

News

ウェルネス



No.140

ウェルネス小畑歯科医院

子どもの歯を守る会

会報 1998年2月創刊

〒640-8401

和歌山市福島324-1

☎073-455-9874

<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

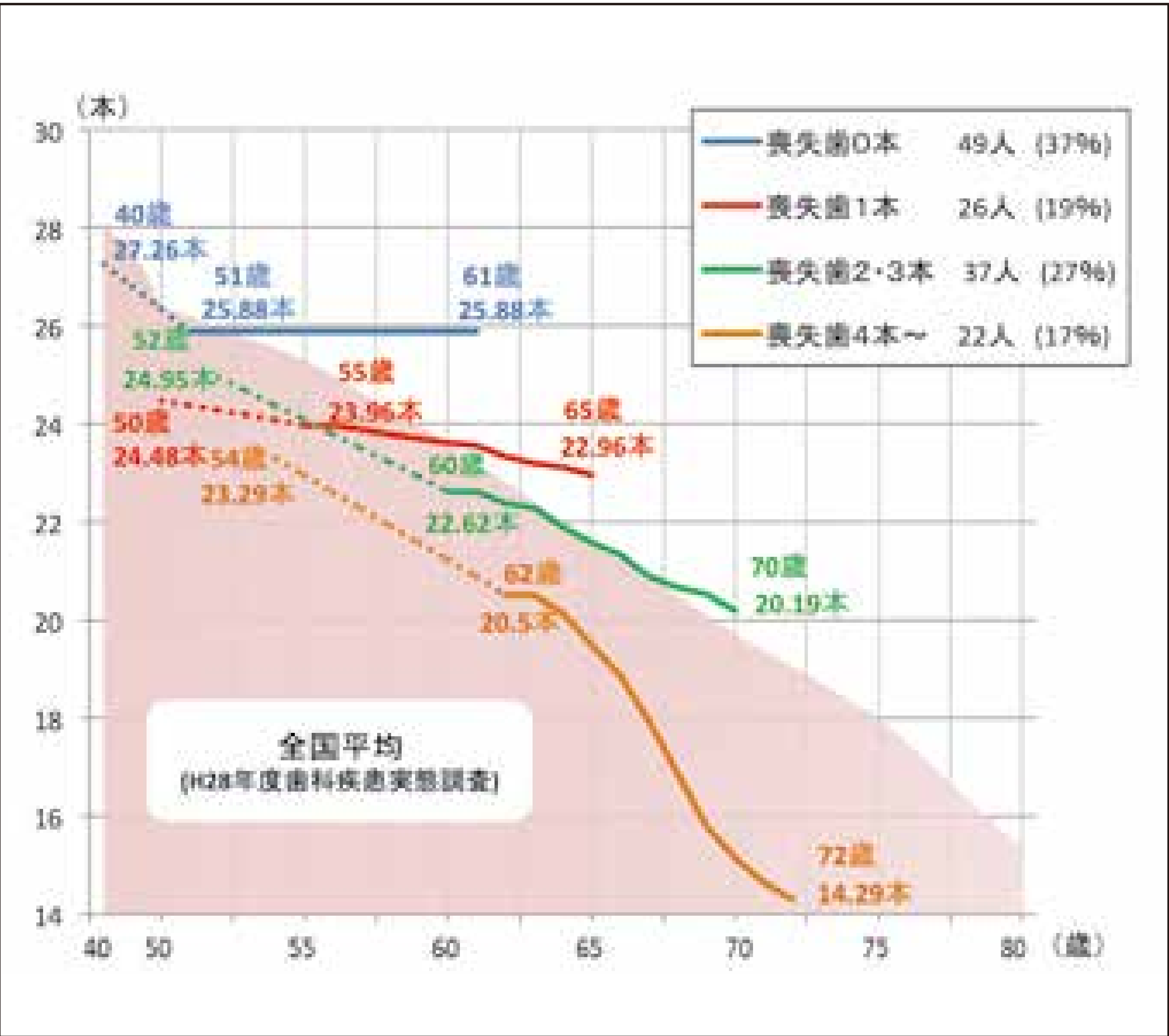
気になっていたので調べてみましたー ④

～10年以上口腔ケアに通院した患者さん134人のカルテ調査から～

当院では、1998年2月から定期健診システムを整備し、診療室での予防歯科活動を行ってきました。当時は定期健診の重要性を理解されている患者さんは少数でしたが、来院のたびに予防の大切さを説明するうちに、次第に多くの方が定期健診に来院されるようになりました。20年以上にわたり予防の大切さを啓発してきましたが、当院の患者さんはどのように歯が抜けていくのか、また全国平均と比べどうなのかを調べて見ました。

当院の患者さんは

どのように歯が抜けていくのか



このグラフをご覧ください。134人を抜歯本数（0本、1本、2～3本、4本以上）で4グループに分け、初診時からどのように歯が抜けていったかを表していま



す。左端の数字が初診時の年齢と歯数です。破線部分は痛いときだけ通院する治療中心の期間です。そして定期健診を始めた年齢と歯数、10年後の年齢と歯数です。

大部分の方は全国平均よりもたくさん歯が残っていました。ただ4本以上歯を失ったグループは、定期健診を始める年齢が遅く初診時から歯数も少なかったわけで、加速度的に歯を失っています。だれでも高齢になれば歯を失いやすくなりますが、歯を失うとさらに失いやすくなります。若いうちからできるだけ健康な歯をたくさん保つことが大切です。

ふたたび

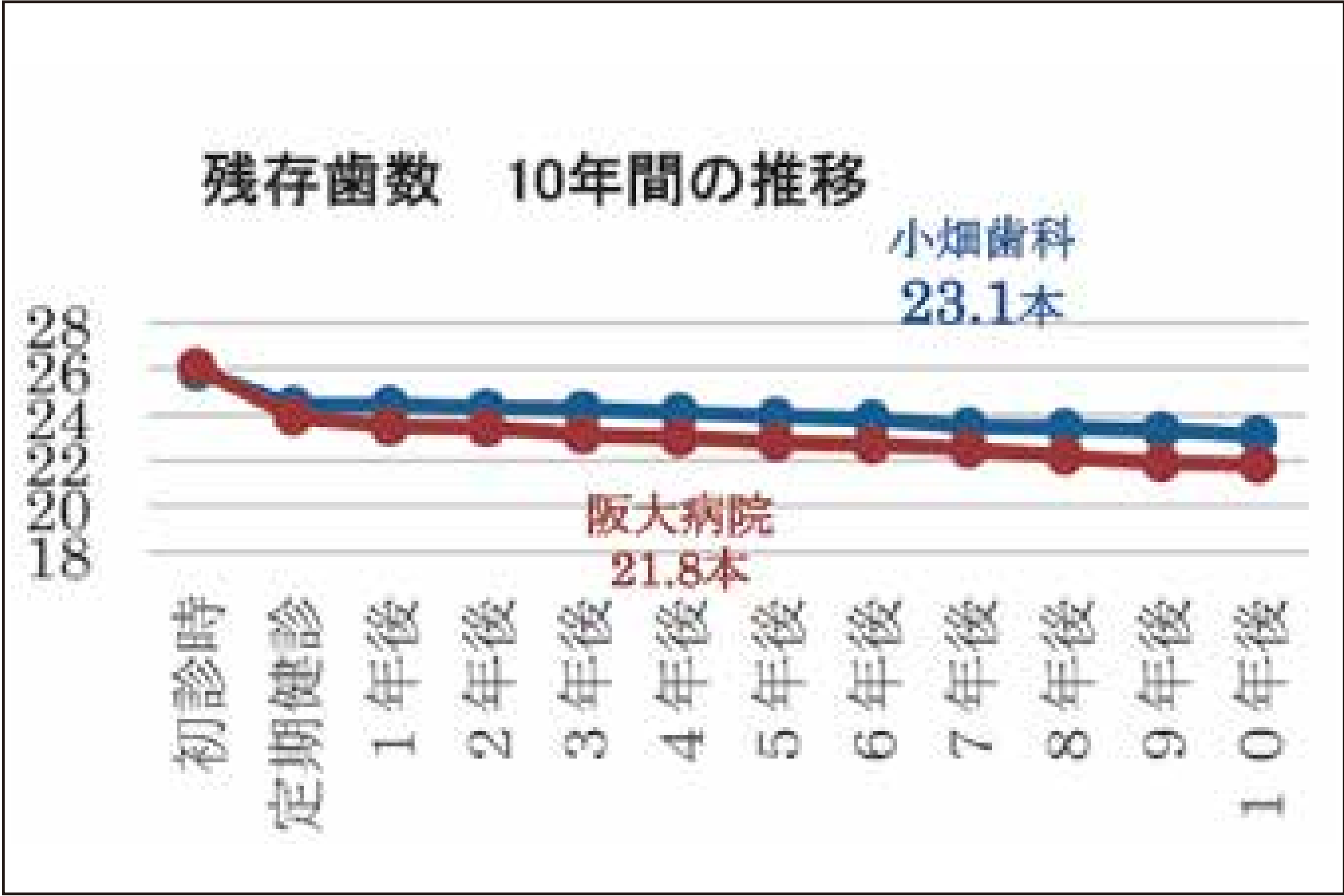
大学病院との比較

この表は初診から健診開始後10年目までの抜歯本数を比較しています。大きな違いは初診から定期健診に至るまでの期間が大学病院では平均2年ですが当院は6.7年（5～12年）と長いことです。また、その間の抜歯本数が年間0.22本と大学病院に比べて極端に少ない

ことです。治療期間中はどうしても抜歯が多くなります。それにしても大きな差です。大学病院と開業医の医療技術の差や患者さんの主訴や意識の違いだけでは説明できません。

	初診時		初診から 定期健診	健診 開始時		健診 10年間	健診 開始から 10年目	
	平均 年齢	平均 歯数	年間抜 歯数	平均 年齢	平均 歯数	年間抜 歯数	平均 年齢	平均 歯数
阪大 病院 (97人)	45.8 歳	26.1 本	年間1.1本 (2.2本/2年)	47.8 歳	23.9 本	年間0.21本 (2.1本/10年)	58 歳	21.8 本
当院 (134人)	47.4 歳	25.9 本	年間0.22本 (1.5本/6.7年)	54.1 歳	24.4 本	年間0.12本 (1.2本/10年)	64.1 歳	23.2 本

これは卒後教育の違いです。どこの大学でも同じですが、予防歯科では抜歯はおろか、むし歯治療でも歯を余り削りませんが、他科ではそうではありません。これは病気に対する治療方針が違うからです。つまりヘルスプロモーションを基盤とするか、治療中心の考えで対応するかの違いでもあります。



抜歯本数の違う理由は、歯周病という慢性疾患に対する診療方針の違いと思われます。阪大病院歯周病科では、当然のことですが、歯周病の治療（重度歯周病はホープレスと言って抜歯で治します）を最優先として診療を進めているようです。治療内容も外科処置やときには歯槽骨再生術など高度な処置も行われているようです。ま定期健診の内容は、従来のブラッシング指導を中心とした内容となっています。

ヘルスプロモーションと歯周病

ヘルスプロモーションは今から36年前に先進諸国に

蔓延し始めた慢性疾患（がん、高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満、歯周病など）の治療や予防のためにWHOが提唱した考え方です。今では肥満や禁煙指導などにも応用されています。



この考えでは健康づくりの主役は本人であり、本人自身が健康という果実を押し上げる努力をすることになります。周囲の人々は声援したり、背中を押したり、ときには坂道の角度を緩やかにしたりして本人の努力をサポートするわけです。そしてそのゴールは平均寿命や残存歯数など従来の数値目標だけでなく、「QOL向上」や「その人らしい人生」といった生活の質や充実した人生がゴールになります。寿命は伸びたが重度の要介護状態になった。歯周病は治ったが食べる力が一段と低下した。このようにならないためにも、ヘルスプロモーションの普及が望まれています。

私たち医療者の役割は、専門の知識や技術を用いてご本人の背中を押したり、坂道の角度を低くすることです。図のおばあちゃんの後ろで背中を押している人たちの中に、私たち（歯科医師、歯科衛生士、受付事



務）もいます。私たちは定期健診システム（本新聞の発行もそのひとつ）や予防歯科の知識や技術などでみなさんの背中を押します。主役はあくまでもみなさんです。みなさんが頑張る限り専門家としての協力を惜しみません。

(院長)

自粛中の過ごし方

板垣嘉美（受付事務）



今年のGWは自宅ということ
で、冬物の片付けをしてスッキ
リした後、再放送のドラマと、
同僚に借りたおすすめのDVDに
涙していました。先がまだまだ見えませんが自分ので
きる事で、良くなればと願っています。

濱端真優（歯科衛生士）



我が家は子どもたちのお料理が
日課となっていました。最初は卵の
殻が入ってしまったり、どちらがど
の役割をするか一悶着起こしていま
したが、今では材料を用意するところ
から完成まで2人だけで出来る様になりました。簡
単ですのでぜひ一品にいかがですか?!美味しいですよ。
【材料】卵3個、塩ひとつまみ、マヨネーズ大さじ1、
ごま油大さじ1
1. 卵、塩、マヨネーズを合わせよく混ぜる
2. フライパンにごま油を入れ熱する
3. 1に2で熱したごま油を入れよく混ぜる
4. フライパンに卵液を流し入れ端から巻いていく
※トッピングにチーズ、青ネギ、紅生姜などを入れる
のもオススメです。

弓場末沙樹（歯科衛生士）



連休中、家で退屈する子どもの気
分転換にと3000円ほどのテントを購
入し、庭に張って2泊キャンプをしま
した！ゲームをしたり、YouTubeを
見たりと、家にいる時とやる事は変
わりませんが秘密基地のようで楽しく過ごしました。

西本春希（歯科衛生士）



私は部屋の掃除や溜まっていた録
画番組を消化するなど、普段後回し
にしていたことをこの機会
に見直していました。また、普段あ
まり使用しない電話やテレビ電話で
友人と楽しく過ごすことができました。

中出幸（歯科衛生士）



毎日、子どもと家にいると怒って
ばかりになってしまったので、少し
でも気分を変えてみようと「おうち
キャンプ」をしました。子供部
屋にテントを設置し布団を敷いただ
けですが、子どもも大喜びで、何より自分も別の布団
で広々と寝ることができ、気分転換になって良かった
です。

西川サワコ（歯科衛生士）



猫の額の庭に自生の青紫蘇が顔を
出しました。毎年1500～2000枚収
獲できます。因みにこの数字、成人
の2分間の呼吸回数とほぼ同じ。一日
の呼吸量は何とドラム缶50本に匹敵
するとか！様々な菌を防ぐ為にも皆さん「鼻呼吸」を
心掛けましょう！

弓太田香（歯科衛生士）



フットワークが軽い私は休日は出
かける事が多かったのですが、自粛
中は家で映画を観て過ごしています。
「感染列島」は、まさに今世界中が
この映画のような状態になっている
と考えさせられる映画でした。もし良かったら皆さん
も観てみて下さい。

森本保子（受付事務）

庭にはびこった雑草を普段は一気刈りしていたが、
今回はじっくり作業する事にしました。雑草とはいえ
白黄紫の可憐な花を咲かせているため、残しておきたい衝動にかられます。増殖したシービービーを撤去
すると、花卉の美しい
白い花が日の目を見
る事となりました。



亮子Dr.のチャレンジ2020



磯遊び

今、我が家は「磯遊び」にハマっている。人は少なく、波も風も穏やかで、岩の高低差も少なく、ゴミもなく臭くもなく、岩場の途中から砂浜になっているという100点満点の磯があるのだ。意外に夢中になっているのが夫で、いつも子供そっちのけで潮だまりをのぞき込んでいる。



3月に初めてそこを発見し、多いときは週に1回、少なくとも月に2回は遊びに行くようになった。おりしもコロナ禍で公園など子どもを連れていける場所が激減しており、誰もいない磯は格好の遊び場だった。

最初は岩場によくいるカニやエビを捕っていたが、ある日、3cmほどの魚を捕まえた。おそらくマハゼの一種であるその魚に長男が「ドンド」と名付けた。子どもたちは生き物を飼うのが初めてで、エサを食べる様子やエビの脱皮に興味津々。日々色んなことが起こるが、その中でも印象的だった出来事をいくつか紹介する。

そして誰もいなくなった

ドンドだけではさみしいので、小魚を8匹ほど捕まえた。名前はまとめて「小ドンド」だ。水槽の中でイキイキと泳いでいる。しかし数日後、ふと気づくと小ドンドの数が減っている。そんなバカな、と数えるが、やはり6匹しかいない。まさか食べられた!? ドンドか？ カニか？ 犯人は分からないまま小ドンドの数は減っていき、数日後、小魚は0匹になった。犯人は結局分からずじまいだ。

カニの大脱走

あるとき少し大きめのカニを捕まえた。今まで捕まえたカニの中では一番大きく、ワクワクしながら水槽に入れた。しかし翌朝、そのカニの姿が見えない。不思議に思っていると、なんと床にいた。150cmほどの本棚の上に置いてある水槽から脱走していたのだ。水槽にはプラスチックの蓋がしてあったが持ち上げたのかなんなのか。どうしても逃げたいという強い意思をくみ取って、自然に帰って頂いた。



スベスベマンジュウ

またあるとき、すごく動きの鈍いカニを捕まえた。爪の先が黒くなっていて、全体的に丸っこい。その日は小さめのウニも2つ捕って、これで水槽もにぎやかになるね、なんて話していた。ところが家に帰るとそのウニが死んでいるではないか。思ったより傷つけてしまったのかな、とそのときは思った。が、夫が調べたところ、そのカニが毒ガニだということだ。その名も「スベスベマンジュウガニ」。嘘のような、本当の名前だ。4つの神経毒を持ち、一匹で成人7人ほどの致死量をもつという。これは一個人の水槽にいていいシロモノではない。残念だが、このカニにも自然に帰って頂いた。

海はいつも表情が違うなんていうが、その通りで、季節、時間、天気によって水位も透明度も、また潮溜まりにいる生き物もまったく変わってくる。だから磯遊びはやめられない。

(歯科医師・竹岡亮子)



龍神先生が入職しました

はじめまして、歯科医師の龍神智裕（りゅうじん ちひろ）です。大阪歯科大学卒業後、大阪市内の一般歯科医院に勤めていました。5月末より小畑歯科医院で勤務することとなり、嬉しく思っています。これからよろしくお願いします。



歯科医師・龍神 智裕