日本歯科大学新潟病院・医科病院と患者さんをむすぶ

日本歯科大学（新潟病院 医科病院）

アイヴィ通信

Vol.29
2015.12.1

～皆様の口腔と全身の健康を目指して～

日本歯科大学医科病院 病棟リニューアル

日本歯科大学医科病院 病院長
五十嵐文雄

当院は1981年（昭和56年）6月に開院いたしました。開院後34年経過し、さすがに老朽化が目立つようになり、機能的にも時代にそぐわなくなってきました。また個室を希望される患者さんが多くなりましたので、今年の3月から病棟改修を開始、9月初旬に終了しました。

改修前は特別室2、個室6でしたが、この度は特別室2室を改修し、個室を10室に増やしました。体のご不自由な方、ご高齢の方も安心してご利用できるよう、室内はすべてバリアフリーとしました。車椅子でトイレに入られますし、洗面台も車椅子のまま使用できるように高さを変えることができます。特別室のシャワー付きお風呂には転倒防止の手すりを設置して浴槽の高さ、幅、深さにも注意を払いました。また、車椅子での出入りやベッド、医療機器の搬入搬出を容易にするためにドアはすべてスライド式（引き戸）にしました。

当院は小規模ではありますが、その分落ち着いた環境の中で入院生活を送っていただけると思います。今回の改修でも利便性と同様に、床や壁の色などの居住性にも配慮しました。今後とも当院を宜しくお願い申し上げます。

歯の健康を考える Part2

「健口」管理は、かかりつけ歯科医とともに（1）

●新潟病院総合診療科2
石井　瑞樹

◆かかりつけ歯科医はいらっしゃいますか?

全身的な健康を獲得して質の高い日常生活を送るためには、まずお口の健康を保ち増進させることが必要不可欠です。そのための長期的かつ継続的な健康管理をしてくれるのが、かかりつけ歯科医です。みなさんには信頼できるかかりつけ歯科医はいらっしゃいますか?

◆かかりつけ歯科医とは

歯科医療に関する一般生活者意識調査（日本歯科医師会実施）によると、かかりつけ歯科医を持つ人の割合は66%だそうです。しかし、過去1年間に歯科健診またはお口のチェックを受けた人は52%でした。また、歯科を受診する理由の上位は「痛み、はれ、出血があったから」、「過去の治療箇所に不具合が生じたから」であり、裏を返せば、特に症状がなく不具合も感じなければ歯科を受診しないということになります。

このような結果から、困った時にだけ診てもらう、いわば「行きつけ」の歯科医（院）を「かかりつけ」と認識している方も少なくないと推測できます。

みなさんにとって、かかりつけ歯科医とはどのような存在なのでしょうか。かかりつけ歯科医の役割を、表1に示します。かかりつけ歯科医は、患者さん個々のお口の健康状態を把握し、歯科疾患の予防とお口の健康増進のための長期的な管理と保健指導をしながら、患者さんが質の高い生活を営めるようにサポートしていく役割を担っています。

しかし、患者さんが歯科医院を選ぶ理由では、歯科医院への通いやすさ（立地条件、利便性）や専門的な技術力を重視する傾向があります。歯科関係者と患者さんとでは視点が異なり、どちらかというと患者さんは「行きつけ」に近い感覚で通院しているのかもしれません。みなさんには今一度、かかりつけ歯科医の存在意義や重要性について考えていただきたいと思います。

●表1 かかりつけ歯科医の役割

- 疾病の予防、治療、相談まで幅広く対応できる
- 継続した歯や口腔の健康管理をおこなう
- 個々の患者さんに適した指導や治療計画を立てる
- 専門的な治療を確保できる

◆なぜ今、かかりつけ歯科医が必要なのでしょうか

歯やお口の健康の維持増進は、全身の健康の獲得につながります。「口は健康の入り口」とも言われ、歯やお口の中を良好な状態に保ち、楽しく充実した食生活を営むことが、健康づくりの第一歩と考えられています。

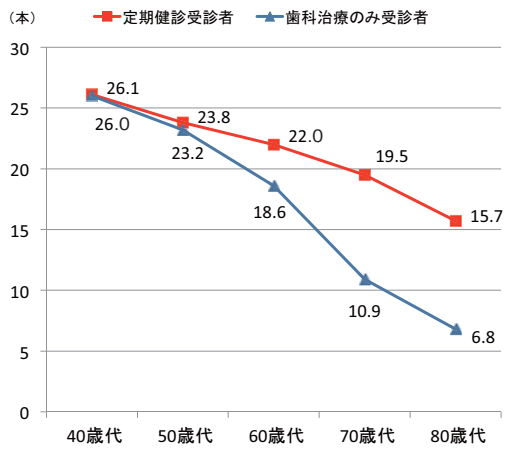
日本人の歯の喪失本数は減少傾向を示しており、言い換えれば現存する歯の本数が多くなりました。今日では、健康寿命（寝たきりではなく自立して生活できる期間）を伸ばして生きがいのある生活を営むことが目標となり、そのために歯科でも歯の喪失防止などの歯科保健対策が講じられ、一定の成果を上げてきました。しかし、成人期以降に受診可能な歯科健診や歯科保健事業は対象が限られていて、実際に事業に参加している人も一部にすぎません。やはり、自ら予防目的で定期的に歯科を受診することが重要となってきます。

歯科受診行動と現在歯数の関係を、図1に示します。これにより、定期的な歯科受診が歯の喪失を抑えるのに大きく影響していることが示唆されます。当たり前のことですが、まずは定期的に受診することから始めましょう。

予防を目的とした定期的な歯科健診ではどのようなことをするのでしょうか。（表2）　むし歯や歯周病の有無をチェックし早期治療につなげることも重要ですが、多くの歯科疾患の原因となる歯垢や歯石の除去や、セルフケアがきちんと実践できているかなどをこまめにチェックし、丁寧な保健指導を行います。これらを継続することで、みなさんの歯とお口の健康の維持増進へとつながっていきます。

次回も引き続き、かかりつけ歯科医について解説します。

●図1 歯科受診行動と現在歯数



●表2 定期歯科健診での主な内容（一例）

① むし歯や歯周病の有無のチェック ……	普段自分では見つけにくい部位や治療済みの歯も確認。
② 歯以外のお口の中の異常をチェック ……	顎関節や粘膜などの異常のチェック。 口腔がんの早期発見につながる。
③ 歯に付いた汚れ（歯垢や歯石）を除去…	日頃落としきれない汚れや付着物をきれいに清掃。 口臭の予防に効果アリ。
④ ブラッシングなどの歯科保健指導 ……	歯の健康づくりには、正しい磨き方の習得は必要不可欠。 患者さん個々に合った磨き方は、専門家による指導が必要。

2015新潟伊勢丹 夏休みワンダーランドに参加しました

●小児歯科
三瓶　素子

今年もキッズイベント「2015新潟伊勢丹夏休みワンダーランド」が、新潟市中央区万代の新潟伊勢丹で、7月29日から6日間開催されました。当院では、子どもたちに歯科医師という職業を知ってもらうため、7月29日と30日の2日間会場にブース出展しました。当日は5歳から12歳の子どもを対象に、歯科医院で使用している治療用器材と治療椅子（歯科用ユニット）を会場内に運び入れ、歯科医師と歯科衛生士の仕事を体験してもらいました。

出展ブース内では「歯医者さんのお仕事を体験」をテーマに、ヒト型患者ロボット「シムロイド」を使った歯科治療体験や、模型を用いた刷掃器具の使い方の体験、白衣を着ての記念写真コーナーを設けました。子どもたちは人間そっくりの外観と歯科治療に反応して動き、会話するロボットに好奇心いっぱいで「歯医者さんのお仕事」を楽しんでいました。また子どもたちの小さな白衣姿にお母さん達は大喜びで、記念撮影は大好評でした。

「歯医者さんのお仕事体験」は当日予約制で、イベント開始後すぐに予約整理券はなくなり、2日間で80名の子どもとそのご家族が訪れ大盛況に終わりました。

今回のキッズイベントへの出展を通して、子どもたちとその保護者に歯科医師という職業に関心を持ってもらえる、よい機会になったと思っております。

第2回ロビーコンサートを開催しました

平成27年7月14日（火）、当院1階ロビーにて、経麻朗（きょうまろう）ジャズデュオの「初夏のジャズ～シネマにのせて」を開催しました。

経麻朗ジャズデュオは新潟市を拠点に活動している親子で、父の経麻朗さんがギター、息子の響一郎さんが電子ピアノを演奏してくださいました。「サウンドオブミュージック」や「いそしぎ」など往年の映画音楽など計6曲を演奏していただき、ご来場された皆様から、「久しぶりに生演奏が聞けてとても良かった。また開催してほしい。」と感想をいただきました。

次回は、12月10日㈭16:00～予定しております。ぜひお越し下さい。

（地域歯科医療支援室 看護師　神田　明）

病院で働く人々

第17回 hospital specialist

「歯科補綴学第1講座」の 高橋 睦 です。

私は歯科補綴学第1講座と生理学講座に在籍しています。“補綴(ほてつ)”という言葉は聞き慣れないと思いますが、歯が欠けたりなくなったところを人工の物で補うことをいい、冠やブリッジ、入れ歯、インプラントなどの専門分野です。歯がなくなる原因は、虫歯や歯周病、それにケガによる場合があります。そこで今回は、私の研究分野でもあるスポーツ中のケガから歯や歯茎、そして顎を守るマウスガードのお話をしたいと思います。

みなさんがマウスガードと耳にしてまず思い浮かぶのは、ボクシングではないでしょうか?そして、ラグビーW杯イングランド大会で活躍した日本代表選手たちの口元にも、色々なデザインのマウスガードが着用されていました。マウスガードはゴムのような樹脂でできており、強い衝撃力を吸収・分散させることによって口の中を保護する防具です。ほかにも相手選手との激しい衝突を伴う競技や格闘技ではマウスガードの着用が義務づけられており、マウスガードを着用しないと試合に出場できないケースも増えてきました。

さかのぼること2008年北京オリンピックで金メダルに輝いたソフトボールの上野由岐子投手。彼女の口元にも真っ白なマウスガードが着用されていました。ソフトボールは比較的外傷の起こりにくいスポーツですが、上野投手は「マウスガードを付けると下あごの位置が決まるので集中して投げられる」と話していたそうです。マウスガードは、身体の軸を安定させてバランス感覚が向上する働きもあり、近年注目を集めている分野のひとつです。

2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催をひかえて、わが国では国家戦略の一環としてスポーツ立国の実現をめざすスポーツ基本法に「スポーツは世界共通の人類の文化である」ことが明記されました。そして日本スポーツ歯科医学会は「良質なマウスガードの製作と提供のためのガイドライン」を作成しました。マウスガードがさらに普及し皆さんの健康増進につながることを、そして平和の祭典であるオリンピックが盛大に開催されることを楽しみにしています。

新潟病院 臨床研修歯科医師のコラム

第24回 咬み合わせと認知症の意外な関係!?

総合診療科3
●後藤　由和　●小出　勝典

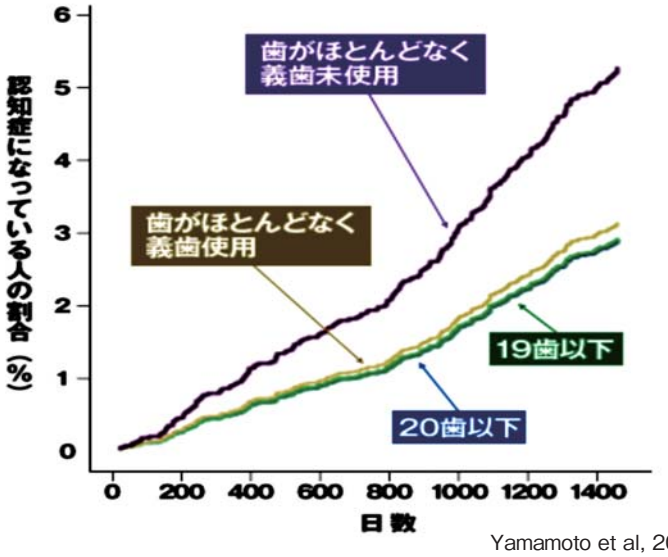
日本には現在認知症患者が525万人おり、今後もその数が増えていくと言われています。そしてこの半数以上がアルツハイマー型認知症です。動物実験では、奥歯の咬み合わせをなくすことによりアルツハイマー型認知症の原因であるアミロイドβが脳内で3倍に増加し、咬み合わせを治すことにより正常値に戻ることが明らかにされています。人を対象とした研究でも「歯の喪失」はアルツハイマー型認知症の発生頻度を2.8倍に高めることが証明されています。これは、適切な咬み合わせにすることが認知症の予防、そして有効な治療法になることを表しています。

また、歯を失ったのに入れ歯を使用していない場合、入れ歯を普段から使用している人の約1.9倍も認知症になるリスクが高まります。これはすなわち、入れ歯を入れておくことで認知症になるリスクを大幅に抑えることができるということです。

いかに咬み合わせが重要であるか、お分かりいただけましたか?

良い咬み合わせは美味しく食べ物を食べるために重要であるだけでなく、認知症の予防・改善に大きく関わっているのです。

みなさんもご自分の咬み合わせのチェックを受けてみてはいかがでしょうか?



Yamamoto et al, 2012
「歯数・義歯使用と認知症発症との関係」（平成24年10月9日　日本歯科医師会報告より）

編集後記

■日ごとに寒さが増し、毎朝布団との決別に苦労しています。今年の冬は厳冬と予測されていますが心配ですね。我が家では庭に生えているピラカンサスの実の付き方で毎年大雪予報をしています。今年は?と見るとなんと鳥に赤い実をすべて食べつくされて予報どころではない状態です。ますます心配になってきました。どなたか情報を!!（IKE）

日本歯科大学新潟病院・医科病院
アイヴィ通信
Vol.29 2015.12.1
発行日／平成27年12月1日　発行人／山口 晃　五十嵐文雄
〒951-8580　新潟県新潟市中央区浜浦町1-8
TEL 025-267-1500（代）FAX 025-267-1546（支援室直通）