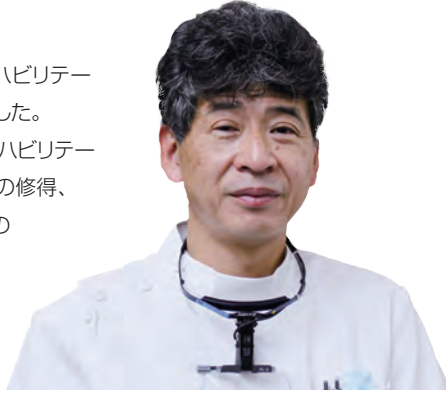


summer  
2017  
vol. 33

# The Japanese Society of Dysphagia Rehabilitation - Certified Clinician

## 日本摂食・嚥下リハビリテーション学会認定士

この度は、日本摂食・嚥下リハビリテーション学会認定士に合格しました。学会認定士には、摂食嚥下リハビリテーションの基本的な技能、知識の修得、摂食嚥下訓練を実施し、その経過や結果を報告する能力、リスクを回避するための知識・技能などが必要です。



和白歯科クリニック  
和白インプラントセンター  
センター長

Nakasima  
中島 幹雄  
Mikio

摂食嚥下のリハビリは、医療者ひとりで成しとげることは難しいことから、医師・歯科医師・看護師・理学療法士(PT)・作業療法士(OT)・言語聴覚士(ST)・歯科衛生士・栄養士・介護福祉士などさまざまな医療・介護スタッフなどと連携しながら、患者さんへのケア・サポートに取り組みます。そのため、学会は会員が多く、多種職にまたがり、若い人たちが活気があります。

受験資格は、学会に入会し、3年以上嚥下臨床に携わり、eラーニング(学会インターネット学習プログラム)の問題をインターネットで受講、終了することです。試験の範囲もeラーニングからということになります。昨年12月に受験できました。

3年間の嚥下に関わる臨床は、嚥下内視鏡検査を学び、社会医療法人財団池友会 香椎丘リハビリテーション病院で、言語聴覚士(ST)の方々と検査を行い、嚥下に関わる医師、看護師、OT、PT、栄養士とも連携しました。この認定士の知識を活かせるように、いろいろアンテナを巡らし、摂食嚥下・NST外来のある、九州中央病院に、香椎丘リハビリテーション病院の看護師、STとともに見学に行き、救急病院での取り組み、栄養を考えることも大切であることを学びました。NSTとは、栄養サポートチームのことで、職種のを壁を超え、栄養のサポートを実施する他職種のチームです。どんな病気でも、口から食事をする、できることは、大病の治療法の

1つであり、人としての生きる喜びでもあります。2025年の日本は、団塊の世代が75歳を超えて後期高齢者となり、国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上という、超・超高齢社会を迎え、長生きには、益々食事の楽しさが重要になります。今の臨床の場では、お楽しみ程度の食事ができるようにと考えてリハビリを行うことがあり、私には非常に印象的でした。

歯科医師は、認知症、意思の疎通が難しければ、義歯は作れない、装着できないと考えがちですが、病院で、入院中の生活状態、他のスタッフの対応を観察していくと、食事でだけでなく、口の機能を少しでも回復するだけのリハビリ用義歯も必要では、と感じました。嚥下治療のためだけに短期入院、義歯を使って、食事をしている状態を観察し、歯科医が訓練を指示する。このようなやり方もあるのではないかと、今は考えます。

食医の一步手前(1111PressNo.25号)から少し前進しました。これからも皆様の食事の楽しさに、お力添えしていきます。



中島幹雄 作「大井さん」(1986年)

# Whenever you have a sudden toothache,

## 急な歯痛で困った時は…



新小文字歯科クリニック  
院長

Kimura  
木村 謙一  
Kenichi

突然襲ってくる虫歯の痛みは強烈です。夜中に急にうずき出して、朝まで眠れずに苦しんだという経験をお持ちの方も、いらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで今回は、「歯が痛い時に押すツボ」をご紹介しますと思います。

東洋医学では歯が痛い時に押すツボを「歯痛点」と呼びます。

歯痛点は全身に2ヶ所(左右で合計4ヶ所)あります。



「中指」と「薬指」のつけ根の間、感情線のやや上に位置しています。

① 手のひらにある「歯痛点」



「親指」と「人差し指」の股から、約1.5cm下に位置しています。

② 足の裏にある「歯痛点」

- ① 一つ目は手のひらの中指と薬指の付け根の間
  - ② 二つ目は足の裏の親指と人差し指の間から、1.5cmくらい下の所にあり、このツボを押すことで虫歯の痛みを軽減することができるそうです。
- 刺激する時のコツは、痛いと感じるくらい強めに押すことです。親指と人差し指で挟むようにしてやや強めに押し込み、また左右交互に何回も行くと効果的だそうです。

ただし歯痛点は、歯痛を和らげる効果があつて困った時に助かるツボですが、当然ながら虫歯を治すことは出来ません。できれば痛み出す前に、勇気を出して歯科医院にいらしてくださいね。



# 歯 ブラシ選びのポイント



新小文字歯科クリニック

歯科衛生士 井上 奈々子  
いのうえ ななこ

むし歯や歯周病の主な原因はプラーク(歯垢)です。  
このプラークを取り除くことが、むし歯や歯周病の予防になります。  
プラークを取り除くことで大切なのが毎日の歯磨きです。  
その歯磨きをする上で重要なのが歯ブラシです!  
毎日使う歯ブラシは自分に合ったものを選ぶことが大切です。

## 【歯ブラシ選びのポイント】

- 毛の材質 → ナイロン製
- 毛のかたさ → 一般的には「ふつう」タイプ
- ヘッドの大きさ → 一般的には毛束は3列

お口の中の歯や歯ぐきの状態や目的別によって最適な歯ブラシがあり、歯ブラシの使い方があります。  
合わない歯ブラシを使うと歯ぐきを傷つけたり、プラークも上手に取り除けません。  
自分に合った歯ブラシでいつまでも健康な歯を目指しましょう!  
歯ブラシや磨き方について、いつでもご相談ください。



## 日々の成長

皆さんこんにちは。かんだ歯科クリニックで歯科助手をしています川上由貴です。私には2才なる娘がいるのですが、最近はおしゃべりも上手になり、歌も最後までうたえるようになったりと日々の成長に驚いています。今年の4月で職場に復帰して1年が経ちました。娘も初めは保育園で離れるときに毎日泣いていて私も心苦しい思いでしたが、...今では笑顔でバイバイしてくれて楽しく過ごしてくれているようです。毎日慌ただしい日々ですが、たくさんの人たちに支えられて充実



かんだ歯科クリニック

歯科助手 川上 由貴  
かわかみ ゆき

した日々が送れています。これからも仕事に育児に家事にと両立しながら頑張っていきたいと思っています。

## 働く人たちの一言

# Words from the Workers

## 明日も頑張ろう

こんにちは、新小文字歯科クリニックで受付をしています、小谷由紀子です。

私の日頃のストレス発散方法は、海外ドラマや映画のDVDを大量にレンタルして、お菓子や飲み物も沢山ストックしてただひたすら、見る、観る(笑)

家から一歩も出ない日もあれば、朝早くから大分や山口方面へ車をひたすら走らせ続けるノーブランドドライブなんかをしています。

これでストレス発散できているかどうかは分かりませんが、「明日も頑張ろう」と思っているので、ストレス発散できているのかな??

みなさんのおすすめのストレス発散法はなんですか?



新小文字歯科クリニック

受付 小谷 由紀子  
こたに ゆきこ





能丸 千慧  
のうまるちあき



夫の転勤に伴い97年からハワイ島ヒロで暮らし始める。ハワイ島の豊かな自然とアロハな人々に魅了され、都会好きからすっかり自然派に。家族は、福岡出身で天文学者の夫、高校2年の息子1人、ウコッケイ3羽。

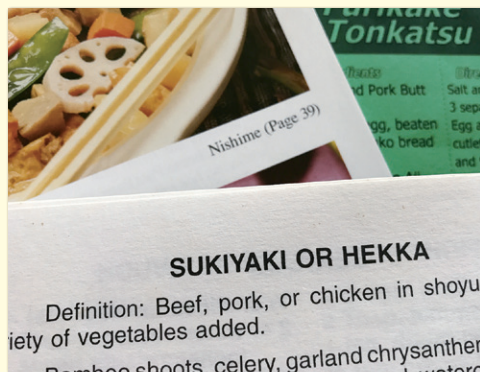
日本でもハワイの料理は人気です。パンケーキ、マラサダ、ロコモコ、ハンバーガー、次々ブームになっています。今回は、あまり知られていない料理をご紹介しますと思います。

私がハワイ島に住み始めてびっくりしたのは、日本料理が日常に深く浸透していることでした。日本語のままローマ字表記で、BENTO、MUSUBI、NISHIME、GOBO、DAIKON、TOFU、UDON、MOCHI など、数々の単語が使われています。

また、日本食がハワイで独自の進化をしていることも新鮮でした。POKE BOWL (ポケ丼)はご存じかと思いますが、丼にご飯を盛り、その上に新鮮な生魚を醤油やゴ

マ油で和えた魚料理が載ります。あまりの人気に、レシピを競う「ポケコンテスト」があるくらい。この料理は今や日本に逆輸入されていますね。

地元の人が好きな CHICKEN HEKKA (チキンヘッカ) という鶏肉で作ったすき焼き風の甘い煮込み料理があります。



チキンは英語で、ヘッカは日本語だと言われましたが、「鶏へっか」という料理を知らず、何だろうと思っていました。最近、「アメリカを食べる」という本を読みやっとなぞが解けました。すき焼きは、農夫が畑ですきを使って野菜や魚を焼いたのが始まりだと言われています。くわ焼きもあり、広島のある地方の方言で平鍬(ひらくわ)を「へっか」と呼ぶそうで、そこから来ていたのです。ハワイには広島からの移民が多く、チキンヘッカは日本で全国区になる前に、ここハワイで市民権を得ました。人種のるつぼといわれるハワイでは、もちろん日本以外の様々な国の料理が定着しています。先住民であるハワイアン料理もあります。ハワイアンプレートと呼ばれ、ラウラウ、カルアポーク、ロミロミサーモン、ハウピアなどが満載のメニューがあります。



来てすぐは少々抵抗があったこれらの料理が、今は大好物になりました。紫色のポイは、タロイモを発酵させた主食で、離乳食にも最適とされています。ハワイにいらしたら、この充実のひと皿をぜひお試しください。



最後に、地元で大人気の「もちこチキン」のレシピを紹介します。日系人のレシピのまま掲載します。鶏もも肉 500g(皮や脂を取り、包丁を入れてできるだけ平に)、もち粉大さじ1(米粉で代用)、コーンスターチ大さじ1、砂糖大さじ1、醤油大さじ1強、塩少々、全卵1/2、細葱1本(小口切り)、ニンニク1片(みじん切りかつぶす)、鶏肉以外の材料をよく混ぜ、鶏も入れ、冷蔵庫で2時間~5時間つけ込む。フライパンにサラダオイルを引き、鶏肉を取り出し(ついでにマリネ液は落とさず)中火

でこんがり焼く。焼き上がってから料理バサミで2cmくらいに切る。もちこチキンは冷めても美味しく、パーティー、お弁当にも最適です。福岡で、海を渡った日本食を味わっていただけたら幸いです。



MOCHIKOのパッケージにはひらがなで「もちこ」と書かれています。書き切れなかったので、今回はヒロのBENTOに続きます。



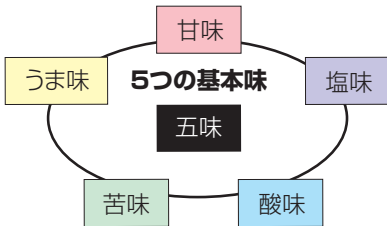
前回、32号の福岡の旗を持った子どもたちの写真は、福岡からヒロを訪ねてくれた日本の中学生です。逆にヒロの中高生が、みやこ町や豊前市を訪ねる交流が始まっています。草の根外交は、未来につながる活動です。



## What is the sense of taste?

### 味覚ってな～に？

味覚には、5つの基本味と呼ばれるものがあります。



これらの味覚には、舌にある味蕾(みらい)という器官で味を感じとり神経細胞を通して脳で甘いかか苦いかを感じています。正確には、味蕾は舌だけではなく舌以外の口の中(上あご、喉の奥など)にもあります。

舌には、5,000～9,000個、舌以外の部分には、2,000～2,500個あると言われています。

【五つの基本味と役割は…】

**甘味** は、エネルギー源となる砂糖などの糖類で、エネルギーかどうかを見分けるために甘味を感じる必要があります。あり疲れた時に甘いものが欲しくなるのは、理にかなっています。

**うま味** を感じるのは、食べ物に含まれるタンパク質、アミノ酸がうま味を感じさせます。これらは、身体(筋肉・臓

器・皮フ・毛髪など)をつくる機能を持っていて、タンパク質もエネルギー源として使われています。

**塩味** といえば、食塩です。食塩には、体液バランスを保つために必要なミネラルを補給する役割があります。

甘味・旨味・塩味は、つまり身体に必要な成分を見分けるのに味覚が発達してきました。

酸味・苦味は……

**苦味** は毒物の警告

**酸味** は腐敗のシグナル といわれるため人間の体にとって警戒しなければならない味。

苦味・酸味を感じないと有害な物を食べてしまうことになるので有害な物を判断するために発達してきたのが苦味と酸味です。

小さな子どもが酸味の強いものや苦い野菜などを嫌がるのは本能的なのですね。

でも、苦味・酸味は、経験を重ねていくことにより味覚がどんどん変化していくといわれています。

味覚を感じるためにもっとも重要なものは唾液です。

味蕾が唾液と混ざることによって味が感じやすくなります。

よく咬んで食べることは大切です。



# Message from a Dental Technician



ARITA セラミックス ラボラトリー

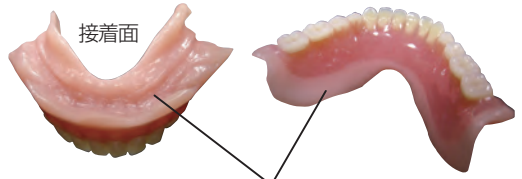
歯科技工士 福田 聡文  
ふくだ としふみ

## 軟性レジン床義歯について

部分入れ歯、総入れ歯を作製しております福田聡文と申します。仕事の上で総入れ歯の痛みについて尋ねられることがあります。原因は様々です。例えば入れ歯の大きさ、印象時の具合、咬み合わせ、顎の問題などです。ドクターと共に考察し調整作製しておりますがどうしても、「義歯床が歯茎に当たって痛い」「義歯の安定や吸着がよくない」「歯茎が薄く弾力が乏しい」「骨が痩せて入れ歯の安定が悪い」などお困りの方にお薦めしたいのが、軟性レジン床義歯で入れ歯の内面に一層軟性レジン

を貼り付けるもの

です。やわらかい



白い部分がやわらかい材料です

材料なので入れ歯を安定させることができます。体温に近い温度で適度に軟化するもので歯茎に密着し噛む力を分散させ咬合時の疼痛を緩和させることができます。関心のおありの方は、ドクターにご相談ください。



VOL.5

夏の扉をあけて

初夏の陽気が心地よい季節になりました。この数年は炎

天下の下、部活の応援に忙しかった私ですが今年からは違します！！優雅な夏を満喫すべく、さあ！いさ！！・・・いさこへ？？子離れするのはいいけど一人で何ある？？こいあえおオシヤシなカフェで友達と作戦会議。しかし話の内容は子供と家族の話はがい・・・う～ん、仕方ないな。子離れ頑張ろう(笑)子供さんのお口の中、皆さん何歳まで確認していましたが？20歳ごろから気になりだす親知らず。まあ親は見ることがない歯なのでこれ名前になったこのこと。中学生頃には7番目の歯までは生えてくるので8番目は大人になってから生えてくるのが通常です。奥歯なので磨きにくく、虫歯になりやすく、治療しにくいといふなんとも迷惑な歯。現代人のお口には必要のない歯なのかもしれませんが、近年その親知らずの細胞を使って体の臓器を作り出すことができるという研究も進んでいるそうです。医療の進歩に合わせて、歯の使い方も変わってくる日がやってくるかも！！





びわこ れきたんぼう  
琵琶湖の歴史探訪

しがけん びわこ  
今回は、滋賀県の琵琶湖の歴史の旅を3回シリーズでお届けします。琵琶湖は、日本一の湖で、東京ドーム1,434個分、淡路島より大きい湖です。最初は、古来から信仰を集めるパワースポットの湖の島、竹生島に長浜港から約30分の



クルージングは格別でした。船が島に近づき、島居や本殿などの建物が見えるにつれて、荘厳な島の空気を感じました。島に渡って、165段の石段を昇り、山の斜面に

張り付くように建っている宝蔵寺や都久夫須麻神社があります。宝蔵寺は本尊に弁才天をまつ、広島県の厳島、神奈川県鎌倉の江の島と並び“日本三弁才天”のひとつ。七福神の一人でもある弁才天は出世開運、縁結び、音楽、弁舌上達などを恵む神として多くの人の信仰を集めています。724年に僧行基が開基した真言教の古寺で有名です。次は、琵琶湖を支配するといわれる三柱の神、宇賀福神、市杵島比売命、浅井比売命を祀り、本殿で



弁才天

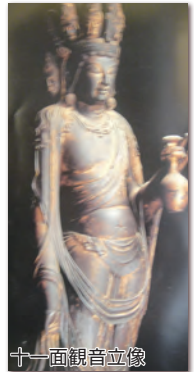
# 花咲か爺の歴史探訪

VOL.18

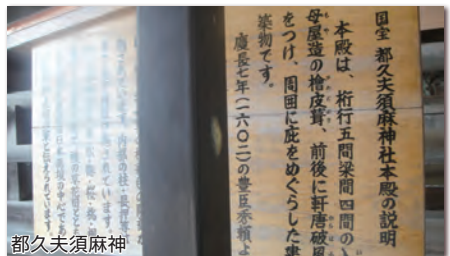


宝蔵寺

てんじょうえ ふすまえ こうだいじまきえ  
は国宝の天井絵、襖絵、高台寺蒔絵の柱といったももやま こうげんらん そうしよく はいかん  
桃山時代の豪華絢爛な装飾が拝観できます。次  
こほくかんのぞう こうげんじ しょうむてん  
は、湖北観音像をめぐるました。向源寺、聖武天皇の勅願により彫られたと伝わる国宝十一面観音立像は、日本彫刻史上の最高傑作である。この像は、井上靖の小説「星と祭」、水上勉の小説「湖の琴」の物語のなかでも、その魅力が紹介されています。向源寺の隣にある「高月観音の里」歴史民俗資料館は、仏像や神像を展示し湖北地方の歴史信仰、文化、民俗行事も紹介している、立派な資料館でした。次は、石道寺の唇にほんのり紅色が残る十一面観音立像、井上靖の小説「星と祭」の物語に登場し、この観音さまと言うより、村の娘さんの姿をお借りになって美人が一人立っている、そんなお姿に感銘を受けました。琵琶湖の旅は続きます。次回も琵琶湖でお会いしましょう。感謝!!



十一面観音立像



都久夫須麻神

忘れられない  
味を目指して



当店の「からあげ」は、  
大分県宇佐市にある名店の味を受け継ぐ  
本場の「からあげ」が自慢です。  
みなさまに、いつも「食べたいなあ」と  
思っただけるような、忘れられない味を目指して  
手を抜かず、ひとつひとつ真剣に揚げています。

新小文字歯科クリニック スタッフのおススメのお唐

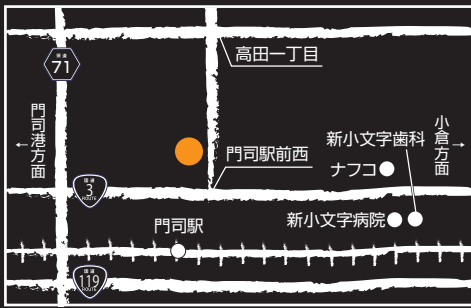
大分・宇佐からあげ  
**唐尚** KARA SHOW  
北九州市門司区柳町2-2-13  
TEL 093-381-3720  
営業時間: 11:00~20:00  
定休日: 火曜日 (祝日の場合営業)



CALL. 381-3720

KARA SHOW

門司駅から徒歩 2 分にある、からあげお持ち帰り専門店「唐尚」をご  
紹介します。中津・宇佐の本格的なからあげです。おすすめは「骨な  
しミックス(モモ・ムネ)」で外はサクッと、中はとてもジューシーとて  
も味がしっかりしているのでご飯がすすみます。他にも数量限定のから  
あげやお弁当などもあり  
ますので、門司にお越しの  
際は是非足を運んでみて  
はいかがでしょうか？



唐尚のお弁当  
(11:30~13:30) の数量限定  
(17:00~19:00)  
◎モモ弁当 ¥600  
◎Mix弁当 ¥550  
◎ムネ弁当 ¥500  
大人大盛りは  
+ ¥50です!!  
ご注文は1日以内の予約です!!  
お時間10分以下です!!  
Call 381-3720  
Please call us ☺



## 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 新小文字口腔外科インプラントセンター

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**  
KEIYUKAI

北九州市小倉南区田原新町 2-4-16

TEL:(093)474-8616

<http://www.keiyukai.gr.jp/>

編集責任者 豊富 光浩



## 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。