

Nika II

No 158

みなさん、こんにちは。天候不順が続いた8月。真夏の「真」が抜け落ちたような日射しの暑さ、気温の暑さを経験できずに今年の夏は何か忘れ物をした気持ちにさせられます。農作物への影響も気がかりです。お米の出来は大丈夫でしょうか、この周辺で見られる稻穂は垂れはじめているようですが、平成の米騒動、もう10年以上前になりますか、あの時口にしたタイ米の味が過ります。さて、庭で栽培するもの人気の果樹「ブルーベリー」その色素のアントシアニンが視力回復に効果があるとして、目に良い食べ物として認知されていますが、では歯に良い食べ物はあるでしょう。歯の主な成分のカルシウムは、乳製品に多く含まれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは海藻やキノコ類に、歯グキの血行を良くするためにビタミンBの多い柑橘類、噛み応えのあるものも良いとされ、歯に良い食べ物は様々あります。しかし、どれだけ良い物を食べたとしてもハミガキをおろそかにすると、虫歯や歯周病のリスクが高くなります。歯の表面に残った食べカスをエサに、虫歯菌が歯を溶かしていく虫歯、歯を支える骨を溶かす歯周病になると歯グキが腫れたり出血したりします。

そこで、ハミガキの大切さ、毎食後のハミガキの励行と、柔らかく毛量の多いハブラシで、歯面をミガキ、歯グキをマッサージすることが大切です。そのためには当院おススメ、「プロスペックコンバクトスリム」をお使いください。定期検診でお口の健康をチェックしてくださいね。

受付だより

せきぐち歯科  
NEW ハロアル新聞

新聞圖らの口ド開けたな御層」が、ハイコントラクト・アイテム活動における頭痛物的な記録であります。私たるるこの御層は、みなさんの御金（累金）のあと金にての運営をおかなければなりませんが、これが現状です。投資層は預貯や原形活動費は必須の資金を必要としておられます。アレード、

会社名やサークル、個人名、イニシャルなど、いろんな外見でわざわざせん。三〇〇〇円の  
勘定をして下さるので要難儀してごめん。  
尚、返済金は全額ボランティア活動に寄せら  
れます。詳しければ、スタッフまでお尋ね下さい。  
皆さんの力で力をみなさんでお願いします。

楽しい歯話



お花模様にしたい。方、も中にはいるようで：ストーンの形はシンプルな丸から、ハート型や星形もあるそうです！  
患者さんについている方もいらっしゃいましたが、ストーンが華奢に光つていて「可愛いな」という印象を受けました。しかし「れは、「審美歯科」と言って自費治療になってしまい、自費治療になるので、興味のある方はきちんと料金等調べてくれださいね！

中には本物の宝石をつける人もいるそうです。それにしても歯までキラキラにしてしまうなんて…海外は田の付け所が違いますね。



子育て歓びースマイル☆

「子どもが転倒…そんな時どうする？」

お子さんがよちよち歩きを始めると注意したいのが「転倒」によるケガです。小さい子は転倒しやすく、その際反射的に手をつけないことが多いためよく前歯をぶつけてしまいます。乳歯の外傷の発生率は20%前後にもおよび、その中の多くは1~3歳の間に起りその症状として歯がグラグラしてくることが多いようです。どんなに気をつけていてもケガを100%防ぐことは出来ませんので、とっさの時にどうしたらよいのか知っておくと安心でしょう。

転倒をして口の中をケガした時に出血しているとそこばかり気にしてしまいがちです。また転倒した瞬間は、大人が見ていないことも多く、お子さん自身も正確に説明することが困難です。

まずは、以下のことに注意して下さい。

- ①目の周りや耳の後ろなどにあざがないか

- ②叶き気はないか

- ③ぐつたりしていないか、元氣はあるか

口の中をケガして大量に出血していると心配になりますが、唾液と混ざって多く見えてしまっているので、落ち着いてきれいなガーゼなどで押さえてあげましょう。歯がぐらついていたり、欠けてしまったり、また歯の位置がずれてしまったりと異常がありましたら歯科を受診しましょう。

ケガをした直後は、お子さんが泣いてどうしたらいいのかとパニックになりがちかと思いますが、一度深呼吸をしてお子さんの状態を観察してあげましょう。

(歯科衛生士 里川淳子)



「グループホームとは？」

超高齢社会に向けて

「お悩み相談室」

グループホームとは、5～9人の認知症のお年寄りが介護職の援助のもとで共同生活をしていくものです。行政用語では、「認知症対応型共同生活介護」とよばれています。介護職もホームに寝泊りして、一緒に生活していきます。グループホームの特徴は、お年寄りがすべてお世話をしてもらうのではなく、できることは可能な限り自分でできる点です。

また、日常のゆつたりした時間の中で十分なコミュニケーションをはかれるというのも、グループホームならではの長所です。たとえば、一緒に料理をしたり洗濯物を干したりしながら、食事の好みや昔の仕事のこと、結婚のなれそめ、子どもたちのことなど、耳を傾けあうことができます。こうしたこととは、病院や大型の施設などの単調な空間ではなかなか期待できないことだと思います。認知症の人にとっていい環境とは、認知症の人が自分の物語を話しやすいあるいは他者が聞きやすい環境ですが、グループホームはそうした条件を備えているのです。

グループホームの場合には、入居者の認知症の程度や精神症状などが問題となることがあります。それが入居の適否の判定などを左

右することもあります。たとえば、かなりの重度の人、寝たきりの人、死期が近い人などは利用が難しい場合もあります。基本的には、軽度・中等度の認知症の人が、グループホームに適していると思われます。

近年、認知症高齢者の増加に伴ってグループホームの数は急増しています。数が増えるのは喜ばしいことです。今やケアの内容や質が問われています。グループホームを選ぶ際に注意することは、まず運営理念がはつきりと掲げられているかどうかです。その理念とは、サービスを提供する側のケアではなくて、利用者を中心としたケアです。認知症の方のその人らしさである生活習慣や自分史を尊重したケアの提供が掲げられているかどうかです。また、介護職の関わりの良し悪しだけでなく、医療にも対応できる環境にあるかどうかも重要な点だと思います。時にお年寄りは、風邪をこじらせて肺炎になつたり、あるいは足腰を痛めたりするからです。

(認知症ケア専門士  
在宅看護)



[h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp](mailto:h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp) ←介護のことでお悩みの方は、直接庄司さんまでお問い合わせ下さい。

あなたの前歯の先端に、ギザギザはありますか？また、お子さんの歯を仕上げ磨きしている時、「あれ、どうして前歯がギザギザなのかな」と思ったことはありませんか？実は永久歯に生え変わったばかりの前歯というのはギザギザしているのです。これは、専門用語では「切縁結節」と呼ばれていて、先端に切縁結節という三つのでっぱりがあります。また唇側面には唇側面溝があります。その結果、歯の歯根も浅くなります。生えてきたばかりの永久歯ではこの切縁結節や唇側面溝がはっきりしているのですが、年々歯が摩耗して切縁結節がなくなり前歯の先端は直線になります。また唇側面溝も浅くなります。すでに成人なさっている方で、相変わらずしつかりギザギザが残っているのであれば、すでに成人なさっている



(歯科衛生士  
北島紗希)



・食事のときに前歯できちんと噛むことができない。  
・上下の歯の噛み合わせがよくない。  
以上のことが原因が考えられます。もし心当たりがあれば、意識的に硬いものや弾力のあるものを選んで、前歯で「噛み碎く」「食いちぎる」ようにしてみましょう。噛み合わせに不安のある方はお気軽にご相談下さいね。



## 歯っとして…Q!

### 「唾液のネバネバぬるぬる」

「ここ最近、つばがネバネバしたりぬるぬるしたりするのよね…。」というお話を聞くことがあります。原因は何なのでしょうか？

通常、一日に約1~1.5リットルも分泌される唾液。

唾液の分泌は、自律神経である交感神経と副交感神経によってコントロールされており、三大唾液腺(耳下腺、舌下腺、頸下腺)と口唇や頬の粘膜や舌などに複数存在する小唾液腺から分泌されるものです。

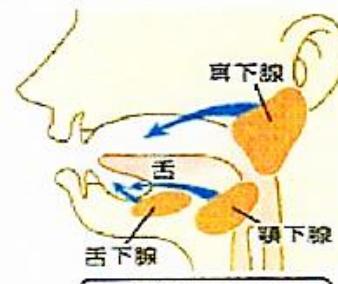
唾液には、作用や分泌されるタイミングの違いからサラサラした漿液性唾液とネバネバした粘液性唾液の、2種類の性状が存在します。

サラサラ唾液は、三大唾液腺である耳下腺、頸下腺から分泌される唾液で、主に食事の時や、梅干し、レモンなど酸っぱい物を見た時に分泌されます。また、リラックスしている時には副交感神経が優位になる為漿液性唾液の分泌量が増えます。

その反対にネバネバ唾液は、主に舌下腺と小唾液腺から分泌され、交感神経が優位になると分泌量が増えます。ストレスや不安などに陥った

時、また緊張状態にある時やイライラしている、怒っている時などに多く分泌されます。これらは生理的に起こる現象から影響されると言えますが、お口の中の細菌が増えている場合もこういった状況になることもあります。

唾液の分泌量は、加齢やストレスに影響されて減少しやすくなりますが、口や喉に渴きを感じる、唾液がネバネバしていると感じるのは唾液不足のサインと考えられます。唾液不足になる原因は、また改めて確認する必要がございます。気になる方は是非ご相談下さい。



大唾液腺の分布

(歯科衛生士 菊地久美子)





# 容子の歯なまるレシピ



皆さんこんにちは。いよいよ、くだものが美味しい季節になりましたね。  
今回は今が最高に美味しい「梨」のレシピをご紹介します。

## 梨 効能

梨は90%が水分です。梨を食べる事で失われた水分を補給できると共に、  
リンゴ酸やクエン酸などが含まれているため、夏バテなどの疲労回復などが  
期待できます。まさにこの時期にぴったりな食材と言えます



## 簡単☆梨のフローズンヨーグルト

## 材料

梨	半分
無糖ヨーグルト	200g
砂糖	大さじ3

## 作り方

- 1 梨の皮をむき、すりおろしてボウルにうつす
- 2 1のボウルに砂糖を入れ、よく混ぜる
- 3 そこにヨーグルトを加えさらによく混ぜる
- 4 容器に3を流し入れて冷凍庫で冷やす 中途で何回か混ぜる  
(しっかりと混ぜると美味しいです)

シャリシャリして、さっぱり！簡単に作れます。梨は今が一番の旬です  
そのまま食べても美味しいですが、フローズンヨーグルト一度作ってみてくださいね☆



院長評価 味一★

手軽さ一★

コスト一★

スタッフ評価 味一★★★

手軽さ一★★★★

コスト一★★★★

～☆院長コメント☆～

「梨とヨーグルトの味しかしません。究極普通です。」

(歯科助手 平山 容子)



## 萌乃の技工のお歯なし

### 「昔のヨーロッパの入れ歯」

以前の記事で江戸時代の入れ歯は木で作られていたというお話をさせてもらいました。そこで、ヨーロッパでは昔どのような入れ歯が使われているが気になり調べてみました。

まず、当時使われていた素材は「カバ・セイウチの牙・象牙」、「動物の骨」、金属などが用いられていたそうです。

これらの動物の牙や骨などの材料を使用して作られた入れ歯は、腐敗してしまうためにおいがひどく、着色したりしていました。そのため、それを隠すために扇や香水が必要アイテムだったようです。

昔のヨーロッパの人々は、扇であおいで悪臭から逃げ、汚れた歯を隠し、においの強い香水をつけて誤魔化していたのでしょうか。

現在の入れ歯は、レジン(プラスチック)で出来て

いるため、昔の入れ歯と比べ、このようなことが少なくなりましたが、きちんと洗浄を行わないといおの原因となってしまいます。ですので、入れ歯を使用しているみなさんは外す際にきれいに洗浄を行ってくださいね。



重々骨でござ  
昔の入れ歯!!



昔から歯めぐと  
いふことは大歎  
こたへどすね  
(歯科技工士 榎本萌乃)





## 「腸管出血性大腸菌O157について」

### 腸管出血性大腸菌O157とは？

大腸菌はもともと家畜や人の腸に存在しており、ほとんどのものは無害です。

しかし、一部の種類の大腸菌は、病原性を持ち消化器症状を起こすため、それを病原大腸菌と言います。なかでもペロ毒素を産生する病原大腸菌を「腸管出血性大腸菌」と呼びます。O157のほかに、O26、O111、O128などが食中毒の原因菌としてしばしば見られます。大腸菌は、「O抗原」という、細胞の外側についている物質のタイプによって分類され、現在175種類あります。O157は「157番目に見つかった」ことを表しています。

### 他の食中毒菌と比べ、どんな特徴があるの？

腸管出血性大腸菌O157による感染症の特徴は、「毒が強い」、「感染しやすい」、「すぐには症状が出ない」という点です。

「毒が強い」	O157はペロ毒素という毒をつくり、血便を伴う激しい下痢を起こすことがあります。
「感染しやすい」	一般的の食中毒は、「約100万個」程度と、多量の細菌が侵入しないと症状が現れませんが、O157は「約100個」程度という少ない数で発症します。
「すぐには症状が出ない」	菌が体内に入ってからすぐに症状が出るわけではなく、3日から9日、平均約5日経ってから症状が出ます。

### どうやって感染するの？

O157の感染は、基本的に「経口感染」です。これは、菌が食べ物や手を介して直接口の中に入ることで感染するというものです。経口感染には、次の2種類があります。

直接感染	菌が付いた食べ物や水を食べることによる感染
二次感染	患者の便に含まれる菌が、トイレの取っ手、ドアノブなどについて、それを触った手が口に入ることによる感染

また、空気感染はしませんので、同じ部屋にいた、というだけでは感染しません。

### どんな症状が出るの？

症状は、さきほど述べたとおり、菌が体内に入つてから3~9日経って出てきます。

症状は、腹痛、下痢、嘔吐、血便などです。程度は、全く症状のないものから、重篤なものまで、人によりさまざまです。発熱はあっても、多くは一過性です。

多くはおよそ1週間で症状が軽快するのですが時に(症状のある人の約6~7%)「溶血性尿毒症症候群(HUS)」という、溶血性貧血、血小板減少、腎不全を3徴候とする重篤な合併症をきたす場合があります。

これは、子供や高齢者に起こりやすいと言われています。「溶血性尿毒症症候群」の初期には、顔色不良、尿の量が少なくなる、身体のむくみ、といった症状が見られます。激しい腹痛と血便がある場合には、特に注意が必要です。早めに医療機関を受診しましょう。

### 患者が発生した場合、消毒の必要があるのはどこ？

患者さんが使ったものは、「すべて」消毒しないといけないわけではなく、患者さんの便で汚染された可能性がある部位について、消毒が必要です。原則として、トイレと洗面所を中心に消毒しましょう。トイレでは、取っ手やドアのノブ、洗面所では蛇口など、患者さんが触れた可能性のある部分を特に、市販の消毒用アルコールやハイターなどを使って、ふき取りや噴霧で消毒してください。

感染した患者さん本人は、調理や食事の前やトイレの後は、石鹼を用い、流水でよく手を洗い消毒用アルコールなどを使って消毒してください。

家族など、生活を共にする人も、食事前などは石鹼を使い、流水でよく手を洗ってください。

患者さんの便で汚れた下着、寝具、シーツは、家庭用漂白剤などにつけておき消毒をしてから、洗濯しましょう。煮沸も十分な消毒効果がありますので、80°C以上の熱湯に10分以上つけておくという方法でも良いとされています。食器は、普段どおり洗剤と流水で洗浄するので結構です。

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



日本人男性の喫煙率は8割、世界一！という時代がありました。1966年、昭和41年です。私が生まれるずっと前ですので、ピンときませんが、「笑点」の放送が開始され、山本リンダが「デビューアート」、お菓子の「ポッキー」が登場した年だそうです。この年の男性喫煙率は83.7%です。現代社会では考えられない数字ですが、まさに「みんなタバコを吸っている」時代だつたようです。

では現代の喫煙率はどうなのでしょうか。路上喫煙が禁止になりました、公共施設は全面禁煙になりました、喫煙者にとつては肩身の狭い社会となりました。タバコの値上がりもぐんぐん進み、ここ数年でタバコを辞めたという人も多いと思います。

日本たばこ産業の調査によると、統計を開始した1965年から翌年の1966年に、男性の喫煙率はピークを迎えました。その後は徐々に下がっていきましたが、昭和が終わり新しい時代がやってきた平成元年の時点で、男性喫煙率は61.1%と50%を切つたのは、東京都千代田区が「路上喫煙禁止区」を

「日本人の何パーセント?」

制定した平成14年で、そこから急速に減少していきます。その頃からメディアで禁煙や分煙などがうたわれ、健康ブームともいえる動きが広まつていつたようにも思います。

そしてついに昨年、平成28年には最低記録の29.7%を記録し、はじめて3割を切りました。世代別だと40歳代が最も高く38.2%、30歳代が35.1%となっています。ちなみに女性の喫煙率のピークも男性と同じ1966年で、約18%でした。昨年の記録では9.7%と、男性同様減少の傾向にあります。

統計の結果、約1500万人が喫煙していると推定されますが、ピーク時から減少し3割を切つたとはいえ、少ないとは言い難い人數ですね。けれど、こんなにもたくさんの人たちが禁煙に成功している、タバコを吸わない大人に成長している、とも言えます。10年後の統計結果はどうなものになるでしょうね。

(歯科助手 大森ちひろ)



## きれいな歯並び123!

## 『子どもの歯並び改善法』

歯並びが悪くなる原因是遺伝によるものだけではなく、指しゃぶりや爪を噛む癖、口呼吸、舌を出す癖、頬杖などの習慣も関係しています。我が家の中の息子は、永久歯が生えるスペースが足りず、隣り合う歯が重なっています。歯の大きさに比べ顎が小さいからです。

歯並びの悪さで生じる問題として

- ①虫歯や歯周病のリスクが高くなる
  - ②咬み合わせがずれている事で顎関節の不調が起きる
  - ③歯と歯の間に隙間があると発音がうまくできない
  - ④肩こりや腰痛が起きやすい
  - ⑤見た目のコンプレックスからくる精神的ストレス

などがあげられます。

歯並びを治すための矯正は時期が来たらできますが、普段から気を付けたいのは、骨の成長です。顎の骨が成長している子供の時期は、よく噛んで食事をすることが大切です。ハンバーガーやカレー、スペaghettiなど欧米食は咬まなくてもすぐ飲み込んでしまいます。しっかり咬むことは顎の発達にとても重要なので、咬むことを意識した食事をお勧めします。虫歯を作らないことも大切で、乳歯があるから顎を正常に発達させることができるのです。乳歯がなくなると前後の歯がずれてしまい、永久歯の生えるスペースがなくなると正常に生えてくることが困難になります。

歯並びの乱れを予防するためにできることはどんどん取り入れましょう。もしわからぬことや不安なことがあればいつでも相談してください。

(歯科衛生士 藤田友希子)





院長手記

「Jアラート」

この手記を書き始めた早朝、聞いたこともない携帯電話のアラームがけたましくなった。見ると「全国瞬時警報システム」いわゆる「Jアラート」である。直ぐにテレビをつけると全チャンネルで北朝鮮からのミサイル飛来の緊急放送がなされ、私達の栃木県もその危険地域となっていた。私は直ぐに子ども達を起こし、事の重大さの話をしたが、その隣では家内がのんきに朝食の用意を始めようとしていた。テレビからは直ちに頑丈な建物、もしく

は地下に避難するようアナウンサーが連呼しているが、そんなものはあるわけもなく、私達はただミサイルが落ちてこないことを祈るしかない。発射から着弾までほんの数分。私達は何もできない。私は無意識に携帯を取り、母親に電話をした。「お袋大丈夫か?」母はしきりに「えらいことになってしまった、えらいこつちや。」と言いい、「ありがとうね」と言つて電話を切つた。私はもし、この地区に爆弾が落ちればこの言葉が最後になるのだろうと思ひながらテレビを見つめていた。

幸いにもと言う表現が良いのか分からぬが、ミサイルは北海道上空を越え太平洋に落下した。北海道の方々はさぞ恐ろしかつただろう。私は胸をなで下ろすのと同時に、あまりにも日本人の平和ボケと、戦後最大の危機と言われているこの国の現状をいかに国民が真剣に考えていなかを知つた。

遠方の友人達はこの事を知らず、私の連絡で初めてテレビをつけた。危険エリア外

の地域ではJアラートはならない。だからこの恐怖を知るよしもなく、言い方は悪いがいわば対岸の火事だ。私はこの様なことは日本国民全員が共通の危機として認知しその上で危険エリアの発表をするべきだと思う。

日本中が今の国の現状を知ることでいつどんな時でも我が身に起こりうる危険があるからこそ真剣に国の未来を考えるのである。決して太平洋に落下したから良いのではない。明らかに日本の領土、領空、領海を侵され国民が恐怖にさらされているのである。

日本はあまりにも平和ボケをしている。

私達はどこか人ごとのような非現実的な話だと思っていないだろうか。私の子ども達が通う小学校、中学校では朝礼、ホームルームなどでは一切この話題に触れなかつたらしい。今そこにある国家の危機にも関わらず。

私は事さらになんで不安を煽るわけではない。  
しかし、沖縄の基地の問題にしきり、拉致問題にしきり、あまりにも他人事になつていいだろうか。このよな問題全てに共通することある。それは「日本人は日本人によつてこの国を守らうとしない」ということだ。戦争を望む者などいない。若者の尊い命を犠牲にしたい者などいるわけがない。話し合いで全てが解決するならばこんなに良いことはない。しかし、あのアラートで分かつたはずだ。相手は到底話し合いで解决できるレベルではない。絶対に反抗できないと承知の上で起きるべきして起きていることになぜ国民が声を上げないのか。「平和憲法」も素晴らしいだろう。しかし、もはやこの国の危機をお花

畑で作ったような憲法では守ることなどできることを何故日本人は気付かないのだろうか。爆弾が落ち、多くの人間が犠牲になつてからでは遅いのである。

この国は自國の領土を侵されても自国民を拉致されても、歴史を文化を民族を汚されても自分たちで声を上げ行動に移すことができない国なのである。そんな国を本当に安心して次世代の子ども達に託すことができるだろうか。

誰もが平和を望む。しかし、その平和は自らの力で勝ち取るからこそ本当の平和の尊さを知るのである。

あの朝数時間後私は何故かこんな言葉を思い出した。

「泰平の眠りを覚ます上喜撰 たつた四杯で夜も眠れず」

時の江戸幕府は突如浦和に現れたたつた四隻の黒船にあわてふためいた。

今に置き換えるべ、「平成の眠りを覚ます高麗酒 たつた一杯で夜も眠れず」と言つたところか。江戸時代の上喜撰とは実は宇治の高級茶をさす。たつた四杯飲んだだけで夜も眠れないと当時の幕府を痛烈に皮肉つた。

今回のミサイルを高麗酒に置き換えてみたが、これは北朝鮮が開発した朝鮮人参を使つた二日酔いをしないお酒だそうだ。今日の日本人は四杯どころか一杯で夜も眠れない。

本当にこの国はどうなつてしまふのだろうか？