





Speech Therapist and Food Doctor 言語聴覚士と食医

1年前ですが、前回のハハハPress2021 Summer Vol.49『お楽しみ程度と言われたら』からまたお話は続きます。

口からの食事が、お楽しみ程度と言われないよう、応援し、励ましてくれて、訓練してくれるのは、一体誰でしょうか。それは、飲み込みのリハビリをする人ということです。

しかし、リハビリからイメージされることは、手足を動かし、歩き、日常生活ができるようにすることなどです。理学療法士(PT)、作業療法士(OT)の方々が行います。飲み込みのリハビリを担うのは、言語聴覚士(ST)です。(ST:Speech-Language-Hearing Therapist)

理学療法士、作業療法士は、1966年に国家資格となりましたが、その約30年後の1997年に言語聴覚士は国家資格となった新しい資格、新しい考え方です。言葉や聞こえ、飲み込みに問題を持つ方とその家族を支援することを専門にしています。

その言語聴覚士が、病院、施設だけでなく歯科医院でも働いていると耳にしました。まだ全国的に30人程度とのことでしたが、リハビリは、医師、歯科医師の指示のもと行われますので、理にかなっているし、より身近な存在になると思います。

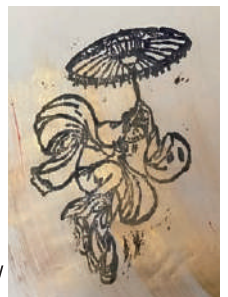
しかし、ここに関わるのは歯科医師で良いのでしょうか。歯から連想するのは、噛むこと。飲み込むことはあまり連想しないように思います。

そこで、食医が必要です。食べることを全般的に診る医師のことです。このことは、ハハハ Press 2015 Summer Vol.25で、食医について紹介し、『食医の一步手前、歯科医師の一步先』について書きましたが、読み返してみて、自分が、7年経っても、まだ食医の一步手前のままだと気付きました。

今後、歯科のスタッフとして、歯科医院に言語聴覚士が在籍することが、広がっていくことでしょう。そのためには歯科医師も嚥下の知識を吸収し、自分も含めて、食医にバージョンアップすることが必要だと思います。

よかったら今回も、以前のハハハPressをチェックしてみてください。

(<https://www.keiyukai.gr.jp/topics/hahaha01.html>)



About dental metals

歯科用金属について

めぐみ歯科クリニック(水巻)
院長

Tateishi
立石 康一郎
Koichiro



コロナウイルスが変異を繰り返し、感染の終息を見通せない中、ロシアのウクライナ侵攻が続き物価が上昇しています。歯科も無縁ではなく金やパラジウムの値段が高騰しています。

歯のかぶせ物、詰め物として使用される金属は保険では金銀パラジウム合金、銀合金で、4月から一部チタンが採用されました。また現在は使用されませんが水銀を用いたアマルガムがあります。保険適用外では金合金、白金合金があります。

金合金、白金合金は天然歯とほぼ同じ硬さで咬みあう歯への負担が少なく、加工精度が高く適合が良いため2次的な虫歯になりにくく、腐食しにくいという長所があります。色を気にしなければ理想的な修復材料ですが、保険が効かず、高価なのが難点です。一方保険適用金銀パラジウム合金は金12%、パラジウム20%と規定され、銀40~50%、銅10数%を含み、亜鉛、スズ、イリジウム、インジウムなどが少量添加された合金です。パラジウムを加えたことで強度が増す一方、硬く、咬みあう歯に負担がかかります。適合もやや劣り、溶け出して歯茎が黒ずんだり、金属アレルギーを起こ

すこともあります。ドイツではパラジウムフリーの金属を推奨しています。元々パラジウムは価格を抑えるために白金の代わりに採用されたものですが、コンデンサーや自動車の排気ガスの有毒物質を除く触媒として利用され、水素を大量に吸着する性質から燃料電池に使用されるなど需要が増し、主な原産国であるロシアの政情により価格が高騰しています。チタンはアレルギーを起こしにくく、骨とも直



接結合するためインプラントに用いられていますが、かぶせ物としては硬いため咬み合わせの調整を慎重に行う必要があります。

金属価格の高騰、金属アレルギー、審美性の問題から保険でも金属を用いない白い材料が採用されています。保険適用のCAD-CAM冠、インレーはプラスチックとセラミックの中間的素材のハイブリッドレジンブロックをコンピュータで設計、削り出しを行って作成します。金属に比べると強度が劣るため、全ての歯に適用されていませんが適用範囲が拡大しています。その他自費になりますが審美性に優れるセラミックや強度に優れるジルコニアなどがあり、歯科は金属を使用しないメタルフリーに向かいつつあります。

舌も適度に磨きましょう!



和白歯科クリニック
歯科衛生士 萩原 瑛菜
はぎわら え な

こんにちは、歯科衛生士の萩原です。突然ですが皆さんは鏡で舌をじっくり見ることはありますか?その舌の上に分厚い白や黄、黒色のものがついてはいませんか?これがなんだろうと思った方、実はそこには食べカスや細菌が溜まっているかもしれません。

それらは『舌苔』というものであることが多く、この舌苔自体は病気ではないので少しついてくくらいなら気にしなくとも大丈夫です。しかし、油断は禁物。舌苔が分厚くついたまま長く放置していると口臭や味覚異常、舌にものが当たると痛みが出る舌炎の原因になるかもしれません。

この舌苔何故ついてくるのか……原因は様々で、清掃不足や口の中の乾燥、舌の形や位置などなど。黒い舌の方は長期間抗生物質を飲んでいる事で出やすいようです。

では、どうしたら取れるのか、対策していけばいいか、お話しします。

舌苔の取り方としては歯の汚れを取るのと同じ様に、舌苔もブラッシングで取ることが基本になります。だからといって、いつも使ってる歯ブラシでそのまま磨くのはいけません×舌は味覚を感じるやわらかくデリケートな部分なので、歯ブラシを使う場合は毛先がやわらかいものを使うか、専用の舌ブラシを使いましょう。

ブラッシング方法としては歯ブラシもしくは舌ブラシをよく水で湿らせて、舌の奥(根元)から手前(先)に向かって優しく撫でるようにブラッシングします。先程も言ったように舌はデリケートなところなので力を入れすぎたり、無理にやりすぎたりして傷つけないように注意してください!

舌苔がなくとも舌を適度に磨くことはとても大切なので習慣化して歯ブラシと一緒に虫歯と舌苔予防していきましょう!



働く人たちの一言

Words from the Workers

健康を維持する為に!

めぐみ歯科クリニック歯科助手の竹下です。私の毎日のルーティーンは朝、起きて(吠えて起こされ)愛犬ミッキー(ミニチュアダックス)のお世話から始まり、夜もおわけての繰り返しです。何ともうすぐ17才の老犬で目もほぼ見えず耳も聞こえず(嗅覚だけは鋭いですが……)人間でたとえると90才くらいのおじいちゃんです。でも、まだ歯が全部そろっていて固いものもバリバリと食べる事が出来、特に病気らしい病気も今のところないようです。人間と同じで歯が、いか

に健康を左右させるものなんだなあ実感させられる今日この頃です。



めぐみ歯科クリニック(行橋)

歯科助手 竹下 聖子
たけした せいこ



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
(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。

実存は本質に先立つ

考えてみませんか?… 想ってみましょうよ!

—— 健康のために (第10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達を、私ども人類の歴史は、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、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、打算的な損得勘定などはなく、動機的美しさ、行動の純粋さのみがあり、それを「心」が感じて自ら納得するのです。

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。実際にはそうでないのに自らが自らを納得

させようとする、つまりちょっと中途半端なままで適当な言い訳さえつけて自らが自らを誤魔化そうとするのです。そしてそれが後の大きな間違いへの誘因になるのです。その「自ら」とか「己が」は私たちの本当の心の居場所、そこがとても大切で、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。

フランスの実存主義哲学者(思想家)サルトル(JEAN PAUL SARTRE 1905-1980)は、「実存は本質に先立つ」(『実存主

「道具主義」思想

義とは何か!』とっています。現実存在としての自己は、神とか道德とかその他慣習とか、そういった何らかの概念によって定義される以前にすでに存在している、つまり人間はまず先に実存するのである、と言うのです。その意味では、人間は自由以外の何者でもなく、言わば「自由の刑に処せられている」(同著)、だから人間は自らが投企的に自己を決定し(…これが「己が」とか「自ら」という感覚です)そのことで責任を負う存在である(…そういう意味では連帯する存在でもある)とっています。大切なのは、神とか道德とかその他慣習とかそういったもの(本質)に「先立つ」という感覚なのです。その感覚こそが「己が」とか「己が自身」とか「自ら」というような潔さ、強さ、本当の自分といった感慨を生み出すのです。

こういう感覚や発想は近代の哲学思想で随所に見られ、しかもこの感覚や発想こそが近・現代を正しく健康的に発展させてきたと言えます。

アメリカではパース(CHARLES SANDERS PEIRC 1839-1914)を始祖とするプラグマティズム

(PRAGMATISM ギリシア語では行動とか行為を意味)の思想が、ハーバード大学の若き哲学者や科学者たちの研究サロン「形而上学クラブ」の活動の中から生まれています。

1870年代に始まるこの思想はメンバーの一人であるハーバード大学哲学科主任教授のジェームズ(WILLIAM JAMES 1842-1910)によってより体系化されました。パースやジェームズによって説明される本思想は「真の観念の実際の価値は、第一義的には、その対象がわれわれに対して有する実際的な重要さ(筆者註:有用性)から由来する」(ジェームズ著『プラグマティズム』)という考え方に立ちます。つま



り、どんな高邁な思想、たとえそれが格調高く権威もあり真理と称されるものであっても、現実のわれわれ(…この場合、伝統と歴史をもつヨーロッパではなく此处(ここ)新天地アメリカで生きるわれわれを意識しています)に役に立つ道具となりうるかどうかで評価されるべきものである、という「道具主義」思想の立場に立ったのです。

サルトルやパース、ジェームズに共通しているのは、わが身の確かさから出発するという点です。神とか道德とかその他慣習とかを配慮するその前に、何よりも「私」が居て、そういう「私」にとっては格調高く権威もあり真理と称されるどんな高邁な思想でも何ら臆する必要もない、現実存在に今を生きているわが身(「私」)、それがまず全てでしかも確かであるというのです。そしてそんなわが身からすると、それらはただの道具で、それ以外の何物でもなく、それらは道具として有用かどうかということだけで価値づけられる程度のことなのです。ところが、どうでしょう。現実の私たちは社会生活や与えられた教育の影響もあってそれらがいつしか生きていくマニュアルみたいなものとして自分に充てられ、物事をついついステレオタイプに把握し、さらに常識というような権力をかぶせて正当化しています。しかし、動いて止まない現実社会ではそんな既成の権威、権力、価値等を只々素直に無反省、無自覚になぞるだけの秀才は何の役にも立ちません。このように考える時、「実存は本質に先立つ」「これまでの全ての思想や考え方は道具に過ぎない」という堂々とした身の立て方は魅力的です。



今回は、神話を彩る武神を祀る東国三社、茨城県
の鹿島神宮、息栖神社、千葉県の香取神宮にス
ポットを当てる旅をしたいと思います。鹿島神宮
(BC660年創建)香取神宮(BC643年創建)は
伊勢神宮(BC5年創建)とともに江戸時代まで日
本三大神宮として皇室に繋がる格式ある神社
です。桓武天皇の御代より関東の地に鎮まる鹿
島神宮。国譲りの神話で知られる武甕槌大神を
まつる同宮は、奈良、平安時代の頃より国の守護
神として信仰され、武神として徳川家康など武
將たちの崇敬を集めてきました。御祭神 武甕槌



鹿島神宮

おおかみ かみよ かとりじんぐう ごさいじん ぶつめしのおおかみ
大神は神代、香取神宮の御祭神 経津主大神とと
もに葦原中国の平定を行い、神武東征の際には、
節霊剣を授けて危難を救いました。古代より鹿島
神宮とともに、東国経
宮の要とされてきた
香取神宮。国家鎮護
の神として皇室から
の崇敬も篤く、伊勢
の神宮以外で「神宮」
称号を許されたのは、



香取神宮

めいじ かしまじん
明治以前には鹿島神
宮と香取神宮だけで

ありました。御祭神
経津主大神、天孫降
臨に先立ち、武甕槌
大神とともに出雲の
国に降り立ち大国主
命に国譲りを承知さ



息栖神社

せました。剣を神格化した神とされています。鹿島
神宮、香取神宮とともに東国三社に数えられ、神
武天皇の御代の創祀と伝わる息栖神社。一ノ鳥居
の両側にある「忍潮井」と呼ばれる2つの井戸は、
「日本三霊泉」の一つに数えられています。御祭

神 久那戸大神、息栖
神社の主祭神は路の
神、除厄招福の神、井
戸の神などとされて
います。鹿島・香取の
神による葦原中国平
定において、東国への
先導に当たったという



ことです。江戸時代には、伊勢の神宮に参る「上参
宮」に対して、鹿島神宮、香取神宮、息栖神社の東
国三社を参拝することを「下参宮」と称しました。
この東国三社を地図上で結びと直角二等辺三角
形を描くことが知られています。これで東国の旅
は終わりとなります。感謝!!

花咲か爺の歴史探訪

VOL.38

上質なおもてなしと最高の料理が味わえる店…



馳走 かかしや

遠賀郡水巻町頃末北1丁目12-5

TEL:093-202-3500

〈営業時間〉

昼 11:00～14:00 夜 17:00～22:00

定休日:火曜日



めぐみ歯科クリニック(水巻) おすすめのお店

水巻めぐみからのおすすめしたいお店は「馳走かかしや」さんです。おすすめは、なんとといっても昼限定の「日替わり膳」。

お手頃な価格にもかかわらずかなりのボリュームです。それと「チキン南蛮」。こちらも甘酢とタルタルソースのバランスが最高!カウンター・お座敷とあり、感染防止対策もしっかりとしていて、ゆっくりと食事を楽しめるお食事処です。かかしやの店主は、とても優しくて気さくな方です。お店の紹介も快く応じてくださり、当日お邪魔させて頂いた時も“ここを撮ってもいいよ”と店内を色々と撮らせて頂きました。“もし良かったら店主も宜しいですか?”とお願いしたら、少し照れながらも帽子を脱いで笑顔でパチリハッ!と撮らせてくれました。お店の雰囲気もとても良くスタッフの方たちの気配りも最高で、ゆっくりと美味しくお食事ができました。

是非、みなさんも足を運んでみて下さい。





Self-care during pregnancy

妊娠中のセルフケア

妊娠中は、お口の中の環境が変化し歯や歯ぐきのトラブルが起こり易くなります。妊娠すると女性ホルモンの変化でお口の中のうるおいを保つ唾液の分泌が減り、口の中の防御機能が低下して酸性になりやすくなります。その結果むし歯や歯周病のリスクが高くなります。

妊娠初期は、つわりがひどくハブラシを口にするのも苦勞しがちな時期。日によって体調が著しく変化するので、一日のうちで体調の良い時間に歯磨きを行うと良いと思います。ヘッドの小さいハブラシで小刻みに動かしブラッシング。下の方を向いて前かがみの体勢になりハブラシを舌にあてないようにすると、嘔吐感を避けやすいです。ハミガキ剤は香料や味の強いものは避けると良いでしょう。ハブラシだけでも吐き気をもよおすなら、無理せず、デンタルリンス(洗口剤)や水でのぶくぶくうがいをしてください。

妊娠中の食事也很重要です。赤ちゃんの歯の元となる歯胚(しはい)と呼ばれる組織は妊娠初期から作られます。その歯の元となる歯胚が固く丈夫になるのが妊娠四か月目ごろです。カルシウムだけでなく野菜や果物、魚、肉、穀物などをバランスよく食べて必要な栄養素をしっかり摂るように心がけたいですね。

主な栄養素

- **良質なタンパク質**
歯の基質を作るのに必要
- **カルシウム・リン**
歯の再石灰化のために必要な栄養素
- **ビタミンA**
エナメル質に必要な栄養素
- **ビタミンC**
象牙質に必要な栄養素
- **ビタミンD**
カルシウムの代謝や石灰化を調整する役割

妊娠前からの口の中のケアがとても大切です。

歯磨きのタイミングも磨けるときにOK!
無理せずできることをしましょう。



Message from a Dental Technician

こんにちは。最近、私にはお気に入りの一品があります。クモはクモでもスパイダーマンの模様の眼鏡です。元々、スパイダーマンやアイアンマンなどMARVELの映画を観るのが好きで同じ作品を2、3度観るときもあります。その眼鏡を見つけた時は思わず「ああ～」と声が出てしまい、すぐ手に取りました。デザインは3種類ほどあり、私が選んだのは赤にクモの巣の模様が入っており、耳にかかる部分の左側にはSPIDER-MANの文字、右側にはスパイダーマンの顔のロゴが入っていて、私的には凄く惹かれました。休日にはその眼鏡をかけて買い物に出かけたり、壁を登ろうとしたりします。(笑)

壁を登るのは冗談ですが、日ごろ身に着けているものを違うものに変えて気分を変えるのもたまには良いものだと思っています。眼鏡以外にもそのようなものがあるか探してみようかと思っている今日この頃です。



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



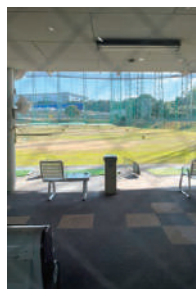
VOL.25

「50の手習い。」

その若人生50年といわれていた時代に死も目前にしても尚、
何かを会得したい、勉強したいという志はとて大切ですよ、
との意味もあるようです。人生100年の現代において50歳ごろから始める事は沢山あると思います。
そんな訳で今年のお正月明けから突然始めました。ゴルフ。笑。ええ、全くの初心者です。
クラブの握り方さえよくわからない私。と、いあえすはスクールに通って見ようとネット検索。それから半年。

これがまあ、楽しい楽しい。下手くそなりに真っ直ぐ飛
はすために地道に練習。

自己満足でいいんです。よくわからないけど雑誌見たい、
動画サイト見たいそれだけで楽しい。日曜日のゴルフ番組
なんて邪魔だとすら思っていたのに楽しみになっている。
娘と孫と3人でコースを回ることを目標にがんばり
まーあ！！



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 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。