

ふじさき歯科

デンタルニュース

2020年 No.28



スポーツしてますか!!



新型コロナウイルスによる外出自粛で皆様巢ごもり肥りにはなっていませんか?

さて今回は運動(スポーツ)の話します。

明治生まれの父が六大学野球の選手だった事もあり、その影響なのか小学生の頃から野球に夢中になり、近所の空き地で毎日暗くなるまで野球をやっていました。と言つてもゴムマリと棒切れの三角ベースというやつでした。

中学になつてからは当時ではまだ非常にマイナーなスポーツ、サッカー(蹴球と言っていた)部に入部し、高校卒業まで六年間続けました。練習はほとんどがランニング、もちろん球を蹴る練習も随分しましたが、今の子供たちと比べると技術的に低いものであつたと思います(でも当時板橋区の帝京高校と互角に勝負した事もあつたので実力はあつたのかな?)。

兎に角トレーニングは明けても暮れてもランニング、そのせいか高校生になつた頃には中距離のランニングは断然強くなり、学年では常に一、二位だつたと記憶しております。いつも

じつとしている事ができない私は

成人してからもずっとランニングは続け、特に記憶に残るのは四十歳過ぎた頃にニューヨークマラソンに

出場、完走した事です。しかし走り終わった時に「もうマラソンはこれで最後にしよう」と思いました。

その他にもスキー、水泳、スキュー、ダイビング等々色々手を染めましたがどれも中途半端でやめる事が多かったです。

私が一番のめり込んだスポーツは何と言つてもゴルフです。二十一、三歳の頃に始め、途中多少のブランクがあつたものの、以来五十年余りこの歳になるまでかなりの情熱を保ちながら続けております。

ゴルフを始めた頃、こんな小さなボールをコツコツ叩きながらゆっくり歩いて遠くの目標に何打でフィニッシュできるか、なんていう競技がスバカにして始めた記憶があります。

しかしいつの間にかこのゴルフという奥の深いスポーツの魅力というか魔力に取りつかれてしまいました。私にとつて素晴らしい出会いだと今では思つております。

さて何はともあれ、二十一世紀の東京に生きる私達現代人、都会の便利さに慣れほどんど毎日体力を使う必要のない生活を送るようになつてしまつた今(もちろん充分な運動をしている人達もいらっしゃるでしょうが)、どこか少しでも毎日の生活の中にスポーツを取り入れてみませんか。

スポーツには楽しさ、心地良い疲労感、悔しさも喜びもあります。それは精神を安定し、明日の活力をも生み出します。若い人達のスポーツは体力を向上させ、年齢がいつてからのスポーツは老化の速度をずつと抑えます。過不足ない食事、適度な運動と休養はどんな時でも必要です。ストレッチ、スクワット、歩き、ジョギング、自転車、ゲートボール、ダンス、外に出られない人はけん玉でも良いのです。

今日から始めてみませんか!!

歯学博士 藤崎 真人

新入社員挨拶



はじめまして。今年の四月より
ふじさき歯科医院で勤務しております、歯科助手の斎藤唯と申します。
出身は千葉県です。実家から海が

近いので、時間があるときは朝早起きをして外房の海沿いを車で一人ドライブするのが好きで、音楽を聴きながら窓を開けて海の香りを感じたり、道の駅に寄り道をしたりして、楽しんでいました。現在は高島平に引っ越して来たのでなかなか出来ませんが、帰省したときには南房総を一周するドライブをしたいと考えています。

ふじさき歯科医院は実習でお世話になり、自分の仕事を理解し周りを見て行動をしているスタッフのようにもなりたいと思つた職場です。歯科医院の一員として責任を持ち、患者様を一番に考えて、居心地の良い笑顔が素敵な歯科助手を目指して、心も技術も成長したいと思っています。

歯科助手
斎藤

来院される患者様へのお願い

- ①ご来院時に手指消毒をお願いしております。
- ②ご来院の際はマスクの着用をお願い致します(治療以外ではマスクの着用をお願いします)。
- ③不要な付き添いはご遠慮下さい。
- ④治療前に1%過酸化水素水による口腔消毒をお願いしております(歯科治療前に過酸化水素水を用いたうがいを行うことは、コロナウイルスを抑制する効果が期待できるとADA(アメリカ歯科医師会)で推奨されています)。

当院の感染予防対策

- ①患者様ごとの診療ユニットの次亜塩素酸ナトリウムによる消毒
- ②毎日の定期的な次亜塩素酸ナトリウムによる院内消毒(例:入口のドア、トイレ、待合室の椅子、受付カウンター、高頻度接触面)
- ③使用したすべての器具の滅菌消毒
- ④患者様ごとのハンドピースの滅菌消毒
- ⑤通常的な院内換気
- ⑥受付含め院内スタッフマスク着用
- ⑦フェイスシールド(必要な処置に限り)
防護衣の着用

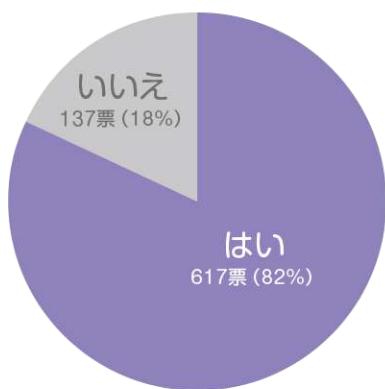
「当院スタッフの接遇に関するアンケート」について



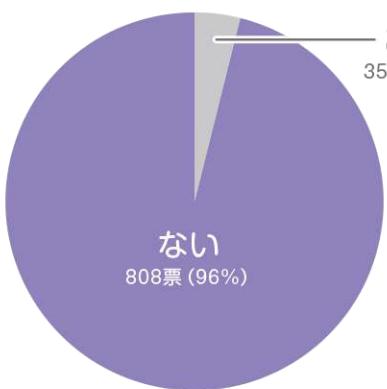
昨年の十一月に来院された患者様を対象に、「当院スタッフの接遇に関するアンケート」を実施させていただきました。ご協力いただき深く感謝申し上げます。

スタッフの好感が持てる点、気になる点、医院への改善点などを皆様へお聞きしたところ、ほとんどの意見が当院に良い印象を持っているとの回答を頂き、大変励みになる内容となりました。(丁寧な対応、説明が分かりやすい、親身、話をよく聞いてくれる、笑顔が良い、受付の対応が良い等)

今後とも皆様の不安な気持ちに寄り添えるようスタッフ一同診療してまいります。



スタッフに好感を持っている



気になる点がある

- ・改善要望にお応え出来た点
- ・治療中に手鏡が自由に使えると便利各診療台に、患者様が自由に使える手鏡をご用意しました。
- ・説明が分からぬ時がある

当院でのインフォームドコンセントの説明すべき内容をまとめ、それに基づき説明するよう徹底しています。また、診療後には「質問はありますか?」とお声がけするよう徹底しておりますので、遠慮なくお聞き下さい。

・気がまぎれる音楽をかけてほしい

診療室の有線放送のほか、今まで有線放送が入らなかつた予防室でも音楽をかけるようにしました。

・顔に水がかかる

お顔にかけるタオルをご用意しています。ご希望の方はお声がけ下さい。

・待つ時はどのくらい待つか教えてほしい

お待たせせず診療するよう努めております。ご希望の方はお声がけ下さい。

お待たせせざるを得ない際は事前に大体のお時間をお伝え出来るようルールを設けました。



今回のアンケートで皆様のご要望をお聞きしましたが、それ以外でもなにか気になる点がございましたらお申し付け下さい。待合室に意見箱をご用意しておりますので、そちらに投函頂ければ幸いです。

酸蝕とは

みなさん、「コーラを飲むと歯が溶ける」と聞いたことはありませんか？ではなぜ歯が溶けるのか、その理由である「酸蝕症」について紹介したいと思います。

酸蝕とは、酸性の食べ物や飲み物が歯に触ることで起ります。どんな人でも日常的に酸の影響を受けていますが、唾液のチカラによって工ナメル質が補修されバランスが保たれているおかげで歯の健康が維持されています。これが崩れることにより酸の影響を過剰に被るようになつた時、酸蝕という問題が起ります。酸蝕の特徴はいくつかあり、工ナメル質表層の軟化・脱灰によつて始まり、歯の表面はつやのない状態になります。他にも歯の先端がギザギザになる、詰め物やかぶせ物が外れやすくなる、エナメル質が濁つて見える、ヒビが入つている、欠けてざらついている、奥歯のすり減りが酸蝕により進行して深い溝やへこみができるといったことが起ります。ゆっくりと進行していくため、大人になつてからなるものだと思われていましたが、子供のうちから発症してしまう例が起き始めています。

酸蝕には原因となる二つの問題があり、一つ目は体に良いと思い毎日の食生活で酸性飲食物を摂取したり清涼飲料水(炭酸を含む)を長い時間かけて飲むことです。もつとも有名な代表例としてコーラが挙げられます。他にも栄養による唾液分泌の抑制が認められています。

唾液線マッサージ
お口の中には唾液線という唾液の出るポイントがあります。唾液の分泌を促すためにポイントを刺激します。

①唾液線マッサージ
おへそをのぞき込むように頭を下げる
手は上に向かって押す

②嚥下おでこ訓練
のど仮を上にあげる筋肉を鍛える

③舌前方保持嚥下
舌を前に突き出し、上下の前歯で軽く噛む
舌を噛んだままつばを飲み込む

口腔機能トレーニング
①開口トレーニング
10秒開口
10秒休憩
収縮

②

誤嚥性肺炎について

肺炎は長らく日本の疾患別死亡数の第四位でしたが、厚生労働省の二〇一一年度の報告によると、脳血管障害を抜いて肺炎が第三位になりました。また、近年のデータから肺炎を発症する方の約九十五%が六十五歳以上の高齢者となっています。

誤嚥性肺炎が原因の死亡者は、肺炎による死亡者全体のうち七割程度と云われており、年齢別では七十歳以上の七〇%が、九十歳以上では約九十五%を占めると云われています。誤嚥には、食物の嚥下に伴う誤嚥と、食物の摂食とは無関係の誤嚥(唾液等の誤嚥)があります。その食物や唾液が気管に入り、その中に存在している細菌によって起こる肺炎が誤嚥性肺炎です。すべての誤嚥が肺炎につながるわけではなく、誤嚥に引き続き肺炎が生じるかどうかは、誤嚥物の量、誤嚥物内の細菌、咳嗽反射の有無など吐き出す力、身体の防衛力、栄養状態、免疫が関与します。

〈食物の嚥下に伴う誤嚥について〉

原因① 唾液分泌の減少

唾液は咀嚼時に食べ物を潤滑させ、飲み込みやすくまとめるのに重要な役割を果たしています。その唾液の分泌が減少すると飲み込みが困難になります。高齢者では疾患や薬による唾液分泌の抑制が認められています。

ドリンクや梅酒、赤ワイン、ビールなど沢山あるとされています。二つ目は就寝前の酸性度が強い飲料水の摂取です。就寝中は唾液の分泌量が少なくなるので酸に溶かされた歯を再石灰化することができます。酸に溶かされた歯を高くなります。ケエン酸やリン酸・糖分が多量に含まれているので、摂取量だけではなく、摂取方法に気を付けなくてはいけません。

酸蝕を防ぐために日常的なセルフケアを行いましょう。また発症後の進行を防ぐには専門的な処置が必要です。すでに発症している場合は早期発見が重要であり、初期症状を見逃すことがないようにしなければなりません。セルフケアとして誰でもできる予防法を五つ紹介します。

- ①酸性の飲食物を口にしたらすぐ水やお茶を飲む
- ②フツ素入り歯磨き粉やジェルを使う
- ③軟かい歯ブラシを使う
- ④口が渴いている時は酸性の飲み物は避ける
- ⑤歯科医院でのフツ素・MFPペーストの塗布

酸蝕症が進み、歯が大きく溶けてしまつている時は、治療が必要です。溶けたところが部分的な場合は白い樹脂の詰め物を、広範囲に及ぶ場合は金属のかぶせ物や詰め物をいれることになります。

飲み物以外にも摂食障害といった疾患で歯が溶けてしまう場合もあります。そのうちの一つか二つが

誤嚥しにくくする予防

また高齢者は体内の水分量が少ないので唾液を分泌する能力は低いと考えられます。他の機能に障害がなくとも唾液分泌機能の低下によって飲み込みが困難になり誤嚥の原因となります。

原因②筋肉の減少

加齢とともに全身の筋力は低下します。この変化は、お口や喉の筋肉も例外ではありません。お口や喉の筋力が低下した結果、咀嚼機能や飲み込みが困難になります。

誤嚥には、食物の嚥下に伴う誤嚥と、食物の摂食とは無関係の誤嚥(唾液等の誤嚥)があります。その食物や唾液が気管に入り、その中に存在している細菌によって起こる肺炎が誤嚥性肺炎です。すべての誤嚥が肺炎につながるわけではなく、誤嚥に引き続き肺炎が生じるかどうかは、誤嚥物の量、誤嚥物内の細菌、咳嗽反射の有無など吐き出す力、身体の防衛力、栄養状態、免疫が関与します。

〈予防法〉

①口腔ケアで歯周病予防：お家で行うホームケアとして歯ブラシや歯間ブラシを使用した清掃

頬粘膜にも細菌が付着するのでスポンジやガーゼでのケアが必要です。入れ歯を使用している方は清潔に保つことも大切です。あとは歯科衛生士によるプロフェッショナルケアとして、歯石除去、ご自身ではケアしきれない部分の洗浄等を受けましょう。

誤嚥性肺炎は呼吸器感染症ですが、歯科の分野から予防することができます。まずは定期検診で歯周病予防。加えて六十五歳以上の方は保険適用で口腔機能の検査ができます。

お口の筋肉量、飲み込みの状態、唾液量等を数値化し、基準値に足りないものには一人一人に合ったトレーニングを行い誤嚥性肺炎の予防を目指しましょう。



歯科助手 河原

「アルコール依存症」と「逆流性食道炎」です。

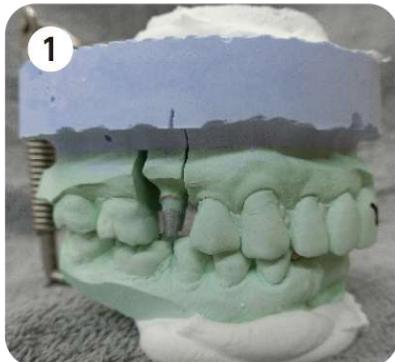
「アルコール依存症」は大量のお酒を長期にわたって飲み続けることでお酒がないといられないなくなる状態のことです。適量の飲酒は健康にいいと言われるが、多量は心身に好ましくない影響を及ぼしています。一旦お酒をやめてもその後一度でも飲むとまた元の状態に戻ってしまうので、強い意志で断酒をする必要がります。「逆流性食道炎」は、全く無症状の人もいれば胸焼けや喉に違和感を自覚する人もいます。加齢、肥満、姿勢、食事の内容などに影響を及ぼしています。一旦お酒をやめても以上の中高齢者が多いです。

酸蝕を防ぐために、ジースやお酒の飲み方や量、飲む時間を意識して見直してみましょう！

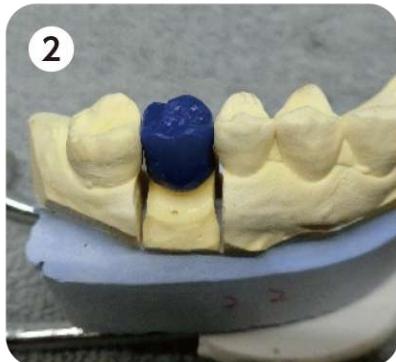
被覆冠について

歯の治療の方法にはいろいろありますが、今回は失った歯の形を元に戻す為の被覆冠(かぶせ物)クラウンの作製方法を紹介します。

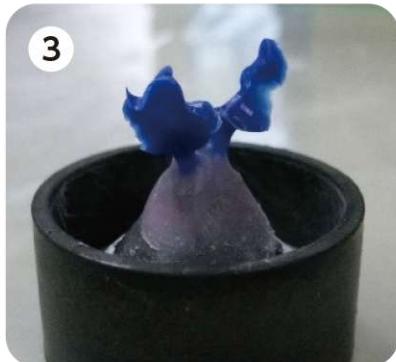
被覆冠が保険の金属の場合(銀色)



まずは土台になっている部分の歯の型を取り、歯の模型を作りたいきます。



ワックス(青色の部分)で、歯の形を作ります。



ワックスパターンを埋没し電気炉でワックスを溶かすと、歯の形の鋳型材ができます。



そこへ1000℃近くに熱した金属を流し込み、クラウンを鋳造していきます。

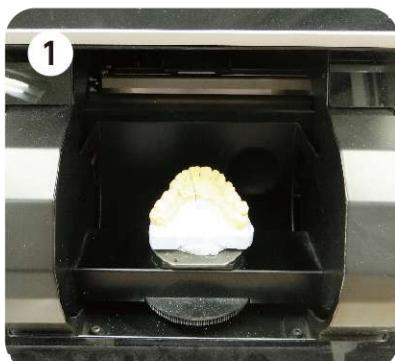


鋳型材から取り出した金属をきれいに研磨していきます。

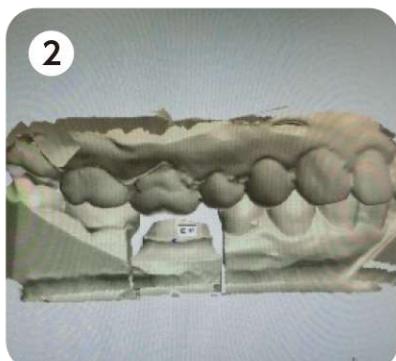


模型に戻し接触状態、噛み合わせの高さ・形を調整して出来上がります。

被覆冠が保険のCAD/CAM冠の場合



スキャンニングマシンで模型を計測してコンピュータで読み込んでいきます。



CADソフトでクラウンと歯の境界線を設定、読み込んだ模型を元にしてクラウンを設計します。



噛み合わせを見ています。設計を間違えると最初からやり直しになるので非常に難しいです。



設計が完成したら歯科用ミリングマシンでレジンブロックを切削していきます。



出来上がったクラウンをきれいに研磨していきます。



模型に戻し接触状態、噛み合わせの高さ・形を調整して出来上がります。

どちらを作製するのにも様々な工程を経ています。

被覆冠(かぶせ物)は、とても小さなものです、患者様へ完全オーダーメイドの人工臓器として、適合良く、噛み合わせの良いものを提供できるようこれからも努力していきます。

数年前に歯科用顕微鏡を購入しました。脳外科の手術などでお医者さんが使っている姿はテレビで見たことがあるけれど、歯科治療に?と思われる方もいらっしゃるでしょう。

藤崎歯科で導入したものは主に根管治療に用いています。被せものを作る際に歯を削る時や、歯周病の治療にも最適です。

使い方に慣れるまでなかなか大変で、講習会に行きいろいろなトレーニングを受けました。根管の中を根っここの先まで見ることができるので治療に応用し、成果が得られるようになってきました。今後は、顕微鏡で見た画像を患者様やほかのスタッフにも見せられるようにし、顕微鏡を用いて治療に使用する器具の充実を図りたいと思います。

歯科の世界ではオタクになることが良しとされるような気がします。その道に長けて詳しい知識を持って楽しめるということは、治療を極めるのに重要だと私は思います。

患者様のために行う顕微鏡治療が、苦痛になつては本末転倒なのでこれからも精進して短時間で治療が終わるように努力をしますが、オタクの入り口に立ってしまったようで今では顕微鏡を覗いていることが楽しくて仕方がないのです。

日々、新しい機械が開発される歯科業界で遅れることなく良い意味でのオタクになれるように研鑽を重ねていきたいです。

院長 藤崎 玲奈

あとがき

歯科治療で金属の詰め物をしましょう、金属のかぶせ物をしましょう、と担当医から言わされたことがあると思います。その詰め物、かぶせ物の材料は国が承認している歯科用「金銀パラジウム合金」(以後金パラ)を使います。

その成分、分量は金が12%、銀が48%、パラジウムが20%、銅が18%、その他イリジウム等数種類の金属で出来ています。現在その中のパラジウムが高騰しています。以前は比較的安価な金属でしたが、この1年位で金よりもプラチナよりも高価な金属になってしまいました。

ひとつの歯にかぶせ物をすると2~3gくらいの金パラを使います。大きな歯になると4~5gくらいの金パラを使ってしまいます。金パラの費用は国が決めている保険点数に含まれているので、多くの金パラを使ってしまうと逆ザヤと言って赤字になってしまうことがあります。

金属が高騰しているので保険点数も上がってはいますが、実際に金パラを購入する金額とはだいぶかけ離れているのが実情です。患者様の中にはかぶせ物をすると窓口での支払いが高いと思われた方も多いと思いますが、理由は金属の高騰にあるのです。

国には患者様の負担を減らすためにも、もっと安価で、安定した材料を選定して欲しいと思います。

また近年、CAD/CAM冠と言って樹脂製のレジンブロックを削り出して白いかぶせ物が出来るようになりました。使うにはいろいろと条件がありますが、金属を使わないで安定して使える材料です。そちらの活用も増やしていければと思っています。

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削除いたしますので受付までご連絡ください

2020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>