



皆様こんにちは。健康増進・アンチエイジング型歯科、院長の森永宏喜です。ニュースレター13号をお送りします。

当院では「歯科と栄養・アンチエイジング」を大きなテーマとして掲げていますが、それをさらに推し進めるべく三幣美奈・管理栄養士にチームに加わってもらうことになりました。管理栄養士が在籍する歯科医院は全国的にも非常に少ないですが「歯科でこそ食と健康を重視すべきだ」という考えの先駆けとなっていると自負しています。

また日本初の栄養療法専門医院「新宿溝口クリニック」チーフカウンセラー・定真理子氏をお迎えしてのジョイントセミナーのご案内も同封いたしました。定カウンセラーとは4回目のジョイントとなりますが、彼女は全国から講演の依頼が舞い込む人気の高い講師です。千葉県で彼女の話を聴ける機会はこのジョイントセミナー以外にはありません。今回は新刊「50歳からは肉ときどき野菜が正解」出版後初の登場となります。

私は今年、マレーシア、オーストラリア、そしてタイの国際学会を強行軍で行脚してきました。そこで収集した最新のアンチエイジングの情報も加えながら「歯科を通じて実現する健康長寿」について分かりやすく解説したいと思います。ご期待ください。それでは今回も盛りだくさんの内容です。どうぞお楽しみ下さい。

教えて
★
衛生士さん！

このコーナーは普段お伝えできない事項をテーマに歯科衛生士から皆さんへ歯に関連することを伝えていきたいという想いから生まれました。

第13回目 歯周病治療・予防方法について～歯周病原菌検査～

まず、下記の項目に当てはまるものにチェックをつけてみましょう。

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ 歯磨きすると出血する | ☐ 歯がグラグラする |
| ☐ 歯磨きすると歯肉が痛い | ☐ 歯肉が腫れている |
| ☐ 疲れると歯が浮く感じがする | ☐ 歯が自然に抜けた |
| ☐ 疲れると歯肉に違和感がある | ☐ 歯が伸びた感じがする |
| ☐ 口の中がネバネバする | ☐ 口臭がする |

上記は歯周病の主な症状です。

あてはまる項目が多いほど歯周病が進行している、あるいは重度の歯周病の可能性がります。

歯周病は歯周病菌の感染によっておきる感染症です。疲れていたり食生活の乱れなどがある場合、私たちの体の免疫力は低下します。口の中も同様です。歯周病菌が免疫力より優位に立つと途端に歯周病菌の数が増加し、活発に活動を始めます。すると上記の症状が現れる可能性が高くなります。

今回は当医院で行っている歯周病の治療方法についてお伝えしたいと思います。

【歯周病原菌検査】

今まで歯周病治療を行う上でポイントとなったのは歯の表面に付着したプラーク量です。プラークとは、お口の中にいる細菌の塊のことで、歯の表面に付着している白くネバつきがあるものです。ですからプラークの付着量が多いほど細菌数が多いであろうと推測し、歯磨き指導や歯石除去などの治療を行ってきました。現在、当医院で行っている歯周病の治療ではプラークの付着量だけでなく、プラーク中にいる菌の動き種類などを調べるために顕微鏡を使用します。また歯周病の原因である歯周病菌の遺伝子を調べ、具体的に菌の種類と数を特定します。この検査を「歯周病原菌検査」と言います。検査の結果から菌が多く検出された場合には抗生剤（歯周病菌を減らすための薬）などを併用して歯周病の治療を行います。

歯周病の原因菌と言われているのは主に以下の種類になり、この3種類の菌をRed complex（レッド・コンプレックス）と総称します。

- ①P.g菌（ポルフィロモナス・ジンジバリス）
- ②T.d菌（トレポネーマ・デンティコーラ）
- ③T.f菌（タンネレラ・フォーサイシア）

定期検診で顕微鏡などから状態の確認を行い

1年に1回の歯周病原菌検査をお勧めしています。

検査の方法や治療の勧め方などについては、次の頁でお伝えいたします。



森永歯科医院
ニュースレター

2015年 秋号

TEL: 0470-55-0229



今日食べたもので未来が変わる!!

歯科における管理栄養士の役割 ～管理栄養士ってどんな資格?～

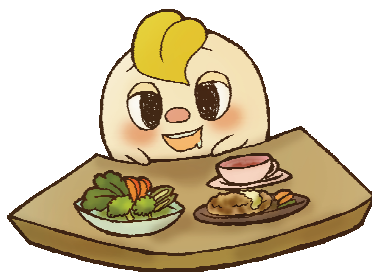


管理栄養士
三幣 美奈が
お伝えします!!

突然ですが皆さんは管理栄養士という職種をご存じでしょうか?管理栄養士は、歯の健康を守る歯科衛生士と同様に、厚生労働省が認定する国家資格であり、この免許を受けて、保健・医療・福祉・スポーツ・教育などのさまざまな現場で活躍できる「食」のプロフェッショナルです。

管理栄養士の仕事といえば、病院での栄養指導や学校・保育園・施設等での献立、食事作りというイメージを持つ方が多いのではないのでしょうか?しかし、それ以外でも管理栄養士の活躍の場は広がっており、求められる役割も変化してきています。例えば、病院ひとつを例にとってみても、治療のための食事作りから、病気を予防するための食生活のあり方の指導(特定保健指導 ※1)まで幅広く活躍しています。他にも高齢者や疾患を抱える方々へ向けた宅配食作りや在宅を訪問して指導する管理栄養士、小さなお子さんから親御さん向けの食育指導、また、美容関係の分野においてもアンチエイジングやダイエットに取り組む方々へのサポート、食品関連の会社では商品開発、スポーツの分野で活躍する一流のプロにも管理栄養士の存在は欠かせません。

「歯科に管理栄養士!?!」と疑問を持たれた方もいらっしゃるかもしれませんが、食べ物はお口から入ってきます。その最初のステップであるお口の中の問題(虫歯や歯周病、歯の喪失)を一番はじめに解決しなければ、食べ物をおいしく食べることも、食べ物を噛んで必要な栄養素をしっかりと摂ることもできません。私は、管理栄養士として10年間、医療の現場で働く中で、食べ物はお口から入ってくるものであり、お口の中の健康を一番はじめに解決しなければいけないのではと認識するようになり、歯科という分野に興味を持ちました。そこで、歯科においても管理栄養士が活躍できる場があるのではと考え、微力ながらも当院において、院長やスタッフとともに生活習慣病



やそれらに起因する疾病を予防するため、食事、栄養面から皆さんの健康をサポートすることに努めております。

※1 2008年4月より始まった40歳以上75歳未満(年度途中で75歳に達する人を含む)の被保険者および被扶養者を対象として、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた、生活習慣病予防のための健診・保健指導。各医療保険者は実施が義務づけられています。

男性にも女性にもおすすめ!!

栄養・美容アドバイスコース!

(ダイエット・メタボ改善・生活習慣病)

お口の健康状態は全身のさまざまな健康状態と深く関連しています。歯科に通ってお口の健康を取り戻すと同時に、ぜひ食生活・生活習慣を見直してみませんか?その方その方に合わせた個別の栄養相談で健康で豊かな人生を手に入れるお手伝いをさせていただきます。

☆お腹まわりが気になってきた…
☆最近、体重が増加気味だ…
☆血糖値が気になりはじめた…
そんなあなたに!

詳しくは
スタッフへ
お声かけください!

《第10回義援金についてのご報告》

【期間】 平成27年1月5日～平成27年9月25日

【総額】 69,056 円

(第10回までの義援金 累計 528,482円、内2回は日本赤十字社へ)

皆様からお預かりしたお気持ちは当院が責任を持って

「東日本大震災ふくしま子ども寄附金」へお届け致します。

ご協力頂き、本当にありがとうございました。

当院では引き続き「東日本大震災ふくしま子ども寄附金」への支援を行って参りますので、皆様宜しくお願い致します。

今後も皆様の温かいご協力をお願い致します。

笑顔の日本を再び



紅茶の歴史【担当】平野 千秋

紅茶は、中国からイギリスを経由し日本へやってきました。日本が初めて紅茶を輸入したのは、明治20年の頃だったようです。

代表的な産地には、インド（アッサム・ニルギリ・ダージリン）ケニア・スリランカ・インドネシアなどがあります。茶葉の産地ごとに香りや渋みが異なります。

次に、等級についてです。等級と聞くと品質を想像するかと思いますが、ここでは大きさや外観のことをいいます。主な等級としては、OP（オレンジペコ）というのがあり、これは茶葉の形状の中で一番大きいものを指します。細くよじれた長い形状です。

フレーバーティー（ハーブティー）とは・・・

香料を加えた紅茶をフレーバーティーといい、香料としてハーブを加えたもの、もしくは茶葉の代わりにハーブのみを抽出したものをハーブティーといいます。

アールグレイもフレーバーティーのひとつで、比較的渋みの少ないブレンド茶葉にベルガモットで香り付けしたものなんです。

最近ではノンカフェイン・ローカフェインのものも種類が豊富になってきたので、カフェインが気になる方（妊婦さんなど）にも優しいですね！

紅茶大好きな
平野がお届けする
豆知識コーナー



No.13

突撃！となりの歯科医院！～ 森永歯科医院スタッフQ&A～

Q. 学生時代に習った歌で好きな曲は？

院長: **Yesterday (The Beatles)**

⇒学校で教わる前から好きな歌だった。

渡邊: **横浜市歌**

⇒横浜市の小学生はほとんど習う、とてもなじみのある歌。

野口: **小学校の校歌**

⇒ふとした時に思い出す、流れるメロディーに当時をなつかしく思う。

平野: **Let's search for Tomorrow**

⇒中学一年生の時、合唱コンクールの時の曲で練習では思いどおりにいかないことばかりだったが本番で優勝をした曲なので。

三幣: **遠い日の歌**

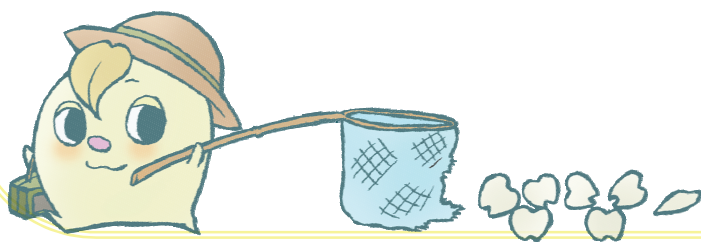
⇒パッヘルベルのカノンをモチーフにしている曲で合唱するとメロディーがとてもきれいだから。

和田: **勇気一つを友にして**

⇒高い声が出ず、歌のテストが泣くほど苦手でしたがこの曲をきっかけに歌が好きになったから。

ローカルなものからワールドワイドなものまで、いろいろな曲が出そろいました！

さてさて、みなさんも学生時代を振り返ってみてはいかがでしょうか(´o`)



スタッフセミナー等参加報告

■ 2015.2.22 東京
PCRセミナー
野口

■ 3.22 東京
AA学会認定
歯科衛生士研修会
野口

■ 4.5 東京
K.O.セミナー
野口

■ 4.19 横浜
食育・生活習慣指導と
予防歯科 講演会
三幣

■ 5.16 東京
日本アソシエーション 歯科学会
学術大会 (1日目)
渡邊・野口

■ 5.17 東京
同上 (2日目)
渡邊・野口・平野
三幣・和田

■ 6.10 千葉(市原)
宗田クリニック 見学
野口・三幣

■ 6.11 鋸南小学校
ブラッシング指導
野口・三幣
※1年生の皆さんへ、
むし歯と歯のみがき方について
お話させていただきました。

■ 8.30 東京
オーソレックス-jp
特別講演会
渡邊・野口・平野
三幣・和田



歯科の定期検診ってなにをするの？



【記事担当】
受付 渡邊 典子

ある日の受付での会話です。



「虫歯の治療が今日で終わりました。長い期間通院お疲れ様でした。
では次回は3ヶ月後に定期検診にいらしてくださいね。」

「治療が終わって悪いところはないのにまだ通うの？
定期検診で何するの？」



こんな会話が受付ではよくあります。長い期間通院されていた患者さんはせっかく治療が終了したのにと、ちょっとがっかりした気持ちになるかもしれません。そこで今回は定期検診でどんなことをするのか、どうしても必要なのかお話ししたいと思います。
まずは定期検診であることをあげてみました。

◆口腔内を肉眼で確認

新しい虫歯ができていないか、粘膜、舌、など異常はないかチェックします。
また患者さん自身、気になるところはないかお聞きして確認します。

◆歯周病の進行の検査

歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）の深さを測ります。
歯が動いてグラグラしていないか確認します。

◆歯の研磨

機械で歯の表面を磨いてきれいにします。

◆歯石除去

キュレットという専用の器具で歯磨きでは取れない歯石を取ります。

◆入れ歯の確認

入れ歯の状態を確認して不具合があれば修理や調整、お手入れの確認をします。

◆歯磨き指導

歯磨きがしっかりできているか実際に歯ブラシをあてながらブラッシング指導します。

◆生活習慣指導

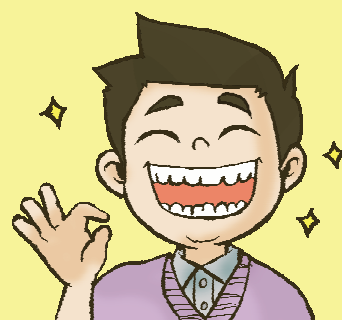
お口と身体の健康のために生活習慣のアドバイスをします。

◆レントゲン、口腔内写真

レントゲンは肉眼では見えない歯の内部や顎関節などの部分を確認するために撮ります。
写真は現在の口腔内の状態を残しておくために撮ります。

◆フッ素塗布

虫歯予防のため歯の表面にフッ素を塗ります。（自費診療）



主にこのようなことが定期検診で行われています。（※すべてを毎回するのではなく必要に応じて行います。）

それではなぜ必要なのでしょう？

まずは虫歯や歯周病その他の口腔内の病気を早く見つけることができます。
虫歯も痛くならないうちなら治療も軽く済むので歯のダメージも治療期間、治療費も少なく済みます。
口腔ガンは自覚症状がなく進行することが多いので早期発見につながります。
また歯石を取ったり機械で歯を磨くことによって普段の歯磨きでは難しいところまできれいになって気持ちがいいです。その結果口腔内の細菌が減って虫歯や歯周病の予防になります。
虫歯菌、歯周病菌は全身の様々な病気と深い関係がありことが分かっていますので、お口のケアはとても重要です。

このように様々なことをすることで、虫歯や歯周病などを未然に防いで口腔内の状態を維持することができます。ただし定期検診さえすればいいのではなく、患者さん自身が日頃からきちんとした歯磨きをして規則正しい生活を心がけることが何よりも大切なことなのです。

将来、お口の中と身体がいつまでも健康であるためにも今からでも定期検診を始めてみてはいかがでしょうか？

～検査から治療までの流れ～

- ① 専用の検査キットの使用
- ▼
- ② 歯周ポケット内に紙のポイントを挿入
▼ (痛みはありません)
- ▼
- ③ 検査施設へ送り約7～10日で結果が出る
- ▼
- ④ 検査結果から使用する薬剤を説明
▼ 使用開始と歯周病の治療開始
- ▼
- ⑤ 歯周病の治療が終了後、効果判定のため検査
- ▼
- ⑥ 効果判定後は定期的なメンテナンスで確認



①



▲上から、ピンセット・容器
紙のポイント(こよりに似たもの)

②



歯周病の
進行している
部位に、
紙のポイント
を挿入。

～マウスピース使用による除菌～

歯周病原菌検査を受けられる場合、治療の1部を保険適応で行う治療もありますが、当医院では、マウスピースに除菌用ジェルを入れて除菌する方法をお勧めしています。その特徴は以下になります。

- 《1》 マウスピースに除菌用ジェルを入れて使用することで、ジェルが一定時間留まっているので歯周病菌の除菌をより確実に行うことができる
- 《2》 自宅での使用時間は1日10分～20分程度の使用
- 《3》 歯周病の治療終了後も使用できるため、歯周病菌の増殖抑制が出来る
- 《4》 マウスピースはお口の中に大きな変化(被せものの治療など)がない限り使用可能
- 《5》 口の中のすっきり感が持続する



歯周病の治療直後は抗生剤などの使用により、歯周病菌の数が減り活動も弱くなります。しかしその後の歯磨きがうまくいかずプラークの付着が多い場合や、砂糖や炭水化物の摂取量が多い、喫煙がある場合など様々な状況により歯周病菌が再度増殖し、活発に活動を始めます。

当医院では歯周病菌の除菌と同時に、全身の状態を伺っています。歯周病治療は全身の状態と共に改善していくことで、治療後の回復や予後が良くその状態を維持しやすくなります。全身状態を知るために、血液検査や体組成計を使用します。また、お食事チェックシート(3日間の食事内容を記入する用紙)の内容などから管理栄養士よりアドバイスをさせていただいています。

歯周病菌が少ないお口の中の環境を維持することで、歯周病による歯の喪失防止ができます。それによりよく噛んで食事ができるので、全身的にも健康的な生活を過ごすことにつながります。

セミナー・学会講演報告

ここでは、院長の活動を中心に報告します。

★第三回ジョイントセミナー★

当院では患者さんを含めた一般の皆様、そして医療従事者の皆様への「栄養とアンチエイジング情報の啓発」に力を入れています。その一環として日本初のカウンセラー・定真理子氏をお迎えして院長・森永宏喜とのジョイントセミナーを開催しています。第三回となった三月一日には南総文化ホールに四十名近い皆様にお集まり頂きました。一般の方はもちろんのこと歯科医師や歯科衛生士、管理栄養士などの医療関係者のご参加も頂きました。また地元はもちろん県北や都内からは、はるばる名古屋から参加して頂いた方もおられて本当に有難いと思っています。継続していくことが責務と考えています。

★その他の講演活動★

最近はおかげさまで色々なところから講演依頼を頂くようになりました。一般の皆様だけでなく、歯科医師、歯科衛生士などの歯科の専門家に向けて「歯科と栄養・アンチエイジング」の情報を発信する機会が増えてきています。六月には埼玉県の歯科衛生士さんの勉強会（スタ



ディグループSKN)で丸一日、六時間以上お話しさせてもらいました。八月には母校・東北大学歯学部卒後研修会で講演するチャンス頂きました。来年初めにも都内で主に医科の先生方向けに、また名古屋市中で愛知学院大学の歯科の先生方向けに講師を務めることになっています。



▲学会終了後、豪州・メルボルンの街角で見つけたゴシック様式の教会

★多くの国際学会に参加★

また今年は、海外出張も多い年となっています。五月にマレーシア(クアラルンプール)、八月にオーストラリア(メルボルン)、そして九月にはタイ(バンコク)と国際学会に参加、アンチエイジングの最新の情報を収集してきました。クリスマス前には米国出張も予定しています。

「国内ではダメなの？」と思われるかも知れませんが、新しい情報、特にアンチエイジングの情報は海外から入ってくるものが多く、日本語になるのを待っているのは古くなってしまつたのです。

日程は一泊四日・機中二泊(深夜に日本を発って翌日朝現地着↓翌日朝帰国)というハードなもので、仕事なので当然とはいえ観光などする時間はほぼありませんでした。

★米国アンチエイジング専門医に★

またマレーシアでは世界最大のアンチエイジングの学会である米国抗加齢医学会(A4M)の認定医試験を受験しました。英語の筆記試験ですので結果が出るまで不安でしたが、無事に合格することが出来ました。9月に入り英文の書類認証も済み、米国抗加齢医学会認定医となることができました。

今後はこの認定を活かして、さらに情報収集・そして発信をして「歯科と栄養・アンチエイジング」のコンセプトを拡げていきたいと思っています。

JR内房線 安房勝山駅 下車すぐ
館山自動車道 鋸南富山ICより5分



森永歯科医院 ホームページ

【森永歯科 千葉】で検索

携帯電話からはコチラ



当院の栄養療法専用ブログ『オマケ・デンタル』



編集後記

和 田

子ども時代の『夏』といえば？ 皆さんそれぞれ答えをお持ちかと思いますが、私はやっぱり『夏休み』が真っ先に思い浮かびます。一ヶ月以上の長期休暇。平日は毎日学校に通っているわけですから、寝ても覚めてもまた休み、明日も明後日もまだ休み…こんな開放的な日々を過ごせる期間は、大人になってからは中々ないことです。とは言っても、それだけの休みをまったく手放し状態で貰えるわけがないのが夏休み。ここは子供の世界でも甘くない！…そうです、お察しのとおり山のような宿題の数々！早いうちから取りかかっていたら良いものを、最後の最後まで片づけられず…結果的に、『夏休み』最終日に泣きを見る『夏』が一番思い出深いのでした！ではまた、次回！

次号予告

今回の内容、ちょっと教えちゃいます！

『今日食べたもので未来が変わる!!』では、

歯科と栄養

について

皆さんにお伝えする予定です！お楽しみに！



※このニュースレターはH.25.7.1～H.27.8月下旬までに来院された方(ご家族に一通)を対象としてお届けしております。

健康増進・アンチエイジング型歯科医院 森永歯科医院

千葉県安房郡鋸南町竜島849-1
TEL 0470-55-0229

【休診日】木・日・祝

一般歯科・予防歯科・小児歯科・審美歯科
ホワイトニング・アンチエイジング外来