

歯ひ一通信

第25号

2011. 10. 1



三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 TEL093-244-0315
URL : <http://www.misakasika.jp/>

口呼吸は万病のもと

ラグビーのワールドカップが今ニュージーランドで行われています。世界のハイレベルなプレーが見られ秋の夜長を楽しんでいます。

さて、9月10日に西原克成先生（医学博士・日本免疫病治療研究会会長）の講演を聞いてきました。

西原先生は生命進化の研究をされ、脊椎動物の進化は地球の重力作用下において動物特有の動くことによる生体力学エネルギーによっておこる形態と機能の変容といわれています。どんな動物も食物を食べ、呼吸をしなければ生きることはできません。そこで口と腸が作られ、その後に様々な器官が作されました。口は健康の原点であると共に生命進化の原点でもあります。口を中心とした体の偏りや習慣を観察すれば病気の原因はだいたいわかるそうです。自らを口腔科医と称しいわゆる免疫疾患といわれている難病などの治療に効果をあげています。

とで喉や腸にある扁桃組織（白血球が作られる）から常 在菌微生物が力の弱くなつた白血球に取り込まれ血管をめぐり体のいたるところに細菌・ウイルスをばら撒く。その結果さまざまな組織の細胞が感染する。細胞内のミトコンドリアが障害を受け細胞の働きが弱くなる。これが原因不明の免疫病の実体だということです。

そこで乳幼児期の育ち方が重要になります。子育てのポイントが6つあります。

① 1歳までは母乳中心で

② 「おしゃぶり」を活用

できれば3～4歳まで

③ ハイハイを十分にさせ、いろんなものを舌でなめさせる。

④ 眠るときは仰向け寝で

⑤ 幼いちは歩かせすぎない

⑥ 冷たい飲食物は与えない

「三つ子の魂百まで」です。

よい習慣を身につけるようにしましよう。西原先生の本は待合室図書にあります。参考にしてください。

健康づくりは 習慣づけ

院長

福井 由紀子（直方市）

最初は三阪歯科でも大活躍のムツチャーデの吉廣歯科衛生士さんの紹介で通い始めました。それから10数年、今では三阪歯科に三世代でお世話になつておられる我が家です。定期健診はもちろんですが、

前には必ずマウスピースをすほどになりました。おかげでいいぶん噛み合わせが良くなつきました。

息子は歯みがきをしない寝ません。絶対に自分みがと仕上げみがきが終わらなと寝ることはできません。た、おやつも砂糖や脂肪のことを息子なりに考へていて、「これにはお砂糖がどれくらい入っている?」などと聞いてきて、自分で一日の量を決めています。これも、キッズクラブのおかげです。

遊べるようになりました。
お兄ちゃんは、現在自宅で出来た野菜で離乳食を一緒に作って、弟に食べさせることを楽しんでいます。
弟もお兄ちゃんに似てよく食べるのですが、お兄ちゃんのようにならぬと健康（歯）に興味を持ち、しつかり虫歯予防のできる子に育つてほしいと思います。

福井様子育ての忙しい中、
快く参加して下さり、ありがとうございます。
環境の中で成長する拓君と陸
君をキッズクラブで見れるの
を楽しみにしています。

一族をよろしくお願ひいたします。



ない三阪歯科。
小学校1年生の息子は不正
咬合の経過を見ていただき、
半年前よりマウスピースを作
り始めました。最初は、睡眠
時に装着するたびたび泣いて
いましたが、何度も調整を
していただき、現在では寝て

そのような日に生まってきた息子を見て涙が止まりませんでした。その次男も9月で生後半年。声を出して笑うようになり、おもちゃも使って

身近な放射線について考えよう ~歯科のエックス線について~

東日本大震災のニュースが連日続いています。同時に、福島第一原発からの放射線量についても報道され、現在の社会問題になっています。

放射線の人体への影響は、放射線を受けた人（被ばくした人）に影響が出る「身体的影響」と、放射線を受けた人のこどもや孫に影響が現れる「遺伝的影響」とに分けられます。

このように、原爆や原発事故における放射線の影響は、とうていあるまじきことではあります。一方、今回紹介する放射線の一つであるエックス線は、体内にあって直接見えない病気の把握をすることができるようになり、医学に多大な進歩をもたらしました。今回は、歯科において身近な「エックス線の利用」についてお話しします。

「エックス線」とは1895年にドイツの物理学者のレントゲン博士によって発見された放射線の1つです。「エックス(X)線」と名付けたのは、なにか不思議な未知の光線という意味からでした。

エックス線発見以前の医学では、体内にあって直接見えない病気の把握には、問診、視診、触診や医師の知識や経験を元にした推理によって行うしかありませんでした。エックス線の発見によって、患者さんの体内のどこにどんな問題が起きているのかを映し出す事が可能となりました。

歯科分野での実用化

歯科の分野でもエックス線の発見から数年で実用化されました。

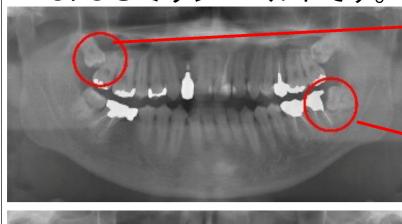
・むし歯の進行範囲

・肉眼で見ることのできない歯の根、骨の状態などを検査する事が可能となり、問診や視診だけでは全体像を把握できないことが多い歯科の病気において、レントゲン写真は大変重要なっています。

歯科医院で撮影するレントゲンでは、全ての歯とあごの骨全体を写す「パノラマ」という方法と数本の歯をフィルムに写すだけの「デンタル」という方法の2種類が行われます。

パノラマエックス線写真

パノラマエックス線写真の特徴は、1枚の写真で歯や歯の周りの顎の骨だけでなく、顎の骨格や関節、上顎洞（蓄膿の穴）、顎の中の神経の管を含めた全体像を把握することが出来ます。パノラマエックス線写真撮影の実行線量は、0.004～0.08ミリシーベルトです。



生えきれない親知らずが歯肉のなかに埋まっています。

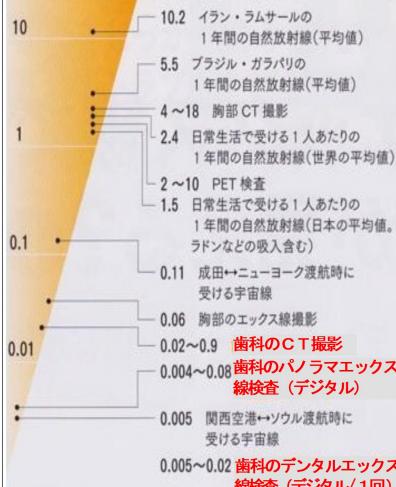
親知らずと手前の歯の間のお手入れ不足で大きなむし歯に！むし歯の治療前に抜歯しました。

下の顎に3本インプラント埋入した後のパノラマ写真です。上の歯の白く写っているものは、金属の冠です。上下全体的にきれいにまっすぐ噛めていることがわかります。



放射線被ばくの早見表

数字は実行線量 単位はmSv(ミリシーベルト)



歯科医院でエックス線検査を受ける際に被ばくが気になる方も多いと思います。

一方で、私たちは日常生活の中で、周りの環境からつねに自然放射線を浴びています。自然放射線の実行線量は、年間で一人当たり約2.4ミリシーベルト(世界平均)に達すると考えられています。すなわち、歯科のエックス線撮影における放射線の影響は、自然放射線と比較してはるかに小さい事が分かります。

デンタルエックス線写真

デンタルエックス線写真の特徴は、小さなフィルムを使って1回

の撮影で3～4本の歯を撮影します。歯の中にあるむし歯、歯肉の中の骨の状態、歯の根の状態や歯肉に隠れた歯石などを診る時に使います。狭い範囲に至近距離からエックス線を当てるので放射線の拡散が少なく、その分シャープに写り、高い解像度で診断できます。デンタルエックス線写真では1枚あたり0.005～0.02ミリシーベルトです。

歯から何やら飛び出しているものが？！これは歯周病の原因である歯肉の中の歯石です。
炎症の原因となるこのような歯石を、歯科衛生士が器械的に取り除いていきます。



歯と冠の境目がとがっている？！これは、被せた冠が歯に合っていない状態。もしくは、境目からむし歯が進んでいるかもしれません。お手入れのとき、フロス(糸ようじ)が引っかかります。



歯を支える顎の骨がとけて、中等度歯周病の状態です。進行すると、歯がぐらついてくる段階です。歯周病が進行しないよう、定期健診で現状維持ていきましょう！



周囲はすべて永久歯なのに、なかなか永久歯に生え変わらない歯が？！エックス線写真で、永久歯がないことが分かりました。乳歯をなるべく長く使い、いずれ歯を補う必要があります。

また、自然放射線うち、宇宙線の量は高度が高くなるほど増加します。このため、例えば飛行機で東京～ニューヨーク間を一往復すると約0.11ミリシーベルトの放射線を受けると考えられています。この事からも、歯科における放射線被ばくの影響は非常に小さいという事が分かります。

ちなみに、ブラジルやインドのある地方での1年間で10ミリシーベルトの自然放射線を観測する事もあるそうですが、他の地域と比べて特別健康に影響があるというデータはありません。

歯科で用いられる放射線は、特定の部位に至近距離から当たられるので拡散しにくく、撮影の際に体が二次的に受ける被ばく量は大変少ないです。さらに、当院では鉛製の防護エプロンを使用しております。防護エプロンはもし直接エックス線を受けても放射線量を100分の1程度に減らす事が出来ますので、安心してエックス線検査に臨んでいただけます。説明時のご自分のレントゲン写真にも、ぜひご注目ください！いろいろなものが見えてくるかもしれません！(土屋 崇文)

セミナーに行ってきました

7月に神戸と大阪で歯科医院を開業されている中谷昌弘先生の講演会「予防歯科の魅力と可能性を探る」を聴きました。

残念なことに、行きたくない診療科目best3に歯科が入っているそうです。原因として痛い、怖い、すぐ削る、話を聞いてくれない・・・など挙げられていました。

ここ17年間の統計によると、日本人のむし歯で歯を失った数や、むし歯になってしまった歯の数はまったく変化していません。それに対してスウェーデンではむし歯の数は15分の1に減ったそうです。2つの国との違いは、まず、日本では治療中心に行われていますが、スウェーデンでは原因に対する処置が中心に行われています。

患者さんが歯科医院に求めているものに

- *美しく爽やかに
- *いつまでも健康でありたい
- *痛くなく優しくしてほしい
- *なんでも相談したい、希望をかなえてほしい
- *適切なアドバイスがほしい

などが挙げられます。

私たちが日常行っている治療には

治療：CURE（痛みや不快を取り去り、失われた機能や審美性の回復を行う）

予防：CARE（美しさ快適さを提供し、美と健康を維持し、精神的癒しを与える）があります。

まずはCARE、美しさ、気持ちよさを感じてもらうことで患者さんが自発的にCUREを望まれるようになり、納得したうえで歯科医療を受けていただく事が出来るようになります。

三阪歯科でも患者さんが望んで治療を受けて頂ける様な説明や、技術の向上を目指して日々努力していくたいと思っています。（友利一美）

☆院長還暦お誕生日会☆

8月24日（水）に宗像にある「オーベルジュまつむら」にて院長の還暦をお祝いする誕生日会を開きました。

今回のこの会は院長には極秘で打ち合わせを進めており、三阪歯科医院のスタッフだけで行うと院長には伝えていました。

当日、吉田恵美先生に来ていただき、先生のピアノに合わせ皆でハッピーバースデーを歌うのを合図に院長のトライアスロン仲間である玄海トライアスロンクラブの皆さんサプライズゲストとしてバラの花を一輪ずつ持って登場しました。三阪歯科医院のスタッフだけだと思っていた院長は凄く驚かれていましたが、仲間たちが駆けつけてくれてとっても嬉しそうでした♪また、合同勉強会をさせていただいている院長のラグビー部の後輩でもある、ひろ歯科の村田先生、小林先生にも来ていただき賑やかに会は進行していきました。

おいしいフランス料理に舌鼓をした後は、各々が用意した出し物を披露しました。最後は皆で『乾杯』と『見上げてごらん夜の星を』を会場を暗くしペンライトを持って歌いました♪

毎年院長のお誕生日は病院内でお祝いしており、今回還暦のお祝いということでこのような形の会になったのですが、院長にとって心に残る会になつたら嬉しいです★還暦を迎える前にパワーアップした院長にこれからも頑張っていただきたいです！（竹内 悠）



吉田恵美さんピアノコンサート10月16日（日）15時～ 韶ホール



太宰府に合格祈願に行き、出来れば九州国立博物館にも寄つてみたいと思います。ご利益がなくなるでしょうか…？（小瀬玲子）



久しぶりに遠くまでドライブをしたいです。たまには自分で弁当を作つて出掛けたいと思います。（日川里美）



秋の澄んだ空気を鼻から息を吸つてゆっくり口から息を吐いて全身に巡らせてみませんか？（三阪祐子）



車の窓を開けるのが気持ちいい時期になりました。エアコンを卒業して自然を感じています。食べ物も美味しいので良く運動をして良く食べるようにしたいです。（土屋崇文）



スタッフ発信



家族で温泉に行きたいです。美味しいものをたくさん食べたいな♪（友利一美）



太らないように体を動かしつつ美味しいものをいっぱい食べたいです。韓国に本場の韓国料理を食べに行きたいな♪（増井真澄）



富士登頂から早1年…。山ガールをずっとお休みしているので、大自然の紅葉を見に行きたいです。京都にも行きたい！読書も頑張ります（三阪よし恵）



かり読みきりたいと思います。是非、皆さんも読書やスポーツなど様々なものに挑戦する秋にしてみてはいかがでしょうか。（日川里美）

普段本あまり読まない私には何冊も読むということばかりで、とても勉強になります。毎年院長が様々なジャンルから何冊か選んでくれます。

本には私の知らないことがあります。毎年院長が様々なジャンルでは読書時間が始まりました。秋といえば三阪歯科では読書月間が始まります。いつもご協力頂き本当に感謝しております。

編集後記

歯つび一通信25号はいかがでしたでしょうか？キツツクラブの夏祭りや院長の還暦パーティ、講習会や勉強会など、今年の夏はイベントが盛りだくさんでした。

また、今回歯つび一通信に

ご協力頂いた福井様、とても素敵な文章をありがとうございます。ざいました。以前、14号で書いて頂いた、たっくんの心温まる歯みがきエピソードは私の大好きな記事になっています。いつもご協力頂き本当に感謝しております。