



About tongue pressure, strength of tongue 舌の力 舌圧について

和白歯科クリニック
インプラント部門
担当歯科医師

Nakashima
中島 幹雄
Mikio



5年前ですが、2019年のハルハPress 41号でオーラルフレイルについてお話をしました。

まずフレイルとは、身体の虚弱、衰えのことで、健康な状態と、介護が必要な状態の中間的な段階です。そしてオーラルフレイル(口の虚弱)は、身体の虚弱(フレイル)の前兆として現れます。

口腔機能が低下していても、気がつかず、摂食障害になってやっと気づきます。

客観的に測定する確固たる手段がありませんでしたので、評価できませんでした。

2018年4月、新たな病名として、オーラルフレイルと口腔機能障害の間にある口腔機能低下症が保険収載されました。

診断の基準として7項目あり、このうちの3項目で基準値を下回れば、口腔機能低下症と診断します。

口腔機能低下症の診断基準

- ① 口腔衛生状態不良(口腔不潔)
- ② 口腔乾燥
- ③ 咬合力低下
- ④ 舌口唇運動機能低下
- ⑤ 低舌圧
- ⑥ 咀嚼機能低下
- ⑦ 嚥下機能低下

今回はこの中の低舌圧についての説明します。

舌圧は舌とうわご(口蓋)の接触圧です。舌圧測定器(写真)を用い、2cmくらいの風船を口の中に入れて、舌で押し上げ潰します。30kPaが目安ですが、この力は強力な掃除機の吸引力と同じです。舌圧が25



kPa以上であれば、ほぼ常食が摂取可能です。数値が出るのでトレーニングの効果としてもわかりやすく、励みにもなります。血圧、

握力のように舌圧も定期的に測定し、改善させて元に戻すだけではなく、衰えに気がついて、上手に付き合っていく、目安になるのではないのでしょうか。入れ歯を使っていて、入れ歯の調子が悪い方も、念の為、

口腔機能に問題がないか、舌圧をチェックしてみましょう。

これからは、美味しく、楽しく食べて、長生きできるように舌圧測定も追加しましょう。



2024年3月24日
さが桜マラソン 61歳 完走

Are your teeth sensitive?

歯がしみる？



新小文字歯科クリニック
院長

Kimura
木村 謙一
Kenichi

冷たい食べ物を食べたり、風が当たった時に痛みを感じた事はありませんか？虫歯かもしれない、と不安になるかもしれませんが、痛みの種類によっては、知覚過敏かも知れません。



■ 知覚過敏とは？

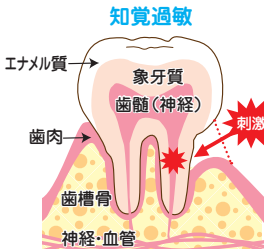
知覚過敏のイメージとして、冷たい物がしみると思ってる方も多いと思いますが、その他にも歯磨きの時の歯ブラシの毛先や甘いものを食べた時、風が当たった時に歯がしみたり痛んだりする症状を言います。

■ 知覚過敏の痛み

歯が痛む場合、知覚過敏のほかにも虫歯が原因であることが考えられますが、この2つは痛み方が異なります。虫歯が原因の痛みは刺激がなくても、ズキズキと慢性的に痛みます。知覚過敏の場合は、普段の生活では痛みを感じる事はないのですが、冷たいものや熱いもの、甘さや酸味の強いものを口にした時に、一時的に痛みが出ます。

■ 知覚過敏になる原因

わたしたちの歯は、痛みを感じない硬いエナメル質に



覆われています。しかし、エナメル質の下にある象牙質は痛みを感じます。その象牙質が何らかの理由で傷ついたり、露出したりして痛みを感じるようになるのです。

- ① 加齢や歯周病で歯茎が下がる
- ② 強すぎるブラッシング
- ③ 歯軋りや、食いしばり
- ④ 酸蝕症(ジュースやスポーツドリンクを長時間ダラダラ飲むと、歯の表面が溶ける)
- ⑤ 歯科治療後の神経過敏

■ 知覚過敏の治療法

知覚過敏は露出した象牙質が覆われると改善することが多くあります。軽い症状の場合、自然に再石灰化されて痛みがなくなることもあります。しかし、歯ブラシの毛でも痛みを感じるのが知覚過敏なので、磨き残しが多くなってしまい、症状が悪化することもあります。

① 薬剤や樹脂で覆う

象牙質をレジンやセメントで覆うことで刺激を遮断して、痛みを感じないようにします。また、フッ化物配合の薬を塗布します。

② マウスピースをはめる

原因が歯軋りや食いしばりにある場合、マウスピースをはめて歯や歯茎に負担をかけないようにします。

③ 歯周病治療

歯周病で歯茎が下がって知覚過敏になっている場合は、適切な歯周病治療が必要です。歯垢や歯石を除去し、根気よく治療していきましょう。

まとめ

歯が痛んだりしみたりするのは歯からのサインです。放置するのではなく、早めに歯科医院を受診し適切な治療を受けましょう。

□元で変わる人の印象とは



和白歯科クリニック
歯科衛生士 竜円 愛望
りゅうえん まなみ

こんにちは、和白歯科クリニックで歯科衛生士をしている竜円愛望です。昨年から新型コロナウイルスが5類に移行された事により、マスクを外す機会が増えた事で、この様な悩みを感じた事はありますか？

- 写真や鏡で見て歯が黄ばんでいる
- 歯の色が気になって笑顔で笑えない
- 人前で話す機会が増え口元が気になる



そこでオススメしたいのが、最近増えてきているホワイトニングです！

ホワイトニングとは

ハミガキや歯のクリーニングでは落ちにくい歯質・食事・喫煙・加齢や遺伝による歯の黄ばみを削ることなく白くする方法です。歯の表面に専用のホワイトニング剤を塗布し、黄ばみの色素を分解して歯の色を白くしていくことです。ですが、日頃からの専用の歯磨き粉を使用し、着色を予防することも大切です！

また、ホワイトニング中は着色しやすい物は控えていただく事で、より効果を得る事が出来ます！歯が白くなる事で、口元の印象が変化し表情も明るくなり、周りに好印象を与える事が増えてきます。また表情が明るくなる事で、年齢も5歳若く見られる事も！

歯の色が気になる方、
ホワイトニングをしたい方はカウンセリングに是非一度行かれてみてください！



最近の楽しみ

こんにちは！行橋めぐみ歯科クリニック歯科助手の石井です。結婚前から勤めていますが、早いもので子供達は小学生になりました。息子は小学一年生からサッカーを始めて4年生になる今ではリフティングが200回も出来る様になり、大会ではMVPをもらえる活躍で、試合の応援に行く事が最近の楽しみです♪娘は今年から小学1年生。最近是我的仕事の影響からか「大きくなったら歯医者さんのお仕事がしたい」と言うようになりました。子供達の成長や頑張る姿を見ると、私も頑張ろう!!と本当に日々の励みになっています。



めぐみ歯科クリニック(行橋)
歯科助手 石井 美穂
いしい みほ



働く人たちの一言

Words from the Workers



全力でサポート

こんにちは。かんだ歯科クリニックで受付をしています、川上です。私には9才と3才の娘がいるのですが、長女が小学1年生の秋頃から剣道を始めてもう1年半になり、毎月土・日で大会があったりして慌たしく過ごしています。毎週火・木・土の稽古に自宅ではパパと練習メニューを考えて、強くなるために日々頑張っていて、その姿に私も頑張らなきゃ!と背中を押してもらっています。4月末には熊本での大会もありましたが、全国クラスの壁は高し……悔しい思いをしましたが、また、それをバネにして、仲間と楽しみながら頑張ってもらいたいし、私もこれからも全力でサポートしていきたいと思っています。



かんだ歯科クリニック
受付 川上 由貴
かわかみ ゆき



しらいし しなのぶ
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年間で学部長)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。

考えてみませんか?… 想ってみましょうよ!

—— 健康のために (第19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、道徳教育指導法)

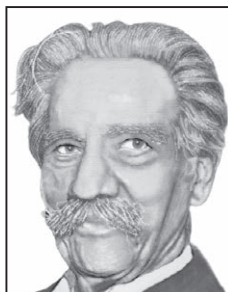
自然発生的に生まれる行動

「正々堂々と生きる!」…なんて…(想像しただけでも)爽やかで、さっぱりしていて、健康に良さそうな、…という、なんだかそんな感じがしてきませんか?「悪いことはしない、良いことはする、ケチな根性を持たない」という堂々とした生き方。ありがたいことに、私ども人類の歴史は、そんな爽やかで、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、数多刻み込んでいます。

ところで、「正々堂々」、「爽やかさ」、「健康に良さそう!」は、どこから湧き上がって来る感情なのでしょう?それは、どうも、私たち人間一人ひとりの「本当の自分自身」と関係していそうです。「本当の自分自身」が一体何なのかは後の課題として、とにかく「本当の自分自身」と繋がって堂々とものごとを処し行うとき、その本当の自分自身から、私たちは清々しい、爽やかな気分を得ることができるようです。

そこで、その「本当の自分自身」に辿り着くには、どうしたら、よいのか…。簡単に辿り着けるようにも思いますし、非常に難しいことのようにも思えます。そうしたなか、自分というものの、その存在をも角にもまず自己の内面より自然発生的に生まれる行動・実践によって、そのことからそこに辿り着くという姿を示した人たちがいます。

シュヴァイツァー(ALBERT SCHWEITZER 1875-1965)は、牧師の子として生まれ、母もまた牧師の娘であったので、幼い頃よ



生命への畏敬

り敬虔な両親の信仰に育まれて成長したと伝えられています。加えて彼の二人の祖父が共に教会のオルガン奏者という環境であったため、シュヴァイツァーは、この方面でも頭角を現すようになっていきました。知力、体力にも優れたシュヴァイツァーでしたが、やがてシュトラースブルグ大学で哲学、神学を学ぶようになった頃には青年期特有の純粋さを加味して悶々とする人生の危機を迎えたようです。これまではただ単純に、勉学をはじめ周囲との競争に打ち勝つことや、自ら努力して自分が成長していくことを喜びとしていた身に、周囲が気になっていきます。遺伝も含めて恵まれた環境にある者と、そうでない者との違い、動・植物を犠牲にして成り立つわが身の生命、等々様々な疑念が押し寄せ、それらに翻弄され押しつぶされそうになる自分がそこに芽生えてくるのです。そうしたなか、1896年初夏、21歳になった彼が聖霊降臨祭の休暇で帰省した折の明け方のことです。清々しい小鳥の声と共に目覚めた彼は、啓示のようなものを得るのです。「自分は30歳までは、学問と芸術に生きることが許されると考えよう。しかしそれから後は、直接人類への奉仕に一身を捧げよう」(『わが生活と思想』)。

それからというもの、僅か24歳で論文『カントの宗教哲学』を書き哲学博士号を、さらに、聖ニコライ教会の副牧師に就任し伝道師としての仕事を、そして25歳では当時もっとも難関とされる神学得業士の学位を受領し、27歳で母校神学科の講師に就任します。前途洋々、輝かしい未来です。教会では一流のオルガン奏者としても活躍します。そして、

30歳になったシュヴァイツァーは、かねての決意通り、その実践としてあれこれ思考し、結果医師になりアフリカに渡ることを目指しシュトラースブルグ大学の医学課程で学びます。きっちり、6年で修了し、聖ニコライ教会副牧師も、シュトラースブルグ大学教授の職も辞して、アフリカ赤道直下のフランス領ランバレネ(現ガボン共和国)に病院を建て医療活動に従事します。以後、50年以上も、……お金にはなりません。有名になったわけでもありません。ヨーロッパで過ごしたような快適な生活環境ではありません。資金が不足すれば、支援者を得て、ヨーロッパでチャリティー演奏会を開いたりします。夜になると、ランプに蛾が飛んできて焼け死ぬので雨戸を閉めて蒸し暑さに耐えながら思索と研究・執筆をしましたが、彼は、自分の行動の根底、その情念についていつも考えていました。

1915年9月、上流で病気に伏した婦人宣教師を治療するため小さな蒸気船に乗って向かっていた時のことです。猛烈な暑さの中何日間かかる旅の3日目、船は野生のカバの群れの中をあえぎあえぎ進んでいきます。その時、彼には突如として「生命への畏敬」という言葉が浮かびます。(わたしたちは皆)「生きようとする生命に取り囲まれた生きようとする生命である」(『文化と倫理』)、と。彼の行動の根底、その情念は、「(全ての)生命への畏敬」に突き動かされてのものだったのです。それはまさに「生命への畏敬」という自他ともに向かう共感のもと「自分の命を得ている者は、それを失い、わたしのために自分の命を失っている者は、それを得るであろう」(『マタイ福音書』10章39節)という彼の実践だったのです。

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送っています。福岡出身の夫と、アメリカに残った息子がいます。



能丸 のつまる

千秋 ちあき

FILE.01 日本生活再スタート

1996年9月、夫の転勤に伴いハワイ島ヒロに引っ越しました。結婚して2年、初めての海外生活に備え、出発前には日本で数ヶ月間、語学学校と着付け教室に通いました。語学学校は駅前(笑)、アメリカ人教師から英語で授業を受けるという初体験でした。しかし正



直って語学力はほとんど身につかず渡米しました。一方着付けは、ハワイでは盆踊りが大事な季節行事として定着しているため、浴衣を着せることが多くのちに大変役に立ちました。

ハワイ島に移り、現地には行政がやっている大人向けのESLクラス(英語が母国語ではない人のための語学プログラム)があり、まずそこに通

いました。最初の先生は日系人、日本人の顔なのに英語しか話せないことが不思議でした。生徒は、日本、メキシコ、チリ、台湾、ウクライナ人などなど世界各地から来ていました。生徒同士の共通語はもちろん英語なので、日本の語学学校で学ぶよりここで英語力が伸びました。また日本のことを紹介する機会が多く、わたしは30代だったので、10代の学生達より日本の文化的なことを知っているのは強みでした。もしこれから海外に住まれる方がいたら、日本で英語を習うより、日本の歴史や文化を勉強していくことをお勧めします。

着付けは、着物を着るパーティーがあるかと、自分で着られるようにしていきましたが、常夏のハワイでは着物で出かける機会はありませんでした。赴任するとき持って行った着物一式は



すぐに日本に持ち帰り、浴衣が大活躍しました。地元イベントや現地の学校行事で、日本の

ハワイは
遠きにおいて

思ふもの

挙げています。山頂は空気が地上の六割程度しかないこと、晴天率が高いことなど、宇宙を観測するのに向いている場所です。マウナケア山頂には、次の30mの鏡の大きさがある



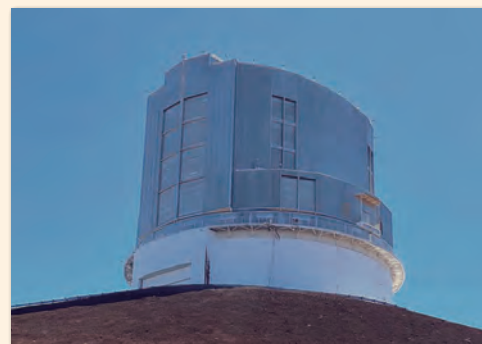
TMTという望遠鏡の建設が計画されています。その望遠鏡が完成したら、さらに宇宙のなぞが解明されていくことでしょう。ハワイ島を去る前に家族3人でマウナケア山頂まで行きました。



28年弱、ハワイ島で出逢った心に残る人々や、エピソードを書かせていただきたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

文化を紹介して欲しいと頼まれ、生徒達に浴衣を着せてあげると大喜びされました。暑くて汗をかいても、浴衣なら家で簡単に洗えて重宝でした。またハワイでは夏になると「ボンダンス」と呼ばれる「盆踊り」が盛んにあり、夏の間は毎週末ボンダンスがどこかのお寺で開催されました。そこに出かける友人やその娘さんによく浴衣を着せました。帰国する際に、浴衣は全て学校や大学に寄付して喜ばれました。またわたしは通いませでしたが、ハワイは茶道も盛んなので、お稽古に行っている友人に聞くと、単の着物が大いに役に立っているということです。

夫は、国立天文台に勤務しています。ハワイ島の



標高 4,200 m のマウナケア山頂には、日本の「すばる」望遠鏡があります。鏡の直径が 8.2 m ある巨大反射望遠鏡です。宇宙の果てを観測したり、地球と同じように生物がいる惑星を探したり、1999 年に完成してからたくさんの成果を



About Sonic Electric Toothbrush

音波電動ブラシについて

電動ブラシ(高速回転タイプ)とは、電動ブラシ自体の振動が歯の汚れを除去する事が可能で1分間に2,500回~7,000回振動します。

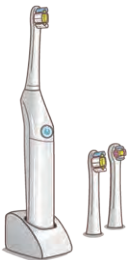


音波電動ブラシとは

従来の電動ブラシに音波の振動が加わった歯ブラシで1分間に3万~5万回振動します。ブラシのヘッド部分に音波による振動を発生させる事により清掃効果を発展させ電動ブラシより歯の汚れを除去する効果が高いといえます。口腔内の唾液などの水分の振動で毛先が触れ

ていない部位の汚れを除去する効果もあります。

音波の効果として細菌の繋がりを断ち切る効果も期待でき、プラークの塊を減らす事ができます。



おすすめの方として

- 歯の表面、歯ぐきの境目、歯と歯の間の汚れが気になる方
- 歯周病の方や歯周病予防をしたい方
- ブリッジや被せが入っている方
- 矯正、インプラント治療をしている方

注意する事として

研磨剤入り歯磨き剤を使用すると汚れを落とす力が強すぎて知覚過敏を起こしやすくなりますので、研磨剤の入っていないジェルタイプや泡の立たないタイプをお勧めします。鏡を見てブラシが歯ぐきの境目、歯と歯の間に当てているか確認して強く当てすぎないように磨きましょう。

クリニックでは

〈プリニア スマイル〉音波電動ブラシを販売しています。替えブラシ3種類付です。スタッフまでご相談下さい。



Message from a Dental Technician

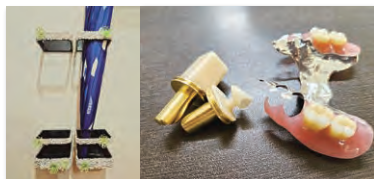


ARITA セラミックス ラボラトリー

歯科技工士 **末岡 明子**
すえおか あきこ

こんにちは、ARITAセラミックスラボラトリーの歯科技工士の末岡です。私はラボで、CAD/CAM冠(コンピューターを用いて歯を設計し、ミリング機械で白い被せものを削りだしたものの)製作をしています。CAD/CAM冠を削りだす白いブロック材料は、歯科用レジン(プラスチック)に強度を高めるためにセラミックの粉末を混ぜ合わせたものでできています。歯科用レジンにはCAD/CAM冠だけでなく、小さな虫歯の詰め物や、被せものを歯に接着する際のセメント材料、入れ歯の歯肉を再現した部分(ピンク色)の材料にも用いられており、歯科治療においてなくてはならない素材です。そんなレジンには、歯科以外ではスマホケースやネイル、ハンドメイドのアクセサリーの材料としても

使われています。最近、私は家に、かわいい傘立てが欲しいと思い、100円ショップでハンドメイド用の日光の紫外線で硬化するレジンを購入し、手作りの傘立てを製作してみました。無地の黒い傘立てに、園芸用の白い石と飾りとなるパーツをハンドメイド用レジンで接着して完成させました。仕事だけでなく、プライベートでレジンを使って物づくりをしてみるのも楽しかったので、また時間があるときにレジンを活用してみたいと思います。



新小文字歯科
クリニック
からの情報

新小文字歯科クリニック周辺の 花火大会やお祭りのご紹介!!



2024年 開催日	祭り・大会名
7月19、20、21日	小倉祇園太鼓
7月26、27、28日	戸畑祇園大山笠
8月3、4日	わっしょい百万夏まつり
8月13日	関門海峡花火大会

今回、新小文字スタッフがご紹介するのは、新小文字歯科周辺で行われる花火大会やお祭りです!!

みんな子供のころから馴染みのあるお祭りで、思い出もたくさんできるので、みなさんも是非足を運んでみてはいかがでしょうか?



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

京都府田原町富久町 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。