ふじさき歯科
デンタルニュース

2022年 No.30

過去・現在・未来

ここ数年はおおむね平和で、住みやすいと思っていた「二十一世紀の地球」。なにやら急にあちらこちらで深刻な問題が噴き出してきた気がします。

最初にいわれ始めた問題は何と言っても地球の温暖化。このままではあと数十年で地球の大部分にその影響が出てくると思われています。極地での氷がどんどん溶けはじめ、小さな島は水没し、沿岸の水位は上昇。また、森林火災もそこここで起こるようになり、色々な問題が世界中に起こりはじめる事になるでしょう。

なかなか終息しないコロナウィルスの世界的な蔓延(パンデミック)。これもなかなか解決できない世界的な問題だと思われます。コロナだけでなく次々と新種のウィルスや細菌が出てきているのも不気味な兆候です。

そのほか世界を分断し、多くの死者、負傷者、難民を生み出す戦争という狂気。ロシアという大国が急にウクライナに侵攻しはじめ、何の理由もなく街を砲撃し、破壊し、住民をも殺害してしまうなどという暴挙はどんな理由を以てしても許される事はないでしょう。

こんな悲観的な世界が二十一世紀に待っていたとは信じられない気がします。今後これらの問題にどう対処するのか、これからの若い人達の行動に委ねられてゆくのでしょうか？

さて、未来の不安な予感はさておき、当院は昭和58年に開業してからすでに40年になろうとしております。その間、色々な事がありましたが、多くのすばらしい患者様にめぐまれ、なんとか今日まで続けてこられました。5人程のスタッフで始めた医院もいつの間にか歯科医師、衛生士、技工士、助手、受付事務等のスタッフが総勢で30数名を数える医院となりました。皆様のあたたかい支援のおかげと心から感謝しております。

開業当初、治療といえば虫歯を削り、詰め物をし、さらに神経を取ったり、悪くなった歯は抜き、そのあとブリッジや入れ歯で補っていくというような治療が主でした。

最近ではそれに加え何とかこれ以上悪化しない治療、咬み合わせを良くしたり、または歯周病の進行を止めたり、改善したり、生活習慣の改善等々、これ以上歯を悪くしない、失わないという予防治療を積極的に行っております。加えて歯並びを良くしたり(歯科矯正)、白い歯を取り戻したり(ホワイトニング)、審美的な処置も治療の一環として行っております。美容のフェイシャルケアもやっておりますよ。

丈夫で美しく、いつまでも素敵でいられるよう、皆様と一緒にいつまでも努力してゆけたらと思っております。

歯学博士　藤﨑 眞人

木村先生が退職されました。

２０２２年２月をもちまして藤﨑歯科医院を退職させていただきました。大変お世話になりました。患者様の笑顔には私自身が救われた気持ちであり、改めて感謝申し上げます。

何度躓いてもスタッフのサポートがあり今まで頑張ってこられました。誰かの名言?だったか、「失敗や後悔はそこで止まるから失敗や後悔になる。そこから何度も這い上がれば失敗や後悔はこの世にはない」と。かなり曖昧なので存在するか定かではありませんが、これを体現してくれたのは藤﨑歯科でした。

患者様への挨拶の場で大変恐縮ですが、藤﨑歯科のスタッフにメッセージを送らせてください。

自分のクリニックを開院するための準備から始まり、色々な事をやればやるほど藤﨑歯科のみんなの素晴らしさを痛感します。仕事もできて、心の綺麗な人達が集まって、僕は少し甘えていたところもありました。こんなスタッフは何処を探してもいないと思います。今まで通り真摯に患者様と向き合って、屈託のない笑顔で診療に臨んでください。

藤﨑歯科のスタッフは最高です。これからも藤﨑歯科をよろしくお願い致します。

歯科医師　木村

新人紹介

4月よりふじさき歯科医院で勤務しております、歯科衛生士の神谷と申します。

青森県五戸町出身で山林に囲まれて育ちました。五戸町は青森県の右下の方にあり、南蛮味噌という漬物や馬肉が有名です。

高校時代は囲碁部に所属していました。県内には団体戦ができる囲碁部が少ないので全国大会に出場できました。私の実力はアマチュアくらいなので、機会がありましたらぜひ対局をお願いします。

知識・技術共にまだまだ未熟ではありますが、みなさんのお口の健康のために精一杯尽力いたしますので、よろしくお願い致します。

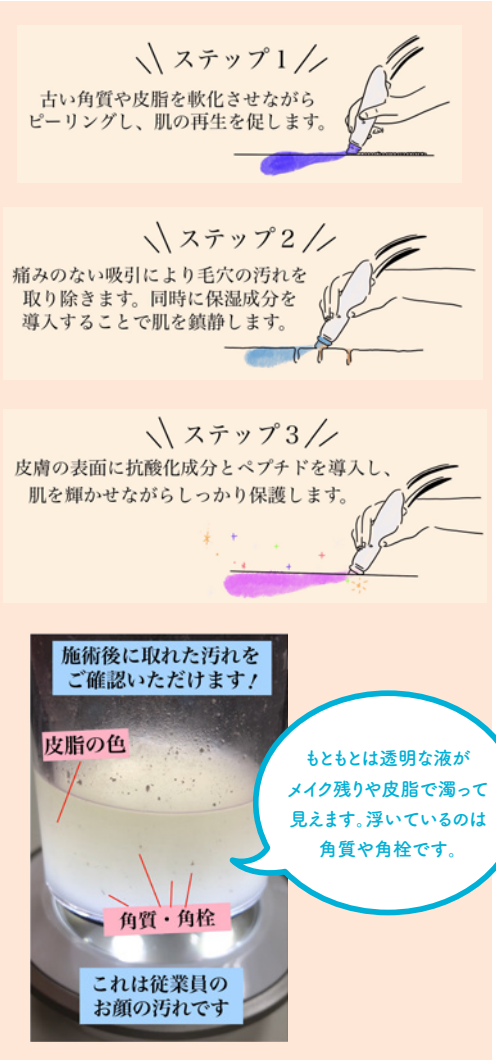
歯科衛生士　神谷

初めまして、4月から歯科衛生士として勤務しています山下です。生まれも育ちも東京ですが、板橋には5年程前に越してきたばかりです。趣味は温泉旅行で、最近だと山形の銀山と肘折に行きました。日々の疲れを癒してくれる温泉が大好きです。おすすめの場所があれば教えてください。

歯のプロとして患者様に寄り添った指導ができるよう精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。

歯科衛生士　山下

歯医者でできるお肌のケア



こんなお肌の悩みをお持ちの方に

毛穴の黒ずみ　毛穴の詰まり　毛穴の開き　ニキビ　オイリー肌　肌のザラつき　くすみ　小じわ

美容業界で話題の「ハイドラフェイシャル」を板橋区の歯医者で初めて導入しました。

ハイドラフェイシャルの特長は、美容成分を含んだ水流を利用した痛みのないピーリング、米国で特許を取得したHydraPeel®チップが余分なお肌の汚れをやさしく剥離します。余分な皮脂や古い角質、クレンジングで落としきれないメイク汚れ、毛穴の角栓、小鼻の黒ずみなど毛穴の奥の汚れを洗い出し吸引します。同時に保湿成分を含む美容液を肌に浸透させます。たった30分で6つの機能「クレンジング・ピーリング・毛穴吸引・保湿・美容液導入・保護」を3ステップで行う美容トリートメントです。

実際に施術を受けたスタッフや患者様からは直後から「お肌が明るくトーンアップして透明感が出た」「ざらつきが気になっていた場所が手で触ってツルツルになった」さらには「次の日の化粧ノリが良くなった」「ニキビができにくくなった」などご好評をいただいております。ダウンタイムもなく施術後すぐお化粧して帰ることもできます。

ふじさき歯科では歯だけではなく、お肌の悩みも一緒に解決できるかも知れません。
気になる方はお気軽にスタッフにお尋ねください。

タバコと口腔内の関係

タバコは身体に害がある。学校では、がんになりやすく肺が悪くなることを学びましたが、タバコは口腔内の健康にどのような害を与えるか考え、その影響を知ってもらい少しでも健康になってほしいと考えました。

タバコには７０００種類以上の物質が含まれ、有害物質は数百種類、そのうち約７０種類が発がん性物質であると考えられています。含有物の中で有名なものがタール・ニコチン・一酸化炭素です。タールは発がん性物質を含み、害獣駆除剤にも使用されるほど強い毒性で、歯につくヤニの原因です。タールが歯に付着・蓄積すると、除去されない限り有害物質を放出するので、口腔内に毒性を与え続けてしまいます。ニコチンは歯周組織の免疫機能低下をもたらし、依存性を誘発する力が非常に強い物質です。一酸化炭素は毒性が極めて高い物質で血液の酸素運搬能力を低下させ、酸素不足になり血流が悪化すると免疫力が低下します。

タバコの主な成分がわかったところで口腔内になりやすい病気を２つ挙げます。１つ目は口腔がんで男女の喫煙率に比例して男性は女性よりも多く発症しています。非喫煙者と比べるとタバコを吸うだけで男女共に口腔がんの発症リスクは３倍ほど高くなってしまいます。口腔粘膜の悪性腫瘍は扁平上皮がんが大部分を占め、舌・口腔底・歯肉・口蓋・頬粘膜など比較的見つけやすいところに発症し、潰瘍や白色病変、粘膜異常などが変化として現れます。

２つ目は歯周病で、発症の最大危険因子はタバコです。喫煙者は非喫煙者の４倍の確率で歯周病になりやすく重症化率は５～７倍に上り、ヘビースモーカーほど歯周組織の崩壊が進むという結果が出ています。タバコの中にある血管を収縮させる成分が炎症を起こした歯肉の出血を抑えてしまい、気付かないうちに病状が悪化します。また歯周ポケット内の酸素が低下すると細菌の定着と増殖が起こり、加えて歯の根面にニコチンが沈着すると歯周組織の再生・修復に障害を及ぼします。そのため歯周組織の回復を求められる抜歯やインプラント埋入などの外科処置も、タバコを吸っていると治癒となりにくいと言えます。

喫煙者の口腔内を見ていくとタールの影響で歯肉が黒っぽくなる「歯肉メラニン色素沈着症」があり、歯もタバコの色素沈着で黄ばみ、舌では味覚の減退・口臭などが起こります。

タバコは非喫煙者の健康にも影響を与えます。喫煙者が吐き出す副流煙にも有害物質が含まれており、その中のニコチンが乳酸を中和する唾液を出しにくくします。家族に喫煙者が居る場合、特に４～11歳までの子供の乳歯が影響を受けると高確率でう蝕になるという結果が出ています。

多くの害があるタバコですが、禁煙をすれば２日後には味覚が回復し始め、週数間のうちに歯周組織の反応が非喫煙者レベルまで戻ります。黒ずんだ歯肉も徐々に健康的な色に回復し、11年以上禁煙をすると歯周疾患の発症リスクも低下して非喫煙者とほぼ変わりません。

歯周病の治療を行い、ブラッシングを丁寧にしても、タバコを止めなければ細菌が増殖して、歯肉の退縮が起こり露出した歯根にう蝕が発生しやすくなってしまいます。自分自身の目で今の歯や歯肉の状態をチェックし、歯に付いたヤニや歯肉の黒ずみが気になるようであれば、定期的な歯科での検診と禁煙にチャレンジして自分自身の健康だけではなく家族も一緒に健康になりましょう。

歯科助手　斎藤

パラファンクションについて

私は今回パラファンクションについて調べました。パラファンクションとは非生理的機能活動と言われ、歯ぎしり、食いしばり、ＴＣＨ（歯牙接触癖）などの口腔悪習癖を総称したものです。虫歯のようなはっきりした所見がないにも関わらず、歯の痛みや知覚過敏等の症状を訴える患者様の多くは、これらのパラファンクションによるメカニカルストレスが原因ではないか、と考えたことが調べた理由です。またパラファンクションは顎関節症とも関係があり、治療においても重要な要因の一つと考えられています。

まず口腔内の破壊に関わるのは細菌と力です。細菌は虫歯や歯周病の原因となり、歯や歯槽骨の破壊をきたします。一方、生体に有害な力（メカニカルストレス）は歯冠・歯根破折の要因に、中等度以上の歯周病では力による歯の揺さぶりが悪化の要因となります。

またメカニカルストレスは、顎関節や筋肉など顎口腔系の関連組織にも影響を及ぼすため、歯と歯周組織の長期保存には歯周病の管理や咬合の過剰な負荷の改善が必要です。

パラファンクションのメカニカルストレスはどう働くのかですが、覚醒時の正常機能活動時の咬合力が12kg／㎠であるのに対し、睡眠時の歯ぎしりや食いしばりの咬合力は74kg／㎠となり、覚醒時の約６倍以上の力がかかっています。その結果、咬耗による歯の変形、象牙質露出による知覚過敏・虫歯の発症、歯の破折・破損、詰め物や被せ物の破損・脱離、歯の動揺、開口障害や顎関節症の発症、エラ張りなどの口腔周辺筋の異常発達といった様々なトラブルが起こり得ます。

パラファンクションは「多因子性疾患」といい、特定疾患・ストレス・遺伝・服薬・飲酒・喫煙など様々な要因が複雑に関与して起こるといわれており、どの要素が最も大きく影響を与えているかは人によって異なります。例えば進学や就職、引っ越しなどの生活環境に変化があった場合は「ストレス」が強く関与していると考えられ、血縁者にパラファンクションが見られる場合は「遺伝」の要素が強いといえます。

さて今回はパラファンクションの中でも睡眠時の歯ぎしり・食いしばり（以下SB）に焦点を当てます。臨床診断はSBに関連があるとされる臨床徴候を指標に行われます。

一般には

①睡眠同伴者からの歯ぎしり音の指摘
②起床時の咀嚼筋の疲労感などの症状
③歯の咬耗
④咬筋の肥大・異常発達
⑤骨隆起

など口腔内診査から得られる徴候をもとにして診断が行われます。歯ぎしり音や咬耗は歯ぎしりタイプに生じやすく、食いしばりタイプは起床時の咀嚼筋の疲労感や疼痛などの症状を生じやすいと報告されています。日本人を対象としたアンケート調査の結果、人口のほぼ10％がSBを行っていると されており、非常に一般的な非生理機能運動です。

SBの原因がわかっている場合を除いては、確実にSBを治す方法は残念ながらまだ見つかっていません。現状では睡眠の質を良くしてSBが発生する時間を減らすこと、ナイトガード（NG）で就寝中に歯や顎を守るスプリント療法で対応するのが現実的な予防・改善策です。SBの対応としてのNGは咬合力を減弱させるものではありませんが、歯よりも硬度の低いＰＥＴ（ペットボトルの素材）を介在させ、マウスピースでスクラムを組んで咬合力を相対させることで特定の歯と歯が干渉負荷を直接受け止めることを避け、緩和するものです。NGの使用は咬耗に対しての歯の保護と、咀嚼筋の疲労や顎関節への負荷を軽減でき、メカニカルストレスを回避することで、歯・歯周組織・顎関節を保護します。パラファンクションは就寝時だけではなく、日中のＴＣＨなどもあるため覚醒時は認知行動療法で回避する努力をして、就寝時にNGを装着します。その他のパラファンクションの対策としてストレスマネージメント、ボトックスによる筋弛緩、睡眠の質への対応の認知行動療法、また医科への紹介があります。

パラファンクションは患者様の情緒的問題や生活習慣との関連が深く、短期で症状が引いたり、治療とはならないことが多いと思いますが、的確に診断することができれば不必要な歯の切削などの処置を避け、根本的な解決ができると思います。

歯科医師　守友

フリートーク

私は数年前にダイエットを始め、その後ウェイトトレーニングを中心にウォーキングやサイクリング等の運動を続けています。いつの間にか「もっと強くなりたい」や「もっと速くなりたい」などの願望を持つようになりました。そんな中コロナ禍に突入し、自宅で過ごす時間が増えたので、栄養や運動、生活習慣病などに関する資格をいくつか取得することができました。その中の「運動」と「休養」に関して学んだことを紹介します。

● 運動の効果と種類

「健康日本21（第２次）の推進に関する参考資料」には、身体活動や運動量の多い人は不活発な人と比べて、がんや循環器疾患などの発症リスクが低いことが実証されていて、運動不足は死亡原因の危険因子の一つであると記されています。そこで運動による健康への効果を簡単にご紹介します。

運動による健康への効果

① 心臓や肺機能の向上

- 安静時心拍数の減少（心臓が１回に送り出す血液量が増えるため）
- 筋ポンプ作用の向上により、心臓の負担を軽減します。
- 肺活量の増加 など

② 血管を強くする

- 虚血性疾患の改善
- 高血圧の予防、糖尿病などの改善
- 冷え性などの改善

③ 免疫力の向上

- ＨＤＬコレステロールの増加
- グルタミンというアミノ酸は筋肉中に多く貯蔵されて、免疫細胞を活性化させます。

④ 骨の形成の促進

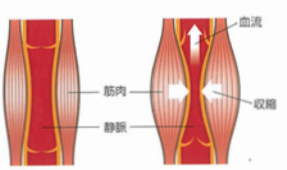
- 骨に圧力が加わることで骨を作る骨芽細胞が活性化されます。

⑤ 熱中症の予防

- 運動により筋肉量が増えると熱中症の予防に繋がります。水分を最も保持しているのは筋肉であり、筋肉量が少ないと、水分を摂取しても体内に水分を保持しにくい状態であるといえます。

⑥ ストレスの発散

筋肉の収縮により、血流を安定させる作用のこと。特に心臓から最も遠い場所にある脚の血液は、ふくらはぎの筋肉の筋ポンプ作用によって、重力に逆らって心臓に送り返されています。そのため、ふくらはぎは「第２の心臓」とも呼ばれます。



運動の種類

大きく分けると、無酸素性運動と有酸素性運動があります。簡単にまとめてみました。

種類	特徴	効果	例
無酸素性運動（アネロビクス）	・息切れのする運動 ・糖質をエネルギーとして消費する ・継続時間は2～3分程度	・筋肉量が増え、基礎代謝が上がる	・ウェイトトレーニング ・短距離走など
有酸素性運動（エアロビクス）	・あまり息の切れない運動 ・脂肪をエネルギーとして消費する ・長時間継続できる	・代謝を活性化させ、脂肪燃焼を促進 ・生活習慣病の予防や改善 ・持久力の向上	・ウォーキング ・ジョギング ・水泳など

● 休養の効果と種類

疲労には、肉体的疲労と精神的疲労の２つがあります。現代のようなストレスの多い社会では、カラダだけでなくココロも疲労します。病気を予防するためにも、ストレスをうまく発散させることが重要です。

過度の疲労は病気やケガだけでなく、うつ病や心身症などの原因となるので休養をとって回復に努めましょう。

↖7ページ上段に続く

休養方法の種類

大きく分けて積極的休養と消極的休養があります。

種類	積極的休養 (アクティブレスト)	消極的休養 (パッシブレスト)
内容	・軽い有酸素性運動で疲労の代謝産物である乳酸を除去する。 ・いつもとは違う活動を行う。	・活動を伴わない休養
例	・ウォーキング、ジョギングなど ・音楽鑑賞、旅行など	・睡眠、入浴、マッサージなど

アメリカ心理学会（APA）が提唱したストレス解消法

アメリカ心理学会が科学的に効果のあるストレス解消法を過去に発表していたので紹介します。

● 効果あり
- ・運動
- ・瞑想
- ・読書
- ・音楽
- ・散歩
- ・友人や家族と過ごす
- ・マッサージ
- ・礼拝

● 効果なし
- ・ギャンブル
- ・ショッピング
- ・タバコ
- ・酒
- ・やけ食い
- ・テレビゲーム
- ・ネットサーフィン
- ・テレビや映画を2時間以上見る

私自身お酒が大好きで疲れたときはつい暴飲暴食をしてしまいがちなので、APAの発表は非常に耳が痛いです。休養は適切にとりましょう。

「運動」と「休養」に関して紹介しましたが、お口の中が健康でないと適切な栄養摂取が難しくなります。そのためにも定期的な歯科検診を心がけましょう。

歯科医師　大坂

情報化社会という言葉を聞くようになってどのくらいが経つでしょう。今では当たり前の世の中ですが、いろいろなメディアに触れることができる今は情報過多な社会で少々面倒くさくなることがしばしばです。

それまでインターネットやパソコン通信などはオタクのツールと思っていましたが、私が大学生の時にWindows95が発売され、その頃からがらりと変わったように思います。大学を卒業して大学院生として医局に入った25年程前にはあたりまえのようにWordやExcelでの作業を教えられました（本を読みながら！笑）。そして学部の時にはなかった情報リテラシーという講義も見学に行きました。情報を得ること、発信することの責任について改めて学ぶ機会でした。

当院では新入社員が入ると自主勉強会を行いますがその時に必ずインターネットでの情報収集の正誤性や情報の確実性についてお話します。もっともらしく発信されている不確かな情報を鵜呑みにしてしまうとスタッフのみならず患者さんにも迷惑をかける事になってしまいます。

発信する側としても、今回紹介のあったふじさき歯科Instagramでは中の人は必ずチェックを受けて、誤解を与えたり間違ったことの無いように注意をしながら発信してくれています。言葉に責任を持つということが当たり前に要求される世の中になったのだとつくづく感じています。

このデンタルニュース、ホームページ、Instagramを通じて皆さんのお役に立てればと切に願っています。

院 長　藤﨑 玲奈

あとがき

8020（ハチマルニイマル）運動というものがあるのはご存知でしょうか。
1989年（平成元年）より厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

人の歯は親知らずを除いて28本の歯がありますが、少なくとも20本以上の自分の歯があれば硬い食品でもほぼ噛めることができて、食生活には困らないと言われています。

8020の達成率は運動開始当初は7％程度でしたが、2016年の調査では51.2％となりました。現在ではもう少し達成率が伸びていると思います。（8020を達成すると区から表彰されます。当院では今年16人の方が表彰されました。）
ご自身では「磨けている」と思っていても、必ず磨き残しがあります。歯と歯の間や歯茎の境目など汚れの残りやすい場所がありますので、歯間ブラシやデンタルフロス等を使ってきちんと汚れを落とすことが大事です。
その為正しい歯の磨き方や、清掃道具の使い方を専門家（歯科衛生士）に教わり、覚えて頂く必要があります。

当院では歯科衛生士が行う定期検診のシステムが約40年前からあり、多くの患者様にご来院頂いております。3～6ヶ月ごとに来院して頂き、「むし歯チェック」、「歯石の除去」、「磨き残しチェック」、「歯ブラシ等の使い方」の指導を行っています。

8020運動は30年以上前に始まったもので、現在はその頃より平均寿命も延び、より健康な高齢期を過ごすための運動という意味合いに変化しつつあります。

平均寿命が延びた今、高齢期を健康に過ごす（健康寿命を延ばす）ためにも、是非定期検診に興味をお持ち頂きまして受診されてみてはいかがでしょうか。

事務長　新井

藤崎歯科医院の『個人情報保護法』への対応について

当医院は受診される皆様の個人情報の収集及び管理をさせて頂いております

歯科医院における個人情報とは、受診される方の氏名、住所、生年月日、電話番号、職業、健康保健情報、問診表、診療録、診療内容、エックス線写真などがあります。そのような個人情報を守り、安心して治療が受けられるよう努めます。

患者様とのコミュニケーションとして毎年、年賀状・デンタルニュースを発送しておりますが、希望されない場合は情報を削除いたしますので受付までご連絡ください

2022年発行

ふじさき歯科
診療時間　午前10：00～午後7：00（受付6：30まで）
休 診 日　日曜・祝日

〒175-0082　東京都板橋区高島平8-5-6 オフィス805 2F
TEL 03(3935)6471　FAX 03(3935)6606　http://www.fujisaki-dent.jp