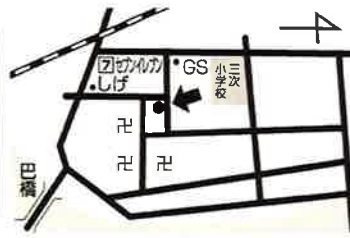


ほほえみ



2015/11-12

☎0824-62-1182

<http://www.kamidani-shika.com>

紙谷 齒科 医院
発行人・紙谷 寛

歯科医のパイオニア

歯医者さんは、いつ、どこで誕生したのでしょうか。

世界最古の歯科医学校はアメリカの「ボルチモア歯科医学専門学校」で、1839年に創設されました。歯科医の存在はもっと早く、フランスでは1700年頃には歯科医師開業試験が実施された、という記録があります。

しかし、それ以前は一般の医師の中で歯や口の病気に関心のある人や、手先の器用な人が歯科治療に取り組んだようで、残念ながら「世界初の歯科医」として特定の人の名前は見当たりません。

一方、江戸時代には医師が口腔内を治療する日本独自の「口中医」が誕生しますが、西洋医学に基づく「歯科医」とは異なるものでした。つげの木を彫って義歯をつくる「入れ歯師」という職業も生まれました。いわば現代の歯科技工士といったところでしょうか。街頭では芸を披露し、品物を売る「香具師」が現れ、何と自分の歯を抜いて歯磨き剤や膏薬を売っていたそうです。

日本初の歯科医は、明治時代に誕生します。その名は

おほし えいのすけ
小幡英之助。外科を学んでいた小幡は、米国人歯科医師のセント・ジョージ・エリオットから西洋式の歯科医学を習得しました。

1874年(明治7年)に発足した医術開業試験では「歯科」の科目がなかったことから、小幡は「自分は西洋の歯科医術を身につけた。口中医が受ける『医師試験』ではなく、『歯科試験』を受けたい」と直訴。翌年に日本初となる歯科医術試験を受け、第1号の合格者となりました。

同年の夏、小幡は現在の東京・銀座で歯科診療所を開業。評判を聞いて多くの患者が詰め掛け、門弟志願者も次々と訪れたそうです。小幡は知識や技術を徹底指導すると共に、日本人の体格に合った「小幡式治療イス」を考案するなど、歯科医学の発展に尽力しました。

歯科医院の診療チェアには、日本の歯科医療の先駆者である小幡の思いが受け継がれています。

(参考)青嶋攻著『歯科のあゆみ』、今田見信著『小幡英之助先生』



診療日記

怖がりに効くスタッフ



「もっとはやく来ればよかった」一。前回の治療から数年ぶりとなる患者さんがよく口にされる言葉です。

痛みを覚えて3年ぶりに来院した患者さん。むし歯が進行していました。「痛がりで怖がりだから、なかなか行けなくて・・・」と後悔の様子。

治療に入る前から緊張の様子がありありと伺えるほどで、治療中も力みっぱなし。治療が終わると、ぐったりされていました。

「歯科治療は痛くて怖い」一。こんなイメージを持っている患者さんはまだまだ少なくありません。麻酔や治療技術が進歩しても、患者さんの恐怖心を和らげるのは、医療スタッフの接し方にかかっています。責任重大です。不安や疑問にしっかり応えて、恐怖心を和らげられる、そんなスタッフになれるよう頑張ります。

ここが知りたい



妊娠中の歯科治療

妊娠中に歯科治療を受けられない時期はありません。

とはいえ、妊娠初期の(概ね4カ月まで)は、流産しやすい時期です。過度な緊張、長時間にわたる治療、ストレスなどをなるべく避けるように心がけたいもの。歯に痛みがある場合は、応急処置にとどめておきましょう。

胎児や妊婦への影響を考慮して、妊娠中期(5~7カ月頃)の安定期に治療することが望めます。ただし、妊娠中期以降に、早産の危険や妊娠中毒(妊娠高血圧症候群)、妊娠貧血などの母体の異常がみられる場合には、応急処置にとどめておき、出産後に治療するほうが良い場合もあります。

歯科の検査や服薬の注意点を紹介します。

☆レントゲン撮影

歯科で行われるレントゲン撮影では、エックス線の照射を口に向けるので、赤ちゃんが被曝する量は限りなくゼロに近いといえます。診療所によっては、防護エプロンを着用する場合があります。

☆麻酔

歯科治療で用いるのは、局所麻酔(部分的に痛みを除くもの)がほとんどです。麻酔薬の量もごく少量で、麻酔を打った部分で分解されるので、胎児への影響は心配ありません。

☆お薬

薬は飲まないにこしたことはありませんが、抗生物質、鎮痛剤などが必要な場合には比較的安全に使用できるものを医師と相談の上、最小限で服用するようにしましょう。

Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: CO、GOとは?

A: COとは、歯の表面の歯質が少し溶けて(脱灰)、むし歯が始まりかけている状態を意味します。削って詰め物をするをせず、様子を観ることから要観察歯と呼ばれています。見た目には、歯が部分的に白っぽくなったり、奥歯などの溝が着色することもあります。

COを放置すればむし歯が進行しますが、ブラッシング習慣を見直すことで、COは進行を止めたり、健康な歯に回復することができます。

GOとは、歯に歯垢が残るなど、歯みがきが不十分なため、歯肉の腫れや炎症が見られる状態を意味します。

GOも同様に適切なブラッシング習慣で健康的な歯ぐきに戻すことができます。食習慣やブラッシングの改善について、歯医者さんのアドバイスを受けてください。



ひとログルメ

大根と豚肉の炒め物

1人分
190kcal

大根は低カロリーで食物繊維が多く、健胃、消化促進



■ 材料(4人分)

大根200g、豚肉100g、
①(生姜汁少々、酒小さじ1、しょう油小さじ1)
片栗粉少々、生姜1片、ねぎ2本、酒大さじ1、
砂糖小さじ1/2、こしょう少々、ごま油小さじ1

■ 作り方

- ①大根は4~5cmの千切りにする。
- ②豚肉は細切りにして①で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、ねぎのあら切りと生姜のあら切りを炒め、香りが出たら肉をほぐして炒める。
- ④肉の色が変わったら①を加え、しんなりしたら酒、砂糖で味付けし、火を止める直前にこしょう、ごま油を加えてさっと混ぜる。

(管理栄養士 西部典子)

こどもの歯の



コーナー



イオン飲料の落とし穴

かぜの季節です。重症の場合には発汗やおう吐で水分と電解質（ナトリウム、カリウムなどの金属イオン）が必要以上に失われることも。そんな時、電解質補給にイオン飲料は役に立ちます。

ところが、健康な乳幼児にイオン飲料を与えると体内の電解質が濃くなり過ぎるため、体はそれを薄めようとして水分を欲します（喉が渴きます）。結果、絶えず飲みたくなるという悪循環に。

もう一つの問題は、イオン飲料は糖分濃度が高いため、高血糖状態となって空腹を感じられず、食生活が乱れます。

また、イオン飲料のpHは3.6～4.6と低いため、歯のエナメル質を溶かす作用が高く、むし歯のリスクを高めます。

特に寝る前や夜中に起きた時に飲ませる習慣はイオン飲料が口腔内に残留するため、問題です。

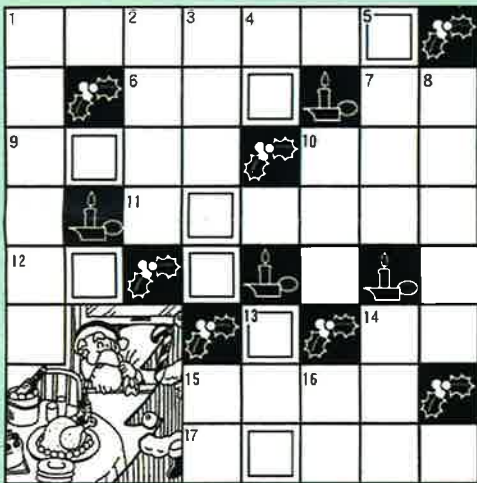
脱水が改善したら、水分はお茶、お水（白湯）に戻しましょう。イオン飲料を飲む習慣はむし歯になる原因のみならず、肥満や、食欲不振など子どもの発育に影響を及ぼす恐れがあります。

砂糖の多いジュースより体に良さそうなイメージがありますが、思わぬ落とし穴に気を付けてください。



クロスワードパズル

【問題】タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成させてください。二重ワクの文字をうまくつなぐと、答えの言葉ができます。中の絵がヒントです。



答

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2015年12月31日（消印有効）です。
- 9-10月号の答えは「イワシギモ」、7-8月号の答えは「タオルケット」。
- 当選は、枚方市 井上二三子様 他39人様でした。

ヨコのカギ

- ①良い子にプレゼントをく ⑩ガスや水を貯蔵します
- ②異性を引き付ける魅力 ⑪胸に三日月のあるクマ
- ③ゴルフコースの手入れのされ ⑫水に囲まれた小さい陸地
- ④冬の日本酒はこれがいい ⑬英語ではコメット
- ⑤坂本竜馬たちが活躍し ⑭堅くて甘い駄菓子
- ⑥た時代

タテのカギ

- ①判決を言い渡す場所 ⑧陰謀・悪事が企まれる所
- ②暗闇でかかげるもの ⑨炭や米を入れます
- ③短い時間で写真した絵 ⑩名探偵が活躍する〇〇
- ④「ロケーション」を二文 〇小説
- ⑤俗語や仲間だけで通じ ⑪逆三角形の西洋風
- ⑥る言葉 ⑫ハズレ
- ⑦一、十、百…



メールでも応募が可能になりました。

iinsinbun@doc-net.or.jp

メールには、①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず添えてください。

ご存じ ですか？

・ 財政再建と社会保障費

医療費抑制で健康は守れるの？

政府は2016年度から5年間で社会保障費の伸びを毎年3000億～5000億円も削減する方針（「骨太方針2015」）です。社会保障費は高齢者の人口増などで年間8000億～1兆円の自然増が見込まれています。これを無理やり抑え込めば、国民の暮らしや健康に大きな被害をもたらすことは明らかです。

医療分野では、75歳からの窓口負担増（原則1割から2割負担へ）などが計画されています。治療費の負担が増えれば経済的な理由から受診を控える人が増え、健康悪化の危険性が高まります。「財政再建」といっても、国民の健康が脅かされ

ば元も子もありません。医療費の削減ではなく、公共事業などのムダ遣いこそやめるべきです。

加えて、「骨太方針」で打ち出しているのが、社会保障分野の「産業化・営利化」です。社会保障が利潤追求を原則とする民間企業任せになれば、もうからなければ撤退する、お金がなければ利用できないといったことにもなりかねません。生存権（憲法25条）を保障し、お金があってもなくても安心して、医療や介護のサービスを十分に受けられるよう、国や自治体が責任を持って社会保障を充実させるべきです。

衛生士だより

「電動歯ブラシを使うべきかどうか」という質問を患者さんからよく聞きます。

家電量販店に行けば、数万円のものから数千円のものまで、値段も機能もさまざまな機種が売られています。基本的な振動タイプから、音波・超音波タイプなど高機能を謳った商品がありますが、使い方を間違えればどれも効果は期待できません。

電動歯ブラシの利点としては、ブラッシングスピードが速いため歯磨きが短時間で済むこと、手を動かす必要がなく、歯面に当てるだけで清掃がで



電動歯ブラシ

きることなどが挙げられます。

普通の歯ブラシにもいえませんが、欠点としては、使い方を間違えれば、歯ぐきを傷付けたり、磨き残したり、歯を摩耗させることがあることです。取り換え用ブラシが高価な場合もあります。

実は、普通の歯ブラシでも適切なブラッシングが行えていれば、電動歯ブラシと清掃効果には大差はありません。

大切なことは、普通の歯ブラシでも電動でも自分に合った硬さや形の歯ブラシで、適切なブラッシングをすることです。

でんた あにまる by めぐみ

