



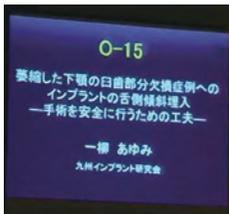
新小文字  
インプラントセンター  
センター長

Hitotsuyanagi  
一柳 あゆみ  
Ayumi



## Report from the announcement in インプラント学会での発表報告 Japanese Society of Oral Implantology

1月31日、2月1日に長崎で行われたインプラント学会九州地方会に参加し、発表をしてきました。仕事で長崎に来るのは9年ぶりでしたが、当日は東京でも大雪が降り、全国的に寒い日でした。路面電車が走る街並みや、坂道の上まで続く住宅街など、風情ある街中での2日間の学会でした。



発表内容は、下顎の奥歯の骨が大変少ない症例に対し、当院で行っているインプラント手術法の特徴と、手術の注意点についてまとめたものです。難しい症例なので、どここの施設でも関心がある内容だったと思われる、質問も多く出ました。緊張しながらも活発な討論ができ、無事に発表を終えられたので一安心でした。

歯がなくなった部分の骨がないという状況は、インプラントだけでなく、義歯を入れる場合にも大変苦労します。逆に言えば、骨もあって、残った歯もしっかりしているような状況だと、入れ歯でもインプラントでもどんな治療でもうまくいく場合が多いのです。私のところに来られる患者さんの中には、他の治療法ではどうしてもうまくいかずに、「インプラントしかない」という状況で紹介でこられる方が多くおられます。そういう状況は、インプラントでもとても難しい場合がほとんどで、簡単に

はいきません。しかし、なんとか患者さんの苦痛をとって咬めるようにするために、インプラントという強力な道具を使い、場合によっては骨を移植して増やしながらか治療していくわけです。今回発表した2症例の患者さんも、義歯が合わずに大変苦労されていた60歳の女性でしたが、インプラント治療によって固いものでも何でも咬めるようになりました。

「歯が命ですね」とインプラントで咬めるようになったある患者さんが言われました。動物は歯がなくなって食べられないと死にます。人間は義歯を入れることで、歯がなくなったあとでも咬む機能を回復することができます。インプラント治療では、さらに一歩踏み込み、「健康寿命を延ばすことで本質的な生活の質の向上に貢献する」ことをゴールとするべきだと、インプラント学会で



ある講演者が演説されました。患者さんの中で、「義歯でも咬めないことはないけど、野菜をもっと美味しく食べたい」とか、「何度も義歯を作りなおしたけど、やっぱり痛くて硬い物はあきら

めている」とお悩みの方がいらっしゃったら、一度インプラントセンターにご相談にこられませんか？皆さんが健康で長生きするために、何かお手伝いできることがないか、一緒に考えていきたいと思います。

# Oral care and Patakara gymnastics to prevent aspiration pneumonitis

## 誤嚥性肺炎の予防のために口腔ケアとパタカラ体操



食べ物や飲み物を飲み込むことを嚥下（えんげ）といいます。そして、食べ物や飲み物などが誤って呼吸器官に入ることを誤嚥（ごえん）といいます。誤嚥した際に、細菌が肺に入り込んでおこった肺炎を、誤嚥性肺炎といいます。誤嚥性肺炎は時には命を奪うこともある恐ろしい病気です。この誤嚥性肺炎を予防するには、口の中を清潔にして口の中の細菌を減らすことや、食事の際に誤嚥自体を起こさないようにすることが重要です。口の中を清潔にするには、毎日ご家庭で行う歯磨きやうがい、義歯を使用されている方なら義歯の清掃、また、歯科医院で行われる専門的な口腔ケアが有効ですので、定期的に歯科を受診して下さい。食事の際の誤嚥を防止するには、食べ物を口に入れ、かみ砕き、口の中で食塊をつくり、その食塊を舌で気管に送ることなく、食道に送るように飲み込む必要があります。

今回はこの一連の動作を鍛えるために、ご家庭でもできる方法の一つをご紹介します。

「パタカラ体操」をご存知でしょうか？

このパタカラ体操は「パ」「タ」「カ」「ラ」の四つの音を発音することによって、口の周りの筋肉や舌の動きを訓練するものです。この訓練は誤嚥性肺炎の予防に有効です。

「パ」は最初に口をしっかりと閉じてから発音しています。「パ」を発音することによって、口をしっかりと閉じる訓練ができ、食事の際に、口から食べ物がこぼれることが防げるようになります。

「タ」は舌の先を上顎にくっつけてから発音しています。私たちが物を飲み込むときは舌の先を上顎にくっつけています。「タ」を発音することによって、食べ物を上手に飲み込むための舌の動きの訓練ができます。

「カ」は呼吸器につながる喉を閉じることによって発音しています。「カ」を発音することは、喉を閉じて、食べ物を誤嚥せずに食道に送る訓練になります。

「ラ」は舌を丸めて上顎や上の前歯の裏にくっつけることによって発音しています。

「ラ」を発音することは舌をよく動かして、食べ物を食道に移動させる訓練になります。

口の周りの筋肉や舌を鍛えて、誤嚥性肺炎を予防するために、ぜひ大きくはっきりとした声で「パ・タ・カ・ラ」と発音してみてください。

めぐみ歯科  
クリニック（行橋）  
院長

Noguchi  
Fumiko  
野口 扶美子

# 鏡を見て歯の色が気になった事 ありませんか？



和白歯科クリニック  
歯科衛生士 松岡 由里子  
まつおか ゆりこ

ステインとは歯の表面につく着色の汚れです。  
紅茶やコーヒー、タバコのヤニ、カレーやトマトソースなどの濃い色の飲食物や嗜好品をとるとつきやすいのです。  
ステインは表面がツルツルしている歯につきにくく、きめの粗い歯によくつきます。  
基本的には食べて、飲んで生活していれば着色の汚れは誰にでも起こります。最近ではステイン除去効果の高い研磨剤配合の歯みがき剤が出ていますが、正しい使い方でない「歯を傷めてしまうことがある」のです。  
そしてじつは研磨剤配合の歯みがき剤には「ステインを除去する効果」はあっても、歯をもとの色より白くする「漂白効果」はありません。ホワイトニング(漂白剤)が入っていないからです。ホワイトニングは、歯科医院で受けるか、あるいは歯科医師が処方したものをご自宅で使用するかどちらかです。  
笑顔は人と人を繋げる大切なコミュニケーションです。  
歯の健康を守り、なおかつ、美しい口もとで過ごしていただくためのお役に立てればと思います。  
ステイン除去、ホワイトニングにご興味のある方はおたずね下さい。



## 働く人たちの一言

# Words from the Workers



## 車好きな私

こんにちは。私はかんだ歯科クリニックで歯科助手をしている土居です。私の趣味はドライブです。車がすごく好きで休日はいつも車に乗ってドライブをしています。「あそこに行こう！」と決めて遠出をしたりするのも楽しみの1つですし、友人と目的地を決めずにドライブするのもすごく楽しいです。県外に行った際には、道の駅に寄ったりすることもあり、そこで休憩がてらその土地の名物を食べたりしながら、ドライブを満喫しています。次はまだ行ったことのない場所へ行ってみたいと思います。



かんだ歯科クリニック  
歯科助手 土居 愛美  
どい なるみ

## 私の休日

### めぐみ歯科クリニック(行橋)

受付 神後 香菜子  
じんご かなこ

こんにちは、私は行橋めぐみ歯科クリニックで受付をしています神後です。

私の休日の楽しみはカフェめぐりなど美味しいものを食べに行くことです。色々なお店を知っている友人や母親などに聞いて行ったりしています。

最近行った所では、古民家を使って夫婦でやっているピザ屋さんに行きましたが、とてもゆっくりできてピザもコーヒーもとても美味しかったです。

最近は休日にパスタ作りにもはまっています。飲食店をしている知人に美味しい作り方を教えてもらってチャレンジしたりしています。

皆さんもお勤めのお店などあったら、是非、教えて下さい。少しでも長く将来自分の歯で美味しいご飯が食べられるように、日々の歯みがきや、検診にも定期的に行こうと思います。



# 高千穂の歴史の旅

(前編)

今回は天孫降臨伝承の地・高千穂で神々を祀る神秘の世界を、二回に分けて旅をしたいと思ひます。最初は天岩戸神社です。日本神話(古事記・日本書紀)の中で天照大神が天岩戸と呼ばれる洞窟にお隠れになりました。この洞窟を



東本宮

扉をあけ放った手力男命の像があります。そして御神木、招霊の木(一元玉の凶案)があり、天細女命が天岩戸の前でその枝を持って天岩戸の前で神楽を舞ったのです。このことから天細女命は、神楽や歌、踊りの芸能の神様として祀られています。

次は、高千穂神社の奥宮といわれる秋元神社です。秘境とも言えそうな山間の小さな集落を抜けたところの行き止まりにこの神社があります。社殿の背後は、左右に巨大な岩壁が



天細女命

そびえ、別世界の雰囲気(霧)を醸し出すパワースポットです。夜は、国の重要無形民俗文化財に指定されている夜神楽を高千穂神社の神楽殿で約一時間神楽の楽しさ、ユーモラスな文化にふれました。今回は、これでペンを置きます。後編でまたお会いしましょう。感謝!!

## 花咲か爺の歴史探訪

VOL.9



夜神楽



天安河原

御神体としてお祀りしていて、天岩戸神話の舞台となった場所です。岩戸川をはさんで東本宮と西本宮が鎮座し、天照大神をお祀りしています。川上には八百萬の神々が集って相談された天安河原があります。

西本宮に本殿はなく、岩戸川の対岸の御神域(神が宿る場所)を遥拝(遠く離れた所から拝む事)します。受付を済ませて拝殿に進み対岸の御神域を遥拝しましたが、

廠かで神聖な雰囲気(霧)で心身共に潔められました。また、境内には、天照大神の手を引き岩の



手力男命



秋元神社



## 『海を渡ったKITAKYUITE(北九人)』

～海外生活実体験でのエピソードを紹介します～

今回も前回に続き、異文化・異法律に関するエピソードです。今回は、『Alcohol(酒)』のお話です。

「アメリカ」或いは「欧米」と聞くと、「自由」という言葉を思い浮かべる方も多いと思います。私もその「自由」という響きに憧れ、米国の地を目指した1人です。確かに、米国での生活は「自由」が溢れています。前回の「銃」もそうですが、「食の好き嫌い」、「授業態度」、「容姿・服装」、「会議の雰囲気」等々、探さずとも至る所で「自由」を目にします。

そうは言っても、勿論、法律や法令が存在しないわけでは当然ありません。時には、日本よりも厳しいと思われるような法律もあります。その一つが「Alcohol(酒)」に関する法律です。

日本の方が、圧倒的に規制が緩く感じます。とは言っても、若者は皆、それらの法のすき間をかい潜り、寮や自宅、時には飲食店で飲酒にありつきます。

これは私が19歳で米国に渡り、2度目の転校をした学校での出来事です。転校生の私は、現地学生の1年生が入るのと同じ寮になっていました。周りを見れば皆、まだまだ高校生気分の抜けない若者ばかりです。その時の私は既に21歳。彼らより2歳年上だったことは、私も周囲の学生も何とも感じていませんでしたが、21歳という年齢でいることは大変大きな意味を持つものでした。当然、私はお酒の調達係という任務が与えられました。寮での飲酒は若干の危険を伴うので、皆で近くの川岸にくり出しては、暗闇の中で談笑・談飲に



米国では、アルコールを購入出来る年齢を21歳としています。日本よりも1歳上という事実にとても違和感を覚えます。「自由の国」アメリカなのに、アルコールは21歳になるまで買う事はできません。コンビニでもデパートでも、ビールだろうとウイスキーだろうと、購入の際にはID(身分証明書)の提示を求められます。これは飲食店でも同じで、レストランのテーブルでお酒の注文をする際には、明らかに30歳以上、40歳以上と見えるような人以外は、ほぼ100%要求されます。アルコールしか提供していないクラブのような店では入店時にID提示が必要です。

何故この21歳という中途半端な年齢になったのかは分かりませんが、17～18歳で高校を卒業して、3年後にようやく大手を振ってアルコールが購入できるのです。日本でも近年になってようやくスーパーやコンビニではID提示の表示を目にするようになってきました

いそんでいました。そんな時に限って、通りすがりの警察官に見つかったりするものです。暗闇で照らされた、警察特有の懐中電灯が放つ異様な眩しさの明かりは、今でも鮮明に私の目に焼き付いています。そしてその中で当然、最も罪が重くなるのはアルコールの提供者である私です。あれこれ質問された後、その夜は警察官の前で全てのアルコールを廃棄させられて厳重注意だけで済んだのは本当にラッキーとしか言いようがありません。以来、私はお酒に関してはかなり慎重になりました。田舎ではまだまだ車でバーに行くしか手段がないという環境も多く残っていますが、21歳以上の飲酒という法律は、米国では深く浸透しています。「自由」と「秩序」の両立。「自由」が生み出す「Diversity(多様性)」と「秩序」で守られる「Patriotism(愛国心)」が、大國アメリカの原動力なのかも知れません。

Matt Suematsu

# It's been 20 years since I became a dental hygienist.

## 私が歯科衛生士になって20年目です

今年が私が歯科衛生士になって20年の記念イヤーです。(もっと年いってるって思いました?)

10年前、20年前と比べて歯科も大きく変わってきたなあというのが日々かんじさせられます。

まず高齢化。来院される患者さんの平均年齢が年々上がっています。それに伴って診療内容も変化し、求められるニーズも変わってきています。私たちはいつも患者様の希望することに対して応える事が出来るように「変化」や「流れ」に敏感でありたいと思っています。訪問診療やインプラント手術など、まだまだ勉強は終わりそうにないですね(泣) 変わらないうこと、変わっていくこと、さまざまです。

そんな中でも私たちが歯科衛生士が毎日行っている「歯周病治療」。ベーシックな歯周病処置は今も昔も変わりません。

来院される7~8割の方が受けたことのある「歯ぐきの検査」。そこでみなさん、歯ぐきの検査に? ってなったことはありませんか? なんか針みたいなもの歯ぐきをチクチクさせて3だの4だの数字がきこえてくる。「なに? その数字は大きいほうがいいの? ?」「出血とか動揺とかって一体...?」って思ったことのある人は多いはず!

その数字は歯と歯ぐきの溝の深さを測定しています。根の周りにある骨が下がっているならば溝が深くなってしまいます。衛生士さんが言う数字を耳をすまして聞いてみてください。

1~3まではOKです。健康な歯ぐきなので安心して下さい。しかし、4以上の数字が飛び込んできたら大変!!

触っている場所を覚えておいて下さい。そこに歯ぐきの病気が潜んでいる可能性があります。

「注意するところ」がわかると自然と歯ブラシがあたるようになってきます。あとは「出血のチェック」。測定したあと10秒くらいすると炎症のあるところから出血してきます。

炎症がひどく進んでいると膿が出る所もあります。

この大切な歯周病検査、次に受ける時はしっかりと数字を聞いてみてください。

そして20年前と大きく違うこと。患者さんの歯に対する意識が変わってきています。

昔、こんなことがありました。全ての虫歯治療が終わって喜んで帰っていく患者さんに「また来て下さいね」と声をかけました。するとその方は「せっかく治ったのにまた悪くなってるよ」と。今では患者さんが「また来るからよろしくね」と言って笑顔で帰られます。時代は変わりましたね~。

「あなたに会いに来たよ!」なんて殺し文句を言われちゃうと嬉しい限りです。(お世辞だとはいえ嬉しいですよ)

そしてこれから先、定期的なメンテナンスに来たくても来れなくなる。そんな時が来てしまうかもしれません。その時は、坂口が会いに行きます。歯ブラシと笑顔を持って...

めぐみ歯科  
クリニック(行橋)  
歯科衛生士チーフ

Sakaguchi  
Tamami  
坂口 玉美



歯科トック

和白歯科クリニック

歯科医師 竹下 綾  
たけした あや

## 歯の役割は？

歯はものを噛むだけでなく、食べ物を味わったり（歯ごたえ）、正しい発音でしゃべったり、消化を助けたり、と様々な役割を果たしています。

良い噛み合わせでよく噛むことや、きれいな歯並びは、健康な生活を送るためにとても大切なことなのです。「良い噛み合わせ」というと、「きれいな歯並び」を連想する方が多いのではないのでしょうか？でも実は、噛み合わせと歯並びはイコールではないのです。歯並びが悪いと、噛み合わせが悪くなることも多いですが、歯並びがよくても噛み合わせが悪いということもあるのです。噛み合わせが悪くなる主な原因としては、頬杖をついたり片噛みをしたりするような癖や、親知らずがはえてきた影響だったり、むし歯を放置して歯並びが崩れたりすることなどがあげられます。悪い噛み合わせの影響でむし歯や歯周病にかかりやすくなり、歯の寿命が短くなったり、頭痛や肩こり、腰痛の原因になったり、消化が悪くなり胃腸の調子が悪くなったり、顎関節症などの原因にもなります。お口の状態で、むし歯の治療で改善することもあれば、歯を装置で動かす矯正治療が必要になることもありますので、まずは、私達にご相談下さい。

# Message from a Dental Technician

## 入れ歯の重要性



ポストンテクニカル  
歯科技工士

福田 聡文  
ふくだ としむち

皆様、はじめまして。

私はポストンテクニカルの義歯（入れ歯）部門にて働かせて頂いております福田聡文と申します。

高齢化社会が進む昨今、歯を失い以前より噛めなくなり、食と健康に影響が及び入れ歯の重要性が高まっています。どうしても入れ歯になると天然歯より咬む力は劣ります。

私は、歯並びや金属部分のデザイン等を考えながら、安定し、より良く咬める入れ歯づくりを目指しております。義歯材料も進化し部分入れ歯では金属



部が見えないノンクラスプデンチャーや総入れ歯では歯ぐきに当たる部分が従来の物より軟質のものなどもあります。これらも用いながら皆様の食、健康、生活の向上に貢献できるように精進していきたく思います。

# 花束・アレンジ。

プリザーブドフラワー・ブライダルブーケなど

ミニ  
情報

行橋駅近くにあるお花屋さん「ff2」です。

スタッフのお祝いの時や送別時、またインプラントの入院患者さんへの贈りものとしていつもお世話になっています。

贈る方のイメージに合わせたお花選びや

カラーコーディネートなどがすごく上手です。

いつも店内には色とりどりのお花が沢山並んでいて、見ているととても心が癒されます。

毎回お願いした時は、どんなお花が届くのかスタッフ全員楽しみにしています。

SWEET & LOVERY な花束、アレンジメント、

寄せ植えなどを探している方は、ぜひ行って  
みて下さいね!!



めぐみ歯科(行橋)スタッフの  
おすすめのお店

FLOWER FRIEND SHOP **ff2**  
フラワーフレンドショップ エフツー

open  
9:30 ~ close  
18:30

定休日  
日曜日



行橋市西宮市4丁目3-10

TEL 0930-24-0898

90年の歳月を重ねて  
ニュージーランドで  
生まれました。

すべての成分が  
自然由来の  
ハミガキペースト



10種類のハーブエキスが、  
お口の中をすこやかに。

ハーブ

10種類の植物から抽出した  
ハーブエキスの香りや働きで、  
お口の中をすこやかに整え、  
さっぱりとした清涼感が楽しめます。

1,500円  
(税別)

1,500円  
(税別)

スッキリした清涼感で、  
お口の中をさわやかに。

レモンマートル

オーストラリアの森に  
原生するハーブ「レモンマートル」の  
さわやかな香りがお口に広がる  
ハミガキペーストです。  
清涼感とともに、口臭が気になる方へも  
おすすめします。



smokers  
スモーカーズ



red seal

着色除去をし、  
白い歯に！  
口臭に効く！  
喫煙者の方に  
おススメ！

smokers 歯みがき粉

スモーカーズは、喫煙者には  
もちろん、非喫煙者にもご利  
用いただけます。天然の研磨  
剤（ドロマイトパウダー）を  
使用した、エナメル質を傷つ  
けることなくステインを効果  
的に除去する歯磨き粉です。  
自然にこだわった、フッ素不  
使用のスモーカーズは、お食  
事の汚れやタバコの着色の汚  
れを除去するとともに、さわ  
やかなクールペパーミント効  
果で、お口の中をすっきりリ  
フレッシュさせます。

バラベンフリー

ハミガキペースト  
スモーカーズ

800円  
(税別)

My Well  
義歯洗浄剤  
&  
MY  
DENTURE  
BRUSH



歯医者さんが  
作った義歯洗浄剤

環境にやさしく、すぐれた除菌・除臭・洗浄力！  
金属にやさしい溶けやすい粉状タイプで使いやすいさアッ！

934円  
(税別)

毎日使う、  
かるやかな心地よさ。  
それが  
ラテリエ。

334円  
(税別)



ROSE RED  
ローズレッド

適度な弾力性とカーブを  
持った形状で力要らず。

BERRY BLUE  
ベリーブルー

細く柔らかい毛先と  
フイドヘッドで磨きを効率よく。

FLOWER YELLOW  
フラワーイエロー

手のひら全体で握れる長いハンドルで  
安定したブラッシング

LEAF GREEN  
リーフグリーン

コンパクトヘッドで  
女性にもおすすめ！



持ち  
広がり  
やすい  
トップ

362円  
(税別)

携帯用に  
ピッタリ！

キャップ  
つき！

お子様から大人の方まで  
ご使用頂ける

ラテリエ・プチ

L'Atelier Petit

305円  
(税別)



- リーフグリーン
  - チェリーピンク
  - スカイブルー
  - オレンジ
- 彩り鮮やかな4色のカラーバリエーション
- 太めの歯ブラシが苦手な方へ
  - 奥まで届くコンパクトヘッド
  - 持ちやすい、なめらかな幅広いホルダー
  - 携帯用におすすめ
  - 極先細毛とラウンド毛の2段階毛でやさしい磨き心地

### 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 口腔外科インプラントセンター

行橋市道場寺 1409-5  
TEL(0930)25-0012

### めぐみ歯科クリニック水巻 福岡新水巻インプラントセンター

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 新小文字インプラントセンター いのちのケアセンター

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 和白口腔外科インプラントセンター

福岡市東区和白丘 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/>



## 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。

編集責任者 豊富 光浩