

# 多 歯 言

た  
ごと

は

第43号

発行:医療法人社団慈篤会  
平野歯科医院  
発効日:2018年6月4日  
HP:<http://hiranodental.com/>

## New ブラックアタッカー 登場!

平野歯科医院独自で開発している歯ブラシ「ブラックアタッカー」が新しくなりました。現在当院で扱っているブラックアタッカーは毛の固い順にH・JH・M・JL・JP・S・JSの7種類ありますが、改良されたのはJL・JP・JSです。(Jのつくシリーズは他のものよりもヘッドが小さめになっています)

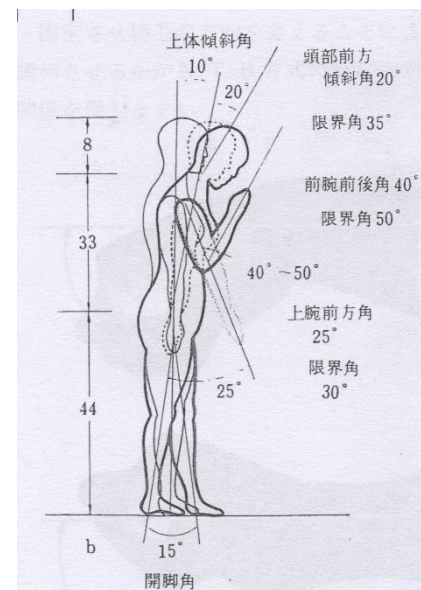
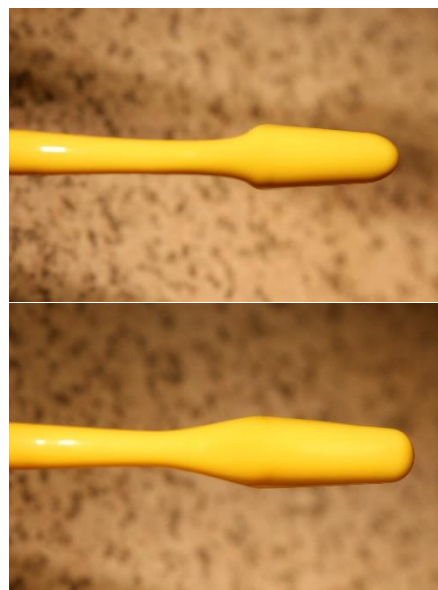
毛の長さや硬さは従来のもと同じになりますが、ヘッドの厚みが薄くなり、歯ブラシの首も細くなったことによって磨きにくい奥歯や細かいところに毛先が届きやすくなりました。

ブラックアタッカーは立った状態で使用し、グリップを握るようには持ちます。この時親指をグリップから外して親指の側面と他の4指で持ち、前腕と直角になるようにしてください。歯磨きの強さの調節は、小指、薬指の順で指を外して調節してください。

ブラックアタッカーはシンプルな握り方で持つので、ヘッドの向きを回転して変える動作と手首の水平的・垂直的運動によって動かします。手首の運動をいかにリズムカルに調和させるかがポイントになってきます。

ブラックアタッカーには説明書もついてきますので、使用前には是非一読していただきたいと思います。現在お使いの方も今一度磨き方が自分流になっていないかを確認し、正しい姿勢と操作を身に着けましょう。

平野光紗



側方(上:New 下:従来品)

ヘッド幅(上:New 下:従来品)

ブラッシング時の姿勢

# 日本臨床歯周病学会北海道支部に参加して

4月22日に北海道大学歯学部にて、日本臨床歯周病学会(北海道支部)教育講演に参加して来ました。

今回の教育講演では関東支部代表として、「臨床家の目指すゴールとは～長期経過症例から考察する～」というテーマで平野治朗院長が講演を行いました。平野歯科医院における臨床スタイル、長期症例から診えてくる口腔内変化、移植と再植の長期症例、優れたゴールを目指す臨床の勘所についてのお話で、ご参加された先生方からも高く評価されていました。

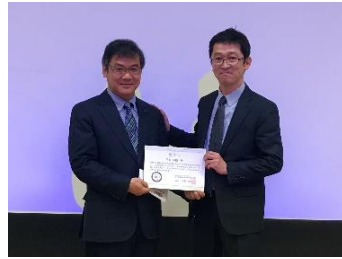
「親子3代で患者さんの人生を守る」「患者さんと共に歩む臨床」「人を看てから口を診る」「アンカーになりたい」という言葉はとても心に響きました。「アンカーになりたい」とは、一生自分の歯で会話や食事など、楽しい人生を過ごすための架け橋として最後に行き着く歯科医院(生涯のかかりつけ歯科医)になりたいという意味です。

1人1人の患者様にはそれぞれの人生があり、その人生の口腔分野において、会話、食事など楽しい人生を過ごすためのお手伝いに携わる事が出来る環境の下、働くことが出来る私たちはとても幸せだと思います。勉強したことを患者様に還元出来るよう努めていきたいと思っています。

山口大路



講演中の院長



感謝状を授与された院長

## なぜ歯石は出来るのか

歯石とは、ネバネバした歯垢とは異なり、名前の通り石のように硬いものです。その主成分は唾液に含まれる「リン酸カルシウム」で、歯垢とミネラルの一種であるリンで固められてできています。

実は、歯石それ自体はムシ歯や歯周病の原因になることはありません。病気の原因になるのは、あくまで歯垢です。歯石の中に潜んでいる細菌たちは固められているので悪さが出来ないのです。

では、なぜ歯石を取らなければならないのでしょうか？

それは、歯石の表面にはたくさんの凹凸があり、歯垢がくっつくことで歯や歯肉に悪影響を及ぼすからです。

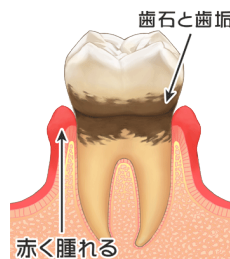
そして、歯石がついた状態で物を噛むと歯が動くことで歯石との間に摩擦が起こり、少しずつ歯肉が傷ついて炎症をおこしてしまいます。

よって、歯垢・歯石の存在がムシ歯や歯周病のきっかけになると言えるのです。日々のブラッシングと定期的な歯石除去が大切ですので、リコールチェックを受ける様にしましょう。

蒔田あかり



健康な歯肉



歯石と歯垢が付着した歯肉

# シリーズ：噛み合わせ ～開咬とは～

開咬とは上下の歯が噛み合っている時に、歯の数本が接触していない状態のことです。主に奥歯よりも前歯でみられることがあります。

開咬の原因には、歯自体が原因である場合と骨格的な問題である場合とに分けられます。歯自体が原因の開咬は、舌を前に出す癖や指しゃぶり、前歯の萌(は)える方向の異常などで起こり、骨格的な問題の場合は遺伝が原因とされています。

開咬になっていると前歯が接触していない為、奥歯に過剰な負担がかかってしまうことや、発音がしにくくなってしまふことが問題となります。

治療法は原因によって様々ですが、癖をなくす訓練や装置の使用などがあります。噛み合わせが気になることがありましたら、まず適切な診断を行う必要がありますので、スタッフまでお気軽にお尋ねください。

村尾健斗



前歯が噛み合っていない状態

## Let's Try 唾液腺マッサージ

唾液腺マッサージとは耳下腺、顎下腺、舌下腺などの唾液腺を肌の上から指で押すことによって唾液分泌を促すもので、口腔内が乾燥しがちな方にお勧めです。

唾液は食べ物の消化や飲み込みを助け、歯の修復や味を感じやすくするなど、健康を保つ上で欠かせない働きがあります。

- 耳下腺：人差し指から小指の4本の指を頬に当てて頬骨の下から顎のラインの間を円を描くように前に向かって10~20回転マッサージしていきます。  
刺激する際は力を入れず、指で気持ちいい程度に圧をかけて押してください。
- 顎下腺：エラより少し前の顎ラインの内側の柔らかいところから顎の下までをグググッと指で刺激していきます。10~20回くらい行って、じんわりと唾液が出てくれば成功です。
- 舌下腺：こぶしを握り親指を立て、顎の骨の内側辺りに親指を立てます。  
ちょうど舌の真下くらいの場所を親指の腹で上方向へ10~20回程度、グーツと突き上げる形で刺激してください。

お口の乾燥が気になる方がいらっしゃいましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

市川 美千代



唾液腺マッサージ

耳下腺への刺激

顎下腺への刺激

舌下腺への刺激

# いびきとスリープスプリント

我が国ではいびきをかく人が2500万人、そして閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)に罹患している人が250万人いると言われています。最近では大人だけでなく子供も罹患していると言われています。

無呼吸および睡眠不足は不整脈を起こします。さらに日中の睡魔により交通事故や作業事故を引き起こす可能性があります。

子供の場合は成長に悪影響を与えることが懸念されます。

平野歯科医院では睡眠時無呼吸症候群の患者さんに対し、寝ているときにつけるマウスピース、いわゆるスリープスプリントを作製し症状の改善を図っています。

スリープスプリントを付けると、下あごを前に固定した状態になるので舌が前に出るスペースが作られ気道が広がり、いびきや無呼吸を改善させます。

睡眠時無呼吸症候群は本人で自覚しづらい病気です。あなたも隠れ睡眠時無呼吸症候群かもしれません。特徴としては

- ①太り気味      ②扁桃腺肥大      ③舌が大きい
- ④下顎が小さい      ⑤お酒をよく飲む      ⑥眠剤の影響

などがある方が睡眠時無呼吸症候群になりやすいと言われています。

あなたも一度検査をして見ませんか？

平野歯科医院では、指と手首に装置をつけて血液中の酸素濃度を計測する装置の貸し出しを行っています。

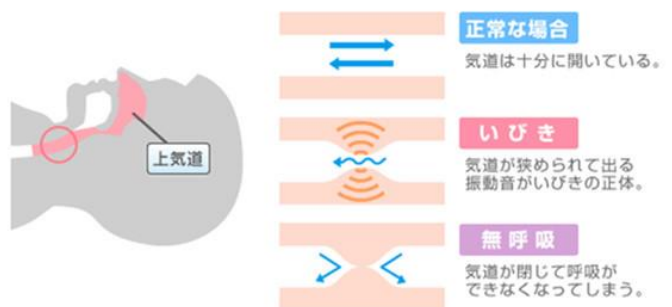
さらに横から顔を撮影するセファログラム撮影を行うと気道が狭くなっているかどうか診断することもできます。

ご自身やご家族の方で、いびきを気にされている方がいらっしゃいましたら、歯科医師や歯科衛生士までいつでもご相談ください。

平野哲章



スリープスプリント



村尾 健斗  
平野 哲章  
山口 大路  
高木 直子  
大野 杏奈

新聞委員

これから患者様からのご意見・感想をお待ちしております。  
次回、第四十四号は2018年11月8日の発行予定です。  
お楽しみに。

あながき  
多歯言「第四十三号  
は  
いかがでしたか。  
これからだんだんと暑くなつてまいります。皆さま、体調を崩さないように、お気を付けてください。