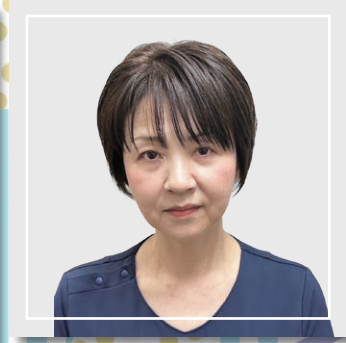




# Have you ever measured your tongue pressure? What you should do if you are diagnosed with low tongue pressure. 舌圧の測定を経験されましたか。低舌圧と診断されたら。

舌圧の測定を経験されましたか。

前回/VIVA Press (Summer 2024 vol.61) で、

血圧測定のように、舌圧測定を定期的に

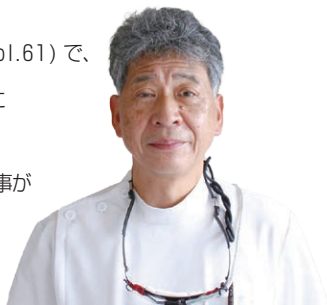
受けてみませんかとお話しました。

舌圧が低下すると、飲食でむせたり、食事が

飲み込みづらくなります。

測定時の数値は30が目安で、

基準値はこのようになります。



和臼歯科クリニック  
インプラント部門  
担当歯科医師

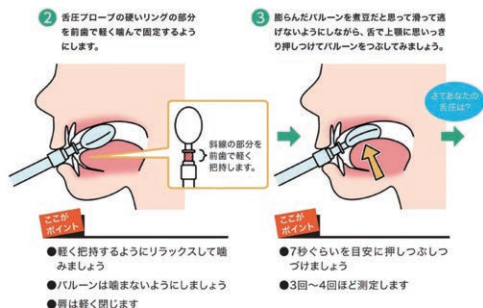
Nakashima  
中島 幹雄  
Mikio

成人男性 …… 35kPa(キロパスカル)  
成人女性 …… 30kPa  
60歳代 …… 30kPaは欲しい  
70歳以上 …… 20kPaは必要

(参考文献) 津賀一弘.簡易型舌圧測定装置を用いる最大舌圧の測定.  
「顎口腔機能の評価」日本顎口腔機能学会,41-44. 2010

まず、検査時にうまくバルーンを押せない(つげせない)こともあり、コツを掴む必要もあります。わかりにくいですが、図1を参考にイメージしてみてください。そして、舌圧測定を受けてみて、低舌圧と診断されたら、舌筋のトレーニングとして、『ポッピング』があります。舌全体を上あごに吸い付けて、ゆっくり口を開け舌を伸ばしポンと舌打ちをします。歯科医院では、舌圧計を用いて、測定し、数値を確認しながら、練習していきます。

図1

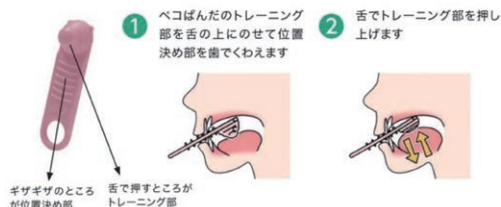


また、自宅では『ペコぱんだ』という道具を使う方法もあります。舌圧計と似た、図2のような使い方で。

舌圧測定の結果から、自分に合った強さ(硬さ)のものを選択します。(1個920円(税込))

図2

【ペコぱんだの使用方法】



からだの定期健診で、いつも通りなんともないと思っていたら、急に視力が落ちていてびっくりするように、舌圧も注意する項目の1つになります。

舌圧測定をお忘れなく。

出典:GC 口腔機能低下症患者様説明ツール



中島 幹雄 作 「2014年8月30日のホーチミン」 (2024年)

# Have you ever had an experience like this?

## 皆さんには、こんな経験はありませんか？

口を開けようとするとあごが痛い・音がする・

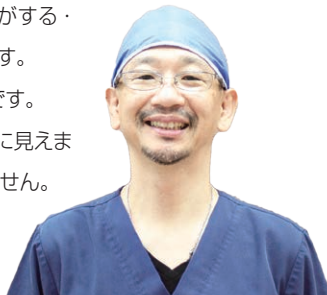
口が開かないもしくは開けにくいなどです。

それらの原因は、ほとんどが顎関節症です。

顎関節症は、字画が多く一見怖い病名に見えますが、実はそんなに怖い病気ではありません。

しかし、困ったことにすぐにスッキリ

治るという物でもありません。



めくみ歯科クリニック(行橋)  
院長

Okamoto  
岡本 愛彦  
Yoshihiko

顎関節の仕組みを知ることにより、症状を少しずつ改善していくことが重要な病気です。顎関節症は、あごの関節を構成する骨、筋肉、関節円板、靱帯といった構造のバランスがくずれることで生じます。顎関節症の主な症状には、以下のものが挙げられます。

### ● 口を開けようとすると痛い

痛む所は耳の前の顎関節があるところが多いのですが、頬やこめかみの筋肉に痛みが出ることもあります。

こめかみや頭の横が痛むときには頭痛とを感じるひともいます。痛みは、口を開く時や食物をかむ時に出ることが多く、また、指で押すと痛いこともあります。

しかし、何もしないときに痛みが出ることは比較的小さいようです。

### ● あごを動かすときに音がする

実はあごを動かすと音がするというひとはたくさんいます。カクカク、コキコキのような音と、ゴリゴリ、ザラザラのこするような音がする場合があります。痛みがない場合、口があく場合は、あまり心配することはありません。音を100%消す事は出来ないからです。

### ● あまり大きく口が開かない

痛みのせいで口が大きく開けられない。他にも関節自体の動きが制限されてしまい、口が開かなくなることもあります。ただ、どんなにひどくても指1本分くら

いの開口は可能で、全く口が開かなくなることはありません。関節円板の動きが悪くなって口が開けにくい場合には関節円板の動きを正常に戻すことによって口が開けられるようになります。

### ● 急にかみ合わせが変化した

あごの関節や、あごを動かす筋肉に問題が生じると、かみ合わせに微妙な変化が生じることがありますが、多くの人は症状が改善してくると気にならなくなります。

また、実際には、かみ合わせの変化はなく、そのように感じるだけということもあります。

### ● あごが閉じない

これは顎関節症というよりはほとんどの場合が、顎関節脱臼（あごが外れた状態）です。すぐに来院していただくと整復します。

これらの症状が顎関節症に関係するものなのか他の病気に原因があるのかを慎重に判断して治療やアドバイスを行っていきます。不安な方はいつでもご来院ください。





## 歯間ブラシの携帯を



しんまち歯科クリニック

歯科衛生士 村田 光世  
むらた てるよ

こんにちは。しんまち歯科で歯科衛生士をしている村田です。

皆さんは爪楊枝をお口の中の掃除に使うことはありますか。

今回は爪楊枝のメリット、デメリットを挙げてみました。

メリットは虫歯予防につながる点です。

誰もが食事の後歯みがきが出来るとは限りません。歯の間に食べカスが残ったままの状況が続くと歯垢が形成されやすくなり虫歯のリスクも高まります。食後すぐに除去すれば虫歯予防につながります。

一方でデメリットも多く潜んでいます。

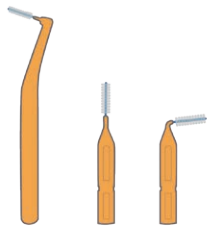
爪楊枝を歯間に入れる際に無理やり押し込んだり尖った先端で歯茎を傷つけてしまうと、

痛みがでて歯みがきがしづらくなったり、ひいては歯肉炎や歯周病の原因になるケースもあります。慎重に使用しなくてははいけませんね。

歯の間に物がつまりやすい方は歯間ブラシの携帯を習慣にされてはいいかでしようか。歯茎を傷つける心配の少ない歯間ブラシの使用をおすすめします。



ワイヤータイプ



ウレタンコーティング



ゴムタイプ

## 老犬ミッキー

こんにちは。行橋めぐみ歯科クリニック歯科助手の竹下です。

もうすぐ20歳を迎えようとしている老犬ミッキーが昨年7月から介護が必要になり連日奮闘しています。

寝返りも出来ないで床ずれにならないように夜中も何回か左右を入れかえるのですが、自分の体力温存の為に最近は真横に寝せています。しかしこれがまたとても息が臭いのです。歯石がたくさんついているので以前、動物病院で相談してみましたが全身麻酔しないと出来ず、高齢では危険なので無理とのことでした。

そこで自力でなんとかしようと思いきや大暴れするミッキーをおさえて少しずつ歯の

汚れをとっていくと本来の白い表面が見えてきました。「きれいになったねー」と迷惑そうなミッキーを横目にちょっと嬉しくなりました。あともう少しだけ我慢していただませんかねー！

## 働く人たちの一言

### Words from the Workers



## 癒しを求めて

こんにちは、和白歯科クリニックで受付をしています渡邊です。私は日々の疲れやストレスが溜まると、癒しを求めに休日に友人と神社巡りに行きます。ドライブがてら九州県内を回り、おいしいごはんを食べて心と体が満たされる休日を過ごしています。全国に色々な神社がある中で一番好きな神社があり、それは「東京大神宮」です!! 1年に1回は必ず行く大好きな神社です。東京に行く機会があれば皆さんもよかったらぜひ✨



めぐみ歯科クリニック(行橋)

歯科助手 竹下 聖子  
たけした せいこ



和白歯科クリニック

受付 渡邊 友里香  
わたなべ ゆりか





しらいし しのが  
白石 忍 氏  
「西日本人物誌」(西日本新聞社刊)  
編集委員会幹事/編集委員  
(元 九州共立大学経済学部長/教授)

これまでに小・中・高・大学から養護学校(現、特別支援学校)まで教鞭を執り、小・中・高・養護学校では、学級担任を、福岡県教育センターでは、指導主事、主任指導主事、参事、部長を歴任、福岡県立八幡南高校長で定年退職。引き続き、九州共立大学教授として10年間(後半5年間で学部長)勤め、現在に至る。この間、大学では、他に、九州大学(5年間)、九州工業大学(11年間)、下関市立大学(14年間)、姫路大学(4年間)、(中国)河海大学文天学院(4年間)で非常勤講師を勤めた。多くの著書や学術論文を執筆する傍ら、教育研究社会活動では、理事、会長を歴任し、現在も「地域に根ざしたビジネスやまちづくりを担う人材」の育成に尽力している。

## 自然な感情の発覚

「正々堂々」…(想像したげでも) 爽やかで、さっぱりしていて、身体に良さそうな…、なんだかそんな感じがしてきませんか? 「悪いことはしない、良いことはする、ケチな根性は持たない」という堂々とした生き方…。その実現とかその実感は、本当の自分自身につながっているような、そして、他との共存にも通じて安心するような、何か、本来自分のあるべき姿として間違いなく安寧<sup>あんねい</sup>なとか、何かそんな情緒とともに生息しているような自分、という感じに包まれます。そういう自己の完成に向けて、人間は、意識する、しないにかかわらず、自己の一生を通じて行きつ戻りつしていくようです。なぜなら、結局、本当の幸せはそこにしか無いと、無意識<sup>はんちゆう</sup>の範疇では知っているからなのです。

だとしても、食欲や金銭欲や出世欲や名誉欲や権力欲や性欲やの物的肉体としての、差し迫って現実的な本能に優先順位を奪われているという日常的な実態もあります。しかし、ありがたいことに、私ども人類の歴史は、爽やかで、健康的で、清々<sup>すがすが</sup>しい姿を提唱し実践した思想家達を、数多<sup>あまた</sup>刻み込んでいます。

例えば、自分というもの、その存在を兎にも角にもまずは自らの内にある生命の、歴史的、民族的な構成を理解することで覚醒<sup>かくせい</sup>を得、そうした中で自分そのものへの自覚に<sup>たど</sup>辿り着いたのではないかと、と思われる人たちがいます。

もと<sup>もと</sup>のり<sup>のり</sup>なが  
本居宣長(1730-1801)は、伊勢松坂(現在の三重県松阪市)の木綿業商家に生まれ、生涯を医者として業した人です。彼は、医学を身につけるため5年余り遊学(1752～)して



# 考えてみませんか?… 想ってみましょうよ!

—— 健康のために (第23回)

## Profile

学 歴 同志社大学文学部文化学科哲学及倫理学専攻卒業  
九州大学大学院教育学研究科教育学専攻修士課程修了  
専門分野 教育学(教育哲学、教育経営学、社会科・公民科教育法、道徳教育指導法)

## 自己への処世

いた京都で、古語の用法を実証的に研究し『万葉代匠記』を残した真言宗<sup>だいしやうき</sup>の僧、契沖<sup>けいちゆう</sup>(1640-1701)の手法に触れ、人為的意図的ではない、民族が古来から持っている自然な感情の発見というものに興味を持ちました。

宣長より前に、契沖と同じようにやはり「万葉集」の研究を中心として古語の実証的研究をし、『万葉考』『国意考』を著した<sup>とおとうみ</sup>と<sup>かものまぶち</sup>遠江(静岡県西部)の神官賀茂真淵(1697-1769)が居ます。真淵は当時の形式化した儒学の在り方を批判し、古語の実証的研究を通じて「ひたぶるに直<sup>なお</sup>かった」(\*「高く直き心」つまり、小賢しさのない自然で大方的な「みやび」を有し、かつ、たくましい「雄々しき心」を持つ、の意)上代人の精神にたちもどることを説きました。

宣長は、古来より自分たち民族の持っている自然な感情の探求を、「万葉集」・「古今和歌集」・「源氏物語」等の古典研究を通じて行っていました。例えば『源氏物語玉の小櫛<sup>おぐし</sup>』では、その美学の根底を「もののあはれ」と分析し、これが民族の本来持っている自然な感情であるとし、この感情が共感として民族の連帯につながっていると説きます。(「もののあはれ」について

の解釈はここでは省かせていただきますが…)これが古道だと説明し、この古道、すなわち「神のつくりたまうた道」(\*「<sup>かんながら</sup>惟神の道」つまり、『古事記』にはっきりしめされているところの日本の古代の人々の心だけに

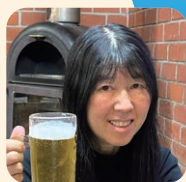


そなわっている、人の手が加わらない、神のみこころのままの道、の意) は、歴史的につづいてきているものであって、現実の社会がいかに矛盾にみちていても、主情的なこの道は人為的な力によって変更しうものではないから、自己の深奥<sup>のつと</sup>に則<sup>せいめいしん</sup>って、「清明心」(清き明けき心)のもと「あるがままの世界に順応する」のが正しい処世であると説いています。

1763年に、真淵に入門してからの宣長はさらに上古学に傾倒し、真淵の薦め<sup>ひっせい</sup>もあって畢生<sup>ひっせい</sup>の大作『古事記伝』に着手します。小林秀雄は(1902-1983)は1969年(昭和40)から10年余をかけて『本居宣長』(昭和52年新潮社刊)に日本的知性の在り方を探り、当時の話題を得ましたが、そのなかで、宣長が還暦を迎えて自画自賛の肖像を作った際にそこに記した賛「しき嶋の やまとごころを 人とはば 朝日ににほふ 山ざくら花」をとりあげて、当時の儒家に宰領された学界に対峙したものと説明し、評価しています。

人は、生きるに際して何かしら縁<sup>よすが</sup>を必要とします。それを筆者は「くに」と呼びます。自己のうちに「くに」を持たない人はデラシネ(根無し草)の人生となります。宣長の為した衝動は、自分の中に連綿と宿っている民族の核心のようなもの(くに)を自覚すること、そして、それにそって、自己を処世することが、他との共感も含んで自分が自分を生きるという安心立命につながるのだ、ということへの説明であったのではないのでしょうか。

2024年1月に住み慣れたハワイ島ヒロから帰国。28年ぶりに住み始めた東京郊外の家で、日本の良さを再認識しつつ、第2の故郷ハワイへの思いを馳せる日々を送っています。福岡出身の夫と、アメリカに残った息子がいます。



のうまる  
能丸

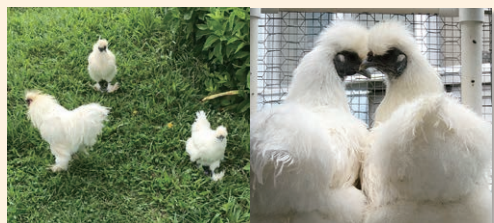
ちあき  
千秋



## FILE.05 バックヤード・チキンズ

アメリカでは2010年ごろ、一部の動物好きの間で“Backyard Chickens”（バックヤード・チキンズ）が流行し始めました。裏庭でチキンを飼い、新鮮で健康的な卵を生んでもらい、鶏をペットとしても可愛がるという主旨です。うちの近所でも隣家の2軒が雌鶏を飼い始めました。広い芝生の庭を自由に歩き回る鶏が道を渡ってうちにもよく遊びに来ました。

そのころ友人から「みんなでウコッケイを飼わない？ウコッケイは羽根がもこもこで可愛いし、卵も特別おいしい。何人かで2ダースの卵をオーストラリアから取り寄せ、孵化器を持っている人に頼みヒヨコを孵してもらおう」と誘われました。夫も私も子供のころ、お祭りで買ったヒヨコが成長し、それぞれ雄鶏を飼った経験があり、喜んでウコッケイを飼うメンバーに加わりました。3羽いれば雌鳥と雄鶏になるだろうといわれ、我が家に3羽のウコッケイのヒヨコがやって来ました。



ウコッケイを迎える準備としてまず鶏小屋を作りました。毎日糞の掃除をしなくてもいいよう床は網状で鶏糞は下に落ちる、餌や水をあげる時屈まずに世話ができる足高な鶏小屋を考案し、夫と息子が作ってくれました。卵を産む場所が3カ所、砂浴びをするスペースに移動できる網



のトンネルも作りました。その後、スロープで芝生に下りられ、入り口は鶏が扉を押して自由に出入りできるように少しずつ進化させました。

ウコッケイは雄鶏1羽、雌鳥2羽で、卵は2羽の雌鳥がちょうど毎日卵が取れるくらい産んでくれました。有精卵のウコッケイの卵は、黄身が大きく濃厚な甘味のある卵でした。

小学生だった息子と「有精卵だから温めたらヒヨコが孵るかな？」と、ケースの中にワラを敷き、電球を当て38℃に保ち、霧吹きで水を撒き、ときどき卵をころころ回しました。ある日、卵にヒビが入り、「ああ、腐って割れちゃった？」と思い手に取ると、卵の中からピヨピヨと小さな鳴き声がしてびっくりしました。やがて内側から卵の殻を割り、まだ羽根が濡れたヒヨコが誕生し感動しました。ちょうど21日経っていました。

そんなウコッケイは多いときには10羽にもなり、雌鳥達は6～8年、雄鶏は10年生き、いっしょに楽しい時間を過ごしました。ウコッケイは鶏の原種といわれ、臆病で人にあまり懐きませんが、ワタのようにふわふわ、人を襲ったりしない穏やかな性格で本当に可愛かったです。

ウコッケイが全ていなくなり鶏小屋がからっぽになったころコロナ禍になりました。大学生としてワシントン州で一人暮らしをしていた息子が、大学が閉鎖に近い状態になりハワイ島に戻ってきました。ハワイでも友人に会えず、出かけることもままならず、「また鶏を飼いたい」と言い出しました。コロナ禍で同じ事を考える人が多いらしくヒヨコは2ヶ月待ち、しばらくしてわが家に4羽のヒヨコがやってきました。ウコッケイはチャボほどの大きさとハワイのトン



ビにさらわれたこともあり、今度は小型犬より一回り大きくなる種類にしました。4羽ともとても人懐こく、すぐ人の上に乗ってきたり、呼ぶと走って集まってきたり、まるで犬のように懐いていました。

夕方には自分で小屋に戻ってきますが、昼間は自由に庭を歩き回っていました。でも昼寝をするときは安心だからか家の中がよく見えるガラス戸の前に



並んで眠っていました。黒い鶏は4ヶ月のとき虫を丸呑みし喉に詰まらせ突然死しましたが、残りの3羽は5ヶ月目から卵を産むようになり、近所の方達にも



卵を配りました。すると、「うちの庭にいたずらにくるけど、こんな美味しい卵を産むならいつでもどうぞ」と言われました。アメリカは元々卵の値段が高く、生で食べることもできません。ハワイなのに、卵かけご飯や焼き焼きで生卵をふんだんに食べられたのは鶏たちのお陰でした。



今回、雄鶏はいなかったのが数が増えることなく、帰国する折には雌鳥3羽と鶏小屋は引く手あまたで一番いい農園にもらわれました。

鶏を庭で飼うと、新鮮な卵が食べられ、ペットとして癒やされ、鶏糞のお陰で家庭菜園の野菜もよく育ち、今でもバックヤード・チキンズの人気は続いています。私達も日本でも鶏を飼いたいと思っていますが、裏庭はなく、表庭(?)も猫の顔ほどで残念ですが飼えません。



めぐみ歯科クリニック(行橋)  
歯科衛生士チーフ

Sakaguchi  
坂口 玉美  
Tamami



## See your dentist before your surgery!

### 外科手術前には是非、歯科受診を!

周術期という言葉を知っていますか?

周術期とは手術が決定した時点から入院、手術、回復といった手術前後を含めた一連の期間です。

周術期には外科医、麻酔科医をはじめとする多種職が連携して、患者さんのリスクを管理しケアやサポートを行います。歯科は術後の合併症を減らす為に口腔ケア等行っています。



外科手術の中でも全身麻酔で手術を行う際、事前に、歯科で検診を受ける様に言われたことはないでしょうか。口の中には沢山の数の細菌が棲んでいます。湿度があり温かな口の中は細菌の格好の温床になっています。不潔な口腔内の状態で手術を行うと術後感染を起こすリスクが高くなることが知られています。

全身麻酔をかける時、口から約7.0mm程度のチューブを気管に入れて人工呼吸器を繋いでいきます。その際、喉頭鏡という喉の奥を見る器具を使って入れるので細菌が多いと気管や肺に菌を押し込むことになりかねません。

特に高齢者の方は細菌が多いと手術をした部分の治癒が遅れたり、肺炎を起こすリスクが高くなってしまいます。また、飲み込みの力が衰えてしまうと細菌を含んだ唾液や食べ物、食道側に入らず気管側に入り(誤嚥)手術後、抵抗力が下がってしまうと誤嚥性肺炎を起こして死に至ることもあります。

手術を問題なく終わるためには、術後の予期せぬ事態が起こる可能性を無くすために、歯科受診は必要だと言えます。





# Message from a Dental Technician



ARITA セラミックス ラボラトリー

代表 黒河 雅文  
歯科技工士 くろがわ まさひろ

ゴールデンウィークに家族でキャンプに行ってきました。  
場所は福智町の「7世代キャンプ場」、今回予約したのは「手ぶらプラン」、  
テントは設置済みでテーブル、椅子、BBQコンロ、網、火ばさみ、トング、  
マッチ、着火剤、ランタン、寝袋がセットになったプランです。あとは食材や  
飲み物等を持ち込めばOK!施設内のトイレはウォッシュレット付きで綺麗に  
管理されています。シャワー室もありましたが、私は車で約10分の天然温泉「日王の湯」で癒やされました。  
快適なキャンプ場で気さくな管理人さんが見回りもしてくれて安心して  
泊られます。家族皆大満足♪  
おすすめのキャンプ場です。



めぐみ歯科(行橋)  
おススメの

結いの石窯パン工房

築上郡築上町越路132-2  
TEL:0930-58-9045

〈営業時間〉  
10:00~16:00  
定休日:水曜日



いい歯で美味しいパンを食べましょう。  
住宅街にある、毎朝焼きたてのパンが  
40~50種類並ぶお店です。  
前日までの予約で食べられる、自家製パンと  
地元野菜をたっぷり使ったランチもあります。  
また、築上町物産館メタセの杜での販売も  
行っています。



### 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)

行橋市道場寺1409-5  
TEL(0930)25-0012

### めぐみ歯科クリニック(水巻)

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

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

福岡市東区和白丘2-2-35  
TEL(092)605-8311

## 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。



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

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

編集責任者 豊富 光浩

