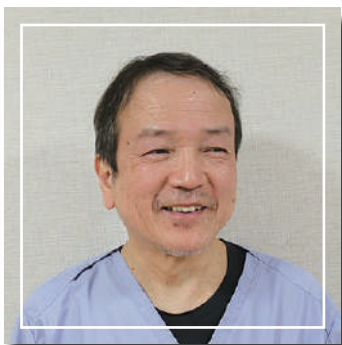
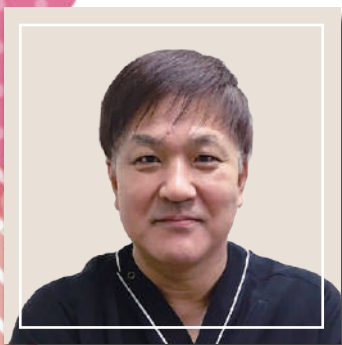




About Wisdom Teeth

親知らずについて

新小文字歯科クリニック
インプラント部門
担当歯科医師

Fukuda
福田 和彦
Kazuhiko



親知らずとは、前歯から数えて8番目の位置にある永久歯で、正式には第三大臼歯と言います。20歳前後に遅れて生えることが多く、先天的に存在しない場合もあり、全員に生えてくるわけではありません。最後に生えるため、生える場所が十分にないと、歯肉に埋まった状態や一部露出して手前の7番目の歯の虫歯や歯肉周辺の腫れなどの原因を作ります。

親知らずを抜くべきケース

① 痛みや腫れがある

一番奥の位置にあり、歯磨きによるケアが困難な場合があります。そのため、虫歯や歯周病になりやすく、歯肉炎による痛みや腫れが他の歯よりも起こりやすいです。

② 横の歯(7番歯)を圧迫している

横向きや斜めに生えてくることで、隣の歯が押されることによる歯並びへの影響や、汚れがたまりやすくなって隣の歯が虫歯になる可能性があります。



③ 完全に埋まっているが嚢胞(膿の袋)を伴っている

親知らずを抜かなくてもいいケース

- ① まっすぐ生えて上下で咬み合わせている状態
- ② 親知らずが完全に埋まっている状態

親知らずを利用するケース

- ① 移植歯として他の抜歯部(奥歯)へ移植

歯牙移植



② 7番の歯の保存が難しい場合

以上のことから親知らずは必ずしも抜かなければならない訳ではありませんが、特に女性の方は妊娠中に炎症を起こすとかかなり厄介ですし、体調不良の際に親知らずの炎症も併発しやすいため定期的に歯科を受診し主治医とも相談されることが大切です。

Do you know where the hardest part of your body is?

人体の最も「硬い」部分を知っていますか？



しんまち歯科クリニック
院長

Tanaka
田中正一
Shoichi

ニンジンを手で握りつぶすのは、とても難しい事です。
でも人間の歯は、ニンジンを咬みつぶす事が、可能です。それだけすごい機能なのです。

歯の表面のエナメル質

歯の表面のエナメル質は、人体で最も硬い部分です。

硬さを示す指標に、

「モース硬度」があります。エナメル質は5～8であり、鉄4より硬いのです。

エナメル質の下にある象牙質やセメント質の硬度もガラスと同程度に硬い。とにかく歯は、とてつもなく硬いのです。

私達は、日々、この硬い歯を利用して「食べ物を噛み

砕いて、消化しやすい形態に変える」という作業を行い

生きているのです。

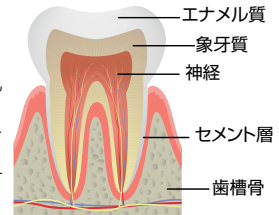
「噛む力の凶暴さ」

噛む力=咬合力は、1平方インチ(1インチは25.4mm)にかかる重さ(ポンド) 1ポンド=453.6グラムで表現します。

単位はPSI(POUNDS PER SQUARE INCH)です。

モース硬度		↑ 硬い ↓ 柔らかい
材質	硬度	
ダイヤモンド	10	
エナメル質	5~8	
象牙質	5~6	
セメント質	4~5	
ガラス	5	
鉄	4	
骨	4~5	↑ 硬い ↓ 柔らかい
爪	2.5	
チョーク	1	

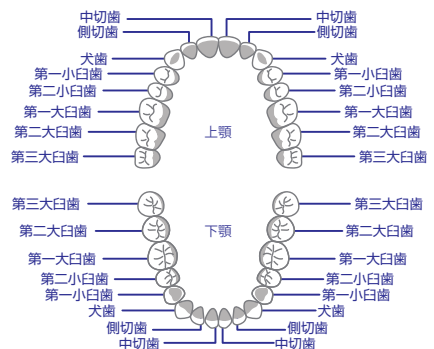
人間の咬合力は平均では161PSI、すなわち1平方インチあたり約73kgと言われます。地球上でもっとも強い咬合力を持つのはナイルワニと言われ、その咬合力は5,000PSI、すなわち一平方インチあたり、約2.3トンです。ちなみにカバは、1,800PSI、ゴリラは1,300PSIと同じ哺乳類でも人間の10倍近く咬合力が強いと言われています。



以上、歯科雑学(豆知識)でした。

皆さんも、この硬い歯をできるだけ長く大切に守りましょう。

永久歯の一覧



歯間ブラシをプラス



めぐみ歯科クリニック(行橋)

歯科衛生士 山崎 絵里
やまさき えり

こんにちは。行橋めぐみ歯科クリニックで歯科衛生士をしている山崎です。今回は歯間ブラシについてお話しします。

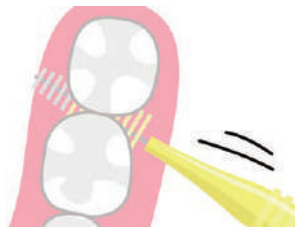
歯間ブラシとは

歯ブラシでは、取ることの難しい歯と歯の間の汚れを取る補助清掃用具です。

皆さんは日頃歯ブラシの後に歯間ブラシを使用されていますか？

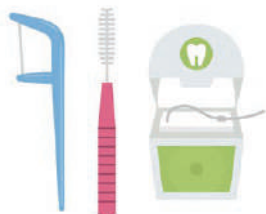
歯ブラシのみでの清掃率が60%なのに対し、歯間ブラシをプラスするだけで95%まで上がります。

歯と歯の間の虫歯予防、歯周病予防の為に歯間ブラシを使用する習慣をつけましょう！



まずは1日1回からでも大丈夫です。

歯と歯の隙間が狭い場合はフロスをおすすめすることもあります。歯間ブラシの使い方、一人一人に合ったサイズもお伝えできますのでお気軽にご相談ください。



1 番の趣味

こんにちは、かんだ歯科クリニックで歯科助手をしている杉村です。今回は私の1番の趣味である編み物について語りたいと思います！編み物というと寒い季節にマフラーやセーターなど、暖かいアイテムを作るイメージが強いと思います。ですが、コットンやシルク、麻などサラサラとした触り心地の糸を使えば夏場に活躍する小物だって編むことが出来るんです。私は先日3ヶ月ほどかけて大きな夏用のショールを編みました。細い糸で大物を

編むのは根気がいりますが、完成した時の喜びも一入でした！！最近では100円ショップなどでも道具を一通り揃えることが出来るので、手軽に始められる編み物、皆さんもぜひ挑戦してみませんか？



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

寒さ対策に

皆様、こんにちは。水巻めぐみ歯科で受付をしている園田です。毎日寒い日が続きますが皆様は何か寒さ対策をされていますか？私が今続けているのが毎日の入浴時に薬用の入浴剤を入れてお風呂に入る事です。私が使用しているのが重炭酸のホットタブレットと言う入浴剤です。ぬるめのお湯(36~41℃)に3錠を目安に溶かして使います。発生した炭酸ガスが中和されて重炭酸イオンに変化してお湯に溶けます。のんびり10分~15分かかるのがおすすめです。お風呂から上がった後も体の芯から温まってポカポカが持続します。お布団に入ると朝までぐっすり眠れて疲れもとれます。是非一度お試しください。



めぐみ歯科クリニック(水巻)

受付主任 園田 加代子
そのだ かよこ



しらいし しのが
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。

自然発生的な行動、実践

考えてみませんか?… 想ってみましょうよ!

—— 健康のために (第22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!」…(想像しただけでも)爽やかで、さっぱりしていて、身体に良さそう
な…、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…。その実感、実現は、同時に、(自らを利用する
ためというエゴからではなく、博く)人々を愛するという自らの行為に、わが身一身、
人間としてという気持ちに包まれて「正々堂々」とか「爽やか」といった気分になります。
ありがたいことに、私も人類の歴史は、そんな爽やかで、健康的で、清々しい姿を提唱し
実践した思想家達を、数多く刻み込んでいます。ところで、「正々堂々」、「爽やかで清々しい」
「…健康に良さそう!」は、どこから湧き上がって来る感覚なのでしょう?それは、どうも、私
たち一人ひとりが自らに持つ「本当の自分自身」と関係していそうです。「本当の自分自身」
と繋がって堂々とものごとを処し行くと、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、その存在を兎にも角にもまずは自己の
内面的衝動により自然発生的に生まれる行動、実践によって
その後でそこに辿り着いたのではないか、と思われる人
たちがいます。

マザー・テレサ(Mother Teresa 本名:アグネス・ゴンジャボワ
ジュ 1910-1997)は、1950年以来、インドのカルカッタを



人間の尊厳性の自覚

中心に、生涯にわたって病気や飢餓や孤独にあえぐ人々への奉仕活動を続けま
した。彼女は、この活動に入るまでは、修道女としてカルカッタの女子高校で地理の
先生をしていました。選ばれた良家の夢あふれる美しい少女たちへの教育は、それはそ
れで素敵で幸せな活動ですが、カルカッタの貧困にあえぐ路上の人々の現実を見て考え
ると、これはこれで耐え難いものがあります。やがて、マザーは、その気持ちを強く訴え
ます。紆余曲折を経て、最終的にはバチカン(宮殿のローマ教皇)から、異例の許可が出
ました。修道女の身分はそのまま、女学校を運営していたロレットの聖母修道会を
離れ、カルカッタの大司教に従うようになります。これで彼女は貧しい人たちのところ
に行くことが出来るようになったのです。ただし、たった一人の活動です。ゴミ箱に投げ入
れられて塵芥の下で呻いている老女、舗道に横になっていて鼠と蟻にかじられ、もはや生
きているやら死んでいるやら判らない人々、来る日も来る日もこれらの人々たちをそこ
から連れ出し、彼女が用意した「死を待つ人たちの家」に連れて行き、体を洗い、手を
握って、話しかけ、静かに看取るのです。また、当時は感染を強く恐れられて接触を拒
まれていたハンセン氏病に罹った人々たちに対してもマザーは臆することもなく同じよう
に接しました。

貧しさの中のより貧しさの中に入っていく、やがて、彼女はこれらの人々への奉仕活動を通して、人間にとっ
て最も悲しむべきことは、病気でも貧困でもなく、自分がこの世に不必要な人間であると思い込むこと
である、と気づきます。

マザー・テレサは、人間にとって最も大切なものは愛である、愛が失われ、誰からも自分の存在を認められ
ないとき、人は自分をこの世に不必要なものと思い込み、生きる目的と力を失ってしまう、と言うのです。

たった一人で始めた行動でしたが、人びとの心を打ち、とりわけ教え子たちの参加もあり、「愛の宣教
者会」という組織的な活動に至ることが出来ていきます。マザーは、こうも言っています。今日、人び
とは、貧しい人たちのことを上から見下ろしているのです。しかし、人びとが貧しい人々を本当に尊敬
するならば、容易に貧しい人たちに近づくこともでき、その結果、すべての人が、それぞれかけがえのない
大切な人間として平等であるという意識を持つことが出来るでしょう、と。愛の基底にあるのは、こうした
人間の尊厳性の自覚なのです。

貧しい、さらにより貧しい、もうとてつもなく貧しい人々、マザーは、そこにイエス=キリストを
見ます。彼らの、神に与えられ、祝福された生命を見、尊敬心を抱きます。キリストの愛を見ます。
生命なら差し上げられます。しかし、私から信仰を取り上げることは誰にもできません…。実践を通して辿り
着いた自分自身、イエスと共に在る、それこそが彼女の信仰なのです。ある人が、マザーのしていることはカル
カッタのほんの一部でのごとで大海に一滴注ぐようなものだ「その成果といったら極く僅かなもの」と疑問を呈
した時、マザーは言いました。「わたしたちのしていることが大海の一滴にすぎないことは、私たち自身よく知っ
ています。でも、大海にこの一滴が無ければ、(大海でさえも《註:筆者加筆》)一滴不足することになるでしょう。」
(支倉寿子訳『マザー・テレサ愛を語る』日本教文社より)

2024年1月に住み慣れたハワイ島ヒロから帰国。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。



のうまる
能丸

ちあき
千秋

FILE.04 10ヶ月ぶりの里帰り

日本での生活を満喫する日々ですが、ハワイを思い出し泣いたことが2回あります。1回は去年の冬に帰国したとき、室温が3度のだれもない部屋に入り、点火したガスファンヒータの前から動けず、ハワイの暖かさが恋しくなって号泣。もう1回は、ハワイでよく聴いていたノラ・ジョーンズの曲が流れ、ハワイ島のキッチンから眺めていた遠くに見える青い海はもう見られないと思ったら涙が頬を伝いました。

そんな私達は2024年の秋、ハワイに1週間里帰りしました。馴染み深い空港に降り立ったとたん時間の感覚はなくなり、昨日までここで暮らしていた気になりました。今回はホテルではなく、「夫婦だけになってスペースに余裕があるから」というアメリカ人の友人夫妻に甘え、彼らの家に滞在しました。子供部屋が空いたのかと思ったら、敷地内に一戸建てのゲストハウスがあり、目の前にプール、奥にテニスコートもありびっくり



しました。彼らが日本に来たときは我が家に泊ってもらいたいと思っていますが、トランクを広げたら歩けなくなる部屋の狭さに彼らもびっくりすることでしょう。奥様の手作り夕食に舌鼓を打ち、デザートのマカダミアナッツたっぷりのパイを堪能しました。



限られた滞在中、できるだけ友人に会うのも目的でした。まずヒロの老人ホームに入居した80歳になる友を訪ねました。彼女の個室には使いやすいようなトイレと風呂場もあり、専用ラナイ(ベランダ)まであるゆったりした環境でした。日本にもこのような高級老人施設があるかもしれませんが、ハワイの明るい住居で彼女の笑顔はハイビスカスのように幸せそうでした。



さらにヒロで暮らしていたとき食べていた懐かしい地元の料理を食べ歩き、空気が澄んだ早朝の火

ハワイは
遠きにありて
思ふもの

国立公園を散策し、島の反対側にあるコナにも行きました。



ハワイ島は四国の半分の大きさがあり、わたし達が住んでいたヒロは島の東側、コナは島の西側にあります。真ん中には4千メートル級の巨大な山が2つあります。ヒロは全米一雨が多い町で、コナは雨が少ない人気のリゾート地です。ヒロから車で2時間弱走れば、世界から観光客が訪れる観光地に行けます。コナはコーヒーの産地としても有名で、我が家で飼っていた3羽の雌鶏はコナにある友人のコーヒー園にもらわれました。そのコーヒー園に行くと、1羽は卵詰まり、1羽はマングースにやられ、残り1羽だけになっていました。悲しいですが仕方のないことです。

鶏は3歩歩いたら忘れるといいますが、残っていた1羽は半年経っても私のことを覚えていて膝の上にのってきました。そこにいる他の鶏たちと元気に暮らし、ヒヨコも誕生していました。この1羽には気候のいいコナで寿命を全うして欲しいです。その後、海辺のレストランで夕食をし、海に沈む夕日を満喫し、降るような星空の下を

ドライブしてヒロに戻りました。



そういえばこのコナのマウナラニ・リゾートに大谷翔平さんが家を建てるとハワイ島の友人の間でも話題になっていました。リゾートの広告にも大谷さんが出ていました。地元の友人は、「別荘地に近い町のグラウンドに野球の練習に来ると思うから、私も犬を飼うことにしたの!まずその犬とデコピンが仲良くなるところから始める」と盛り上がっていました。



いつも買い物をしていたヒロのKTAスーパーマーケットは、ハロウィンの前で店中かぼちゃだらけでした。物価は半年前よりさらに上がっていました。日本と同じ大きさの焼き芋が1本1500円でも売れているのには感心しました。



あっという間の1週間、後ろ髪を引かれる思いで日本への帰路に着きました。第二の故郷ハワイ島は、7千キロ彼方の海上です。数時間のドライブで行けるような距離ではなく遠くにあるからこそ、また行けるよう日々がんばろうと改めて思いました。



About Periodontal Probing and the treatment process

歯周病検査と治療の流れについて

当院では歯周病治療を行っています。

歯周病検査は3項目です。

【歯周病検査の3項目】

① 歯の根元の深さの計測

1～3mmは健康、4mm以上は歯周病の可能性あります。

② 上記計測時の出血の有無

出血無し、健康。有りは歯周病の可能性あります。

③ 歯の動揺

動揺無し、健康。動揺有り歯周病の可能性あります。

この検査とレントゲン写真、歯科医師による診察などで歯周病程度を診断し治療に入ります。通院による歯石取りと、ご自身の手入れ方法で数値の改善を目指します。健康診断で再検査とか、要改善の判定が出た時、治そうとするのと同じです。

歯周病にもパターンや程度があります。

【歯周病のパターン】

- 全体的に歯周病
- 数力所だけ歯周病

程度による治療方法、経過などは以下の通りです。

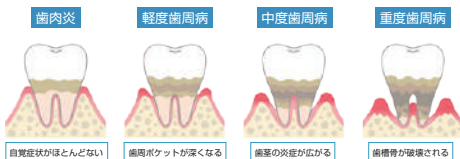
【初期、中程度、重度】

● **初期**…歯石取りと、ご自身のお手入れで、すぐ数値改善する予定です。

● **中程度**…以下初期の治療に加えた注意点です。
2～3週間は歯ブラシの度に出血しますが、出血しながらも歯の根元をよく磨いてください。歯石も一度に取れる量ではないので通院の時に根気よく取っていきます。

● **重度**…6mm以上の部分のある方はまずは中程度を目標に改善を目指します。

悪化した場合歯がグラグラして噛めなくなったり、ひどく痛くなったりします。この場合は残念ながら抜歯しないといけません。これが歯周病の最後の状態です。



一旦治療しても、今後も歯周病を予防しようと思うと定期的な検査は必要です。予防や治療は手間や時間がかかりますが、継続来院をお勧めしております。

Message from a Dental Technician



ARITA セラミックス ラボラトリー
歯科技工士 北村 努
きたむら つとむ

こんにちは。以前スパイダーマン柄のメガネを紹介させて頂いた時にもお伝えしましたが、私はスパイダーマンやアイアンマンといったMARVEL作品が好きです。そのこともあって、ついついやってしまうことがあります。家族でイオンモールなどの商業施設に行った際、お店の中をブラブラと歩いていると目に入るコーナーが…それは、ガチャガチャのコーナーです。子供たちと一緒にふらっと行ってみると多々驚くことがあります。かわいいキャラクター物は勿論のこと、お菓子のパッケージや少しリアルな動物系の物、ご飯の上に卵があって黄身の部分を押すと光ったりと、こんな物までガチャガチャになっているのかと驚きながら見ています。そう思いな

がら見ていると時々見つけてしまうのです。MARVELキャラクターのガチャガチャを！見つけたら最後、ついついやってしまいます。MARVELキャラクターのガチャガチャは、いつも見かけるものではありません。もし、見かけた方は私にご一報いただければと思います(笑)皆さんもたまにはガチャガチャでウキウキして楽しんでみてはいかがでしょうか？



しんまち歯科
おススメの

吉田青果店

北九州市小倉南区津田新町4丁目5-12
TEL:093-473-3951

〈営業時間〉
11:00～16:00まで
定休日:日曜日



今回は、しんまち歯科近くにありますが、八百屋さんを紹介させていただきます。当院から歩いて3分程行けばマルキョウがあり、その前にお店はあります。開店時間は11:00～16:00までの営業時間となっています。野菜も果物もとても新鮮で大将が「これは今が一番美味しいよ」とか教えてくれ、スーパーと違って話しながら品物の旬を知る事が最大の長所だと思います。値段も安く家計が大変助かります。皆さんも是非一度、行かれて下さい。



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

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。



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

<https://www.keiyukai.gr.jp/>

編集責任者 豊富 光浩

