタミン不足になりがちでメタボリックシンドローム、サルコペニア（骨格筋量、筋力低下）、フレイル（虚弱）になりやすくなります。2019年の日本人の平均寿命は男性が81.41歳、女性が87.45歳ですが、介護が必要となる期間は男性で約9年、女性で約12年あるとされ、超高齢社会で介護を必要としない健康寿命をいかに延ばすかが現在の課題です。

認知症や転倒、骨折して要介護となるケースが多いですが、しっかり噛める人の方が認知症になりにくく、転倒もしにくいという報告があります。歯科医師会では以前から80歳で20本の歯を残そうという8020運動を行っていますが、19歯以下で義歯を入れていない人では、入れ歯などにより噛み合わせを回復している人に比べ認知症の発症リスクが最大1.9倍、転倒するリスクが2.5倍になることが報告されています。

失った歯を入れ歯などで噛み合わせを回復するこ

とは健康を保ち、老化を遅らせ健康寿命を延ばすことにつながります。しかし入れ歯は歯茎の粘膜で力を受けとめるため、自分の歯のように強く噛むことはできません。入れ歯で噛む力は自分の歯がある時の30%程度とされています。入れ歯の場合は痛くない程度に加減して噛む必要があり、強く噛み締めると、入れ歯が歯茎にくい込んで痛みを生じます。それに対してインプラントは顎骨と直接結合するため噛む力は自分の歯がある時の90%程度とされています。しっかり噛んで食べることは脳血管血流量増加、口腔周囲筋の増大などフレイル防止になります。インプラントは食事の質を落とすことなく噛むことができ、栄養改善、健康増進が期待できます。

みなさまも一度検討されたいかがでしょうか。



Spanish flu and Coronavirus infection, Part 2

再び、スペイン風邪と新型コロナウイルス感染症

和白齒科クリニックの池田です。

前回(Vol.48)のハルハPressでスペイン風邪と新型コロナウイルス感染症に関して私見を書きました。それから1年半以上たちますのでもう一度現状を確認してみました。

今のところコロナは完全に終息したとは言えませんが、西洋ではほぼ通常通りの生活を取り戻しているようです。

日本でもほとんどの人がマスク生活を継続しているものの、制限等は基本無くなり、おおよそ元通りの生活に戻ったと言ってよいでしょう。結局3年程たち、人類はコロナと共存する道を選んだ(選ばれた)のでしょうか?石の上にも三年、3年目の浮気など様々な謬もあります、3年とはヒトの考え方を大きく変えていくのでしょうか。

スペイン風邪と新型コロナは同じウイルスではありませんので、比較対象としては適切ではないと思いますが、日本の場合、総人口に対する感染率は半分程度、死者数は10分の1ほどになりそうです。感染の仕組みについての知識向上や公衆衛生の啓蒙活動、新しい治療法やワクチンの開発などが被害の大きさを軽減させているとは言えそうです。

ところで、スペイン風邪の時代には無かったワクチンの効果はどうだったのでしょうか?

1回目のワクチンを接種するときは世界中で人間の勝利が期待された様子でしたが、いつの間にかワクチンの効果期間は減少し私含めて多くの人があれよあれよという間に4回の接種を受けています。その間感染の波が来るたびに感染者数は増大し、慣れっこになったのかいつの間にかコロナに対する恐怖は軽減していった感じが受け取れます。一応、症状の軽減や罹りにくさなど効能はあることになっていますがエビデ



和白齒科クリニック
院長

Ikeda
池田 英弘
Hidehiro

ンスが確立されたとは言えない状況に見えます。

これは、インフルエンザワクチンにも同様の傾向があります。毎年接種することが当たり前になりつつありますが、インフルエンザが過去のものになる風情は全くなく、毎年のように今年は大流行するとマスコミが喧伝し、また実際かなり感染者が多い年もあります。これまた重症化を抑える効果があることになっているようですが、それもエビデンスがやや欠如している感じがします。

マスクの着用は新型コロナの感染拡大防止に有効であったことは間違いなさそうです。その間インフルエンザは流行し

ないという思わぬ良い面もありました。

ただ、インフルエンザが流行らなかったのは海外との往来が途絶えウイルスが入ってこなかったからという説もあります。

それならば、様々な新型コロナウイルス

変異株は海外から入ってくるとされる説と矛盾するような気がします、これは感染力の違いなのでしょう?

なんだかよくわからないことだらけですが、街の灯りは早く消えるようになり私も深夜徘徊することがなくなりました。この経験は結果的に私の健康増進に寄与したのだと信じています。皆様がこの拙文を読んでいる時に「第8波」でないことを祈ります。



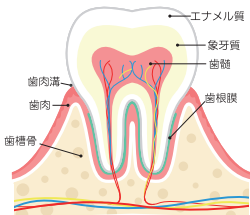
知覚過敏症と虫歯の違い



めぐみ歯科クリニック(行橋)
歯科衛生士 井上 恵美
いのうえ えみ

こんにちは。行橋めぐみ歯科クリニック歯科衛生士の井上です。
冬になり、水道の水が冷たくなり、
歯磨きやうがいの時に水がしみたり
ズキンと痛んだりする時はあり

ませんか?それはもしかしたら知覚過敏症かもしれません。知覚過敏症とは、虫歯や歯の神経の炎症がないにもかかわらず、歯磨きや飲食などの刺激で歯に一過性の痛みを感じる症状の事です。歯に痛みを感じる原因には様々な物があり、時には判断が難しい事もありますが、痛みは歯に刺激が加わった時に現れ、時間が経てば1分以内に消失するのが知覚過敏症の特徴です。知覚過敏症は、歯の内側にある象牙質と呼ばれる層が露出し、刺激が歯の神経に伝わりやすくなる事によって痛みが起こります。歯の表面はエナメル層と呼ばれる層で覆われており、通常はエナメル質に加えられた刺激は歯



の神経まで伝わることはありません。しかし、象牙質は無数の小さな管状の穴がある為に刺激を伝えやすく、象牙質が露出した状態だと歯磨きや飲食等の刺激で痛みを感じるのです。知覚過敏症の原因には加齢や歯周病等による歯肉の退縮、歯のすりへり、食習慣による歯の溶け出し、虫歯の治療等、様々な物があります。症状が軽い場合は、唾液や歯磨剤による歯の再石灰化によって自然に落ち着く事もありますが、その他の治療法としては、歯科医院で専用の薬を塗布する事で象牙質への刺激を遮断する事ができます。それでも激しい痛みが続く場合や、神経に炎症が疑われる時には、歯の神経を取る事もあります。

知覚過敏症は歯肉の退縮や歯の表面が酸によって溶ける事などによって起こります。ある程度は加齢に伴ってみられるものではありませんが、歯周病予防や酸性の飲食物を避ける事で知覚過敏症を防ぐ事ができます。また、虫歯などでも知覚過敏症と似た様な症状がみられますが、症状がある場合は歯科医院を受診し早期発見、早期治療をおすすめします。



生き物たちの魅力

こんにちは。ハートフル歯科クリニックの歯科助手の久保です。今、数種類の生き物と同居しています。2年前の秋に、飼えなくなって知人の元に戻ってきたリクガメを、引き取ったのがきっかけです。ケツメリクガメでかなり大きくなります。初めて飼うので、情報が知りたくて、SNSをやっていると、それ以外の生き物の魅力に取り憑かれ、今では、スッポン、ドジョウ、イモリとどんどん増えてきました。特に、リクガメとスッポンは、お世話をしていると馴れてきて、エサくれアピー

ルでかわいい姿を見せてくれるので、とても癒やされています。

さらにほかの生き物も増やしたいという願望がありますが、今はこの辺で我



慢しています。なかなか周りに良さをわかってくれる仲間がいなのが寂しいですが、めげずに、爬虫類愛、両生類愛を広めていきたいと思っています。



ハートフル歯科クリニック
歯科助手 大久保 めぐみ
おおく めぐみ

働く人たちの一言

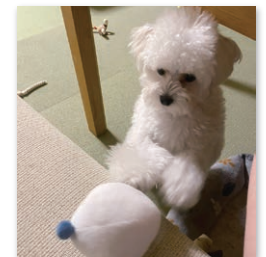
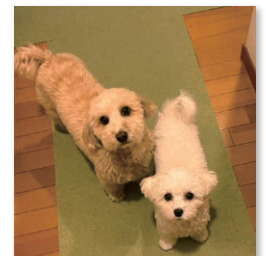
Words from the Workers



和臼歯科クリニック
受付 斉藤 美和
さいとう みわ

愛犬について

こんにちは。和臼歯科クリニック受付の斉藤です。
我が家にはマル君5歳、てん君1歳の通称マルプーがいます。「二人とも」家中を走り回り朝から元気です。今日は弟くん犬・てん君のお話です。この子は体が小さく体重が増えず心配がつきない子でした。ですが、今では早朝からボールを追いかけて回し、人が座れば「ボールを投げてえ」と催促。一番の得意技は「ロシアンルーレット」です。お兄ちゃん犬のマル君もてん君からボールを奪う事が出来ません。改めてボール遊びを教えたわけではないので多分、前世はサッカー選手?だったのだろう……?と「親ばか」をしている今日この頃です。





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
(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。

本当の心の居場所

考えてみませんか?… 想ってみましょうよ!

—— 健康のために (第13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)

「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、^{すがすが}清々しい姿を提唱した思想家達を、私ども人類の歴史は、^{あまた}数多刻み込んでいます。

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「^{おの}己が自立心」と関係していそうです。人は行動を起こそうとする時、また起こした時、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、(それが「己が自立心」なのですが)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。けれども、その「自ら」とか「己が」は私たちの本当の心の居場所で、それこそがとても大切なのです。

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、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、偏見や既成の価値観、先入観等に支配されずに、現実を展開する事象をまずはあるがままに受け取り、勇気と尊厳の想いを込めて見る、という手法があります。

ドイツで生まれ育ち、ボン、ベルリンの大学で学び、イエーナ大学で哲学の学位(1841年)を得たマルクス(KARL HEINRICH MARX 1818-1883)は、フォイエルバッハ(1804-1872 *前号掲載)の展開した現実的人間主

現実をきちんと見る

義の立場からのヘーゲル哲学批判(…「歴史は絶対精神(筆者註:神のこと)が自由を実現していく過程である」と言うヘーゲルに対して「神は人間の外化に過ぎない(筆者註:そうあって欲しいという願望のようなもの。しかし実際はどうすることもできないので神に託すことで自らの折り合いをつけているだけに過ぎない状態)」と切り返しました)をさらに進め、歴史の変化を「人間の類的存在としての労働」(『経済学・哲学草稿』)と、労働の目指す生産をキーワードにしてこれを直視しました。

マルクスは、労働を人間の本質であると捉えるとともに労働のなかにこそ人間が社会的存在であることの根拠があると考えました。そこから労働を通じて人間同士がたがいに人間として認めあえる社会の実現について考察しました。そんなマルクスが、労働を直視して、そこに見たのは労働の目指す「生産」です。労働が人間の本質であるということは、労働の具体として現れる生産が本質を具現化しているということなのです。そしてその視点で現実をあるがままに見た時、生産の根源として独りでに自己発展して止まない「生産力」が歴史を動かし歴史を作ってきたという確信を持ちます。

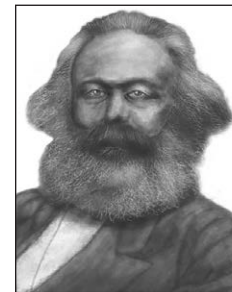
歴史上これまで展開してきた原始共同体、封建体制、資本主義、等々の様々な社会構造は、歴史的に発展してきたその時々生産力を高め、さらに発展させるための「生産関係」としての制度にほかならず(これを総合してマルクスは「下部構造」と呼んでいます)、これらを支えるものとして、その時々、その時代の政治、法律、文化、思想、道德、宗教など(これをマルクスは「上部構造」と呼びます)があるのだと説明します。ここで重要なのは、マルクスが「下部構造が上部構造を規定する」と捉えた点です。「生産」力の自己発展を妨げようとする生産関係は淘汰され、新しい下部構造がその後追いとしての上部構造を整備するというのです。「国民経済を動かしている唯一の車輪は、所有欲であり、所有欲にかられている人たちのあいだの戦いであり、競争である」(1884年『経済学・哲学草稿』 岩波文庫)と言うマルクス、全ては現実が主導するのです。

第二次世界大戦で連合国遠征軍最高司令官を務め、ノルマンディー上陸作戦を成功させた第34代アメリカ大統領(1953-1961)のアイデンハワー(DWIGHT DAVID EISENHOWER 1890-1969)は、一時コロンビア大学



の総長(1948-1953)をしたことがあります。ある時、職員が、「いくら芝生を横切らないでと注意しても、近道をしようとする学生たちが後を絶ちません」と相談に来ると、アイデンハワーはこう言ったそうです。「それでは、そこに道をつけなさい」と。…現実を敬意をもって直視し、認め受け入れるということの好個の姿と言えるでしょう。

マルクスとアイデンハワー、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。



京都・大阪の歴史探訪 (2)

きょうと おおさか れきしたんぼう

今回は、京都・大阪の歴史探訪2日目です。最初

は、ずっと行けていなかった石清水八幡宮です。

主祭神は、八万大神で860年に創建、宇佐神宮・

はこぎきう つるがあがはちまんぐう はちまん

笠崎宮または鶴岡八幡宮とともに日本三大八幡

宮の一つです。八幡造という珍しい構造の本殿

は国宝に指定されています。



石清水八幡宮

次は、浄瑠璃寺です。

京都と奈良の県境に

ある真言律宗の寺院

で、本尊は九体阿弥

だぶつやくしにょらい かい

陀仏薬師如来。開基

は義明上人です。

創建は1047年で九

たいあみだぶつ くに

体阿弥陀仏は国宝で

す。また、三重塔と庭

園(特別名勝史跡)を

は、四季折々の美し

さを保っています。

今回の私の旅の目玉は、1,000円切手にもなっ

ている吉祥天女像は、美しい容姿と色彩は、うっとり



浄瑠璃寺



吉祥天女像

花咲か爺の歴史探訪

VOL.40

見惚れる美しさで、愛と美の象徴であり、罪の懺悔に
対して、福德をさずける秘仏です。その姿は
写真家の土門拳に「日本一の美人」と称えられま

した。ここで一休み。浄瑠璃寺門前あ志び乃店で

休憩、店構えは風情ある建物で周りの雰囲気

を頂きました。



あ志び乃店

次は岩船寺です。

真言律宗の寺院で、

境内には四季折々の

花が咲き誇る「花の

寺」として有名です。

創建729年、開山は

岩船寺

モダン焼「あべとん」でお好み焼きに舌鼓。

次回も大阪の旅でお会いしましょう。感謝!!



岩船寺



あべとん

今宵は焼鳥と思われた方へ…



焼鳥 裕 ゆう

福岡市東区香椎駅前2-19-4
フェリシア香椎ステーション 1F
TEL:092-405-0374 定休日:月曜日
〈営業時間〉
火～土曜日 17:00～24:00
日曜日・祝日 17:00～23:00



和自歯科クリニック おすすめのお店



博多独自のぐるぐる、ねじねじのとりかわは

今や全国区の博多名物になりました。

いつの間にか、その鳥皮を提供されているお店も
ずいぶん増えましたが一押しの焼鳥屋さんです。

もちろん鳥皮は絶品ですが、職人肌で丁寧な
お仕事されてるのでどの串も、焼きも綺麗でとても
美味しいです。

女性に人気の巻物も種類がたくさんあってお勧めです。

今は香椎の知人ぞ知る名店ですが、
そのうち福岡の有名店になること間違いなしです。

香椎にお寄りの際はぜひお立ち寄りください。

ちなみに実は元パティシエだとかで、

プリンも最高です。





How to save your partner!

パートナーを守るため!

歯科衛生士になって早二十数年…たくさんの方のお口の中の清掃をしてきて、私の経験から今回は磨き残しの多い場所についてお話ししたいと思います。

まずは、上の一番奥の歯の頬(ほほ)側。歯ブラシを奥に入れているつもりでも、一番奥の歯まで届いていないことが多いです。なので、私は、最初に一番奥までしっかり歯ブラシを入れて、1本ずつ磨くように必ず小さく動かしてブラッシングするようにお話ししています。一番奥から磨くことで意識して歯ブラシを奥まで入れることができ、奥歯の磨き残しを減らすことができます。

次に右下犬歯の周辺。下の歯の中央から三番目の少し先の尖ったような、中央の歯よりやや大きな歯です。前歯と奥歯の中間にあり、ここも意識して歯ブラシの毛先をあてないと磨き残しやすいところ。左右ともに奥歯から順に手前へ、犬歯まで磨き、前歯は犬歯から犬歯まで順に磨いていきます。すると、磨き残しやすい犬歯周辺を奥からと手前からとで飛ばすことなく磨くこと

ができます。

最後に、右下奥歯の舌側。歯の裏側はやはり磨き残しやすいところ。その中でも汚れがよく残っているのが、右下奥の舌側(裏側)です(特に右利きの方)。歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先が届いていないことが多いです。時には

歯ブラシの向きを横から縦にしたり、角度を変えながら磨いて歯の裏側も歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目を意識して磨くことが大切です。

今回は磨き残しやすいところを3か所お話してきましたが、やはり十人十色。利き手や磨き癖等で違う場所が汚れを残しやすい場合もあります。ここで私たち歯科衛

生士の出番!一人一人のお口の中の状態に合わせて歯みがきの仕方をお伝えしていきます。

来院当初に比べ患者様の口の中の状態が良くなり、歯垢や歯石の量が減っていると本当に嬉しいものです。歯磨き=面倒くさいと思われがちですが、“歯は一生の友”です。自分の歯を人生を楽しんで歩むためのパートナーとして、私たちと一緒に大切に守っていきましょう!!



Message from a Dental Technician

2022年11月3日、北九州市立自然史・歴史博物館「いのちのたび博物館」が開館20周年を迎え記念の式典が開催されました。長く博物館友の会・化石研究部会に所属している私も招待を受け出席しました。式典には北橋市長をはじめ、自然史、歴史系の多くの博物館や資料館、水族館などの館長、歴代の博物館館長、名誉館員、友の会役員他が出席し、盛大に行われました。今までお世話になった先生方も多く出席され、懐かしく、同窓会のような状況でした。さて、来年は20周年記念事業として、2023年2月から一旦休館し、リニューアルし3月上旬に再び開館する予定です。



福岡テクニカルグループ 代表

歯科技工士 黒河 雅文

くろかわ まさふみ

その一つがスピノサウルスの全身骨格の常設展示です。今からとても楽しみです。

写真は今から20年前、いのちのたび博物館に展示してあるティラノサウルス「スタン」の骨格組み立てに参加したときの私、手に抱えているのはティラノサウルスの顎です。恐竜の歯は何度も生え変わるんですよ。歯医者には必要ありませんね♪



VOL.27

「永年勤続表彰」
in 沖縄

今年も恵祐会スタッフ一同、皆様の健康を祈念し

つつ日々精進して参りますのでどうぞよろしくお願い致します。

昨年の秋、恵祐会スタッフの4名で沖縄旅行に行ってきました。入職20年以上のスタッフを対象に永年勤続表彰としてのご褒美です！有難うございました～！沖縄は瀬底島にあるヒルトン沖縄瀬底

リゾートに3泊4日のステイ。夜は打ち上げ

花火、朝はエメラルドグリーンの海にかかる

虹を見たいと意気込み旅行にないました。

島らっきょう、海ブドウ、ソーキそば、

沖縄しゃんさい、チャンプルー、etc.

沖縄グルメは、ほぼ制覇したと思われま～！！

まだまだこれからも恵祐会の為、

皆様の健康の為にがんばりまーす。



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)475-3330

かんだ歯科クリニック

京都府京田辺市富久町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)203-1833

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

和自歯科クリニック

福岡市東区和自町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。

