



インスピレーション  
になろう

# WEEKLY REPORT

## No.2938 2018年10月22日

事務所 ひたちなか市海門町二丁目8-13 ひたちなか商工会議所那珂湊支所内  
 TEL.029(263)7811 例会日 每週月曜日 12:30  
 FAX.029(263)6859 例会場 常陽銀行湊支店二階会議室  
 URL : <http://www.nakaminato-rc.com/>

# WEEKLY REPORT

## No.2937 2018年10月15日

### ★ 脳体力体操

藤咲 久光会員



### ★ 点 鐘

菊池眞一郎会長

### ★ ロータリーソング 「奉仕の理想」

司会 川崎 通夫SAA

### ★ 会長挨拶

菊池眞一郎会長

朝晩が寒くなりまして、昼間も暖かかったり寒かったりとなりましたが、例会に出席出来ますよう体調管理をくお願いしたいと思います。

昨日は「みなと産業祭」がありまして、当クラブは献血連合会の徳武さんに寄付を置いて参りました。徳武さんの方からは「皆様によろしく」とのお言葉をいただきました。

来週の例会ですが、身体障害者の方たちとのボウリング大会ということで、今のところ11名の参加となっております。時間のある方は是非ご参加下さい。

### ★ 委員会報告 社会奉仕委員会

常盤 昌敬委員長

ただいま会長から報告がありましたが、来週29日の月曜日、午後1時現地集合です。勝田ミニボウルに於いて市内の福祉事業所の通所者

### 四つのテスト

The Four-Way Test

言行はこれに照らしてから  
Of the things we think, say or do

1. 真実かどうか  
Is it the TRUTH?
2. みんなに公平か  
Is it FAIR to all concerned?
3. 好意と友情を深めるか  
Will it build GOOD WILL and BETTER FRIENDSHIP?
4. みんなのためになるか  
Will it be BENEFICIAL to all concerned?

の皆さんと一緒にボウリング大会があります。飛び込みでもかまいませんので、もし当日ご都合がつけば参加していただきたいと思います。1時に集合していただければ幸いです。それから来月の11月12日に恒例となりました湊公園のはまぎく清掃活動を行いたいと思います。そちらの方もご案内させていただきたいと思います。

#### 国際奉仕委員会

磯崎 孝委員長

来月の11月15日に台湾に行く予定になっております。9月いっぱい集計をいたしましたところおかげさまで3名の方がご参加ということです。会長と私と黒澤（利勝）さんの3名です。ご参加ありがとうございます。

#### ニコニコ・出席委員会

岡田 勝委員長

会員数	25名
出席者	16名
欠席者	8名
出席免除	1名
出席率	66.6%

磯崎パスト会長 今月6日に大きな集会を催したところ18,000名のご参加を頂き成功裏に終了しました。ありがとうございました。遊座文郎会員…久しぶりの昼の例会、よろしくお願ひいたします。

#### ★卓話

##### 歯の病気と全身疾患

齋藤 洋一会員



例会が月曜日でなかなか出席することができず、大変申し訳なく思っております。

私は歯科医師ですが、歯科と全身疾患との関連を今日はお話ししていきたいと思います。

首都大学東京の名誉教授星旦二（ほしたんじ）先生、この方は健康寿命と平均寿命との差をおっしゃってています。そこに歯科との関係も

あるとおっしゃっています。星先生は東京大学医学部を卒業されたお医者様です。ただ統計学に進まれて、統計を元に色々なことを説明をしている、そういう立場の先生です。

結論から言ってしまいますと、かかり付けの歯科医がある方と、持たない方とでは6年程度の寿命に差があるそうです。健康寿命と平均寿命との差も関係するとおっしゃっています。もちろん統計学的な手法で優位な差を示しています。自然科学ですから「傾向が認められる」訳ではなくて、数字的にかかり付け歯科医師を持っている群と、持っていない群を比較した場合に、証明出来ると論文にまとめておられます。どういったことかと申しますと、1980年代でアメリカの歯周病学会で歯周病と人間の病気、例えば糖尿病ですか脳梗塞とか心筋梗塞、それらと歯周病の菌が関係することが分かってきました。今私の母は磯崎久喜雄さんのいくり苑にお世話になっております。老人施設で定期的に歯科衛生士がプロフェッショナルな口腔衛生指導をしている群と、全くしていない群とを比較した場合、インフルエンザの罹患率も違うと数字に出ています。歯科衛生士とは普通のお医者さんという看護師さんと同じです。もちろん歯科衛生士の定期的な検診、クリーニングを施した群の方がインフルエンザのには罹らないことも証明されています。さて、母はいくり苑さんで良くされていて、定期的に歯のクリニックを行ってますので非常に安心しています。

話はちょっと逸れましたが、歯周病の菌ですが、それらが全身に及ぼす影響が非常に高いと考えられています。それはどの様に予防したら良いのかとなりますと歯科医に来て歯周病の治療を施せばいいのです。が、なかなか難しいです。予防は当然歯ブラシが必要になります。歯磨きの仕方、自分では歯ブラシがしっかりとできていないと思うのです。段々歯がなくなってしまって、串の様な状態で歯ブラシで直そうと思ってもそう上手くは行きません。実際には補助清掃器具といって歯ブラシ、歯間ブラシ、インターパースペースブラシ等の様々な器具で手入れをします。歯間ブラシとかフロスもそういった役割を持っています。ではそれを自分流に使ってもいいのかというと難しいと思います。やはり、医師や衛生士の指導を受けて、口腔内を管理しなければなりません。当院通院の方はご存じだと思いますが、定期的にクリーニングして、きれいに口の中を管理しています。うちのスタッフは、患者さんに優しくて評判がいいんですが、私のいうことを余り聞いてくれないことが「玉に瑕」だと思っております。

また話が逸れてしまいましたが、歯周病と全身疾患という話をもう少し続けさせていただきます。もう一つ重要な話で、今度は私の父ですが、父は誤嚥性肺炎で亡くなりました。分類すると「ネンネン・コロリ」の方です。歯周病原菌が血流を介して肺に行ってしまうと非常に高い確率で亡くなります。誤嚥性の肺炎というもので今証明されております。次に脳血管疾患・心筋梗塞などは、血流を介して歯周病原菌の一部の菌ですが、(歯周病原菌は大きく分けると20種類位、細分すると200種類以上と言われております)それが脳の一部に張り付いて、または心筋の一部に張り付いて血管を非常に硬くします。血管が硬くなった状態で血圧がボンと上がった時にそこを破って、障害が起きてしまうことも段々と分かってきております。歯周病原菌と言いますけれども実際には歯周病の口の中にいる訳ではありません。常在菌一つですので色々なところにいます。そういったグラム陰性桿菌といわれておりますが、それらの毒素が身体に非常に悪い作用を及ぼします。それではどの様に歯医者に通つたらいいのかですが、皆さんはどのくらいの頻度で通つていらっしゃいますか?3ヶ月、半年、1年に一回ですか?歯周病に進行は2週間で歯肉炎に変わります。4週間で歯周病という病態を確定していきます。開始期病変、早期病変、確立期病変、そして歯周病となります。理論的には全く口の中を歯ブラシをしないで1ヶ月ごとに歯医者に通つていれば歯周病にはなりません。現実的には歯ブラシをしないで1ヶ月いるというのは相当危険なこと、また汚いことだと思います。しかし1ヶ月に一度、歯科医に行ってしっかりとクリーニングされていれば歯周病にはならない。つまり脳血管障害、心筋梗塞、糖尿病のリスクを非常に下げられると考えられます。私は月1回の通院をお勧めしています。それは歯周病の患者さんです。健康な方に関しては月1回来ることはありません。3ヶ月に1回でもいいと思いまし、半年に1回でもいいでしょう。ただ歯周病をお持ちの方は、菌が増えると身体に広がって、炎症を引き起こしたり血圧を上げたりと悪い影響を与えますので月に1回来院して口のお手入れをしましようと言っております。色々な病気があって最近は顎骨壊死という病気もあり、非常に口腔衛生と全身疾患との関連が注目されています。皆さん是非齋藤歯科ひたちなか海浜クリニックにいらっしゃってお口の中をきれいにしましょうということなんですね。

それで今もう一つ言わわれているのは、咀嚼嚥下(そしゃくえんげ)です。咀嚼嚥下とは食べた

物を飲み込むこと、それは歯科の分野でもないし、また医科の分野でもない、非常に隙間なところで、本来でしたら耳鼻咽喉科の分野になるのですが、非常に難しく直すことも出来ません。飲み込むことが出来ない、つまり気管の方に行つてしまふかそれとも食道の方へ行つてしまふか、オーラルフレイルといって力がなくなつてしまつて飲み込むことが出来なくなつてしまふ。肺の方に入つてしまえば肺炎になつてしまふ。食事が出来なくなつてしまふと胃瘻(いろう)になつてしまつて胃から直接栄養を取ることになります。それを改善することも現在我々の歯科の方で取り組もうとしています。しかしながら非常に難しいです。口からものを食べて唾液と混ぜて栄養を摂取することは、健康寿命の増進につながってきます。これが今回私が言いたかったことです。如何なものでしょう、時間。まだですか?それでは何かご質問がございましたらお受けしたいと思いますが…

質問:テレビで「朝起きたら「うがい」した方がいい」とやっていましたが、つい水を飲んでしまいます。やはりうがい(飲まない方)がよいのでしょうか?

回答:口の中にいる菌を飲んでしまうことになるのですが、胃液で消化されますから大丈夫です。実際にはどこから侵入してくるのかというの、飲んだものが、胃から吸収されるのではなくて、歯周病という病態になつてしまふと歯肉(歯茎)から出血してしまったり、歯がグラグラしてしまいます。そうするとそこに炎症がおこります。そういった血管の壁が薄くなつたきたところ、そこから菌が侵入して身体を巡る訳です。ですからあまり飲まない方がよいとは思いますが、飲んで身体の中に菌が入るという訳ではありません。実際は炎症を起こしている部位から菌が侵入して全身に菌が巡っていくということです。でも出来れば飲まない方がいいと思います。うがいをして菌をしっかりと取り除いた状態にしてから飲んだ方がいいと思います。

質問:歯磨きは朝・夜どちらがよいのでしょうか。

回答:先ず菌の増え方ですが、夜しっかりと磨いてほぼゼロの状態にしたとしても、夜中に非常に急激に増えます。ですから朝、そして夜も2回は必要です。歯ブラシの仕方は非常に重要なことだと思います。朝と夜しっかりと磨いて下さい。ここで大事なことは、磨いているのと磨けていることは全く違います。自分で磨けているつもりでも、ほぼ磨けてない方が沢山いらっしゃいます。その辺は是非歯科に通つて指導を受けたらいいと思います。

会員の方で当院にいらっしゃる方おりま

ですが、インプラントの治療をされた方には、1ヶ月に1回の通院を勧めています。インプラントは人工のものですからどうしても細かなメンテナンスが必要です。また自分で管理するのは無理があると思います。ですから歯医者さんでしっかりメンテナンスした方がよいと思います。

質問：磨きすぎということを聞いたのですが、磨きすぎはやはりいけないのでしょうか。

回答：磨きすぎの場合は、非常に粗い研磨剤に入った歯磨きを使った場合は当然エナメル質にダメージを与えてしまいます。しっかり磨けていればそれほど圧を加える必要はありません。むしろエナメル質をガリガリと圧をかけて磨いていると歯は削れてしまいます。それと皆さんエナメル質がないんです。セメント質、象牙質というような根本の方が下がってきてしまっていますから、その部分は消して固くありません。非常に柔らかい組織で出来ていますのでそこを研磨剤の入ったもので毎日毎日磨いていると削れてしまいます。ですから研磨剤の入った歯磨きは1日1回程度、あるいは3日に1回程度にして後は水歯磨きというか研磨剤を使っていないものを使った方がいいと思います。ただ練り歯磨きにしても液体歯磨きにしても「お薬」が入つていればスーパーでは買えません。処方剤が必要になります。つまり薬でないものが殺菌作用があるかといえば「殺菌作用のような傾向が見られる」という程度で、殺菌作用のあるような抗生物質が入っているのであればスーパーやコンビニでは買えません。医師の処方が必要になります。はっきり言ってしまうと正直あまり効果はありません。ただ練り歯磨きで日常は充分です。歯周病予防に関しては、歯周ポケットがありますので、そのポケットに薬剤が染みこみますかといいますと、まず染みこみません。表面1mm位しか入っていません。これも実験で証明されています。例えば抗生物質の入った練り歯磨きを作つて歯ブラシをしたとしてもポケットの中には入っていません。だから今後抗生物質入りの歯磨粉が出たとしてもまず効果はないと思います。やっぱりそこは麻酔をしてその部分に抗生物質を注入するのですが、そういう方法を用いて歯を減らすようなこと

はしていますが、歯磨粉に混ざったものが効くのかといいますと、また水歯磨きの中にCPCとかが入ったものが市販されていますけれども、効果はないといつては語弊がありますが、予防には効果はあるとは思います。ただすでに歯周病になってしまった方に対して、歯周病を治すような効果があるかといえばそれはありません。予防に効果はあるとしてもそれによって歯周病が治りましたということは考えられません。

質問：電動歯ブラシは如何でしょうか。

回答：電動歯ブラシもいいものを使いになつていればいいんです。電動歯ブラシの方が効率がいいという証明もされております。ただ皆さんブラシの振動で磨いた気になってしまいます。ただ振動が当たっているので、動かしていくと自然に磨けていると勘違いされている方がとても多いです。正しい使い方をすれば凄く楽で効率よくプラークを落とせるのですが、それをまた自分なりにやつてしまうと全く磨けていない、ただ振動だけが加わっているので、自分としてはすっきりした感じになっていると思います。ここでいいます良い歯ブラシというのは超音波のソニックケアというのが良いと思います。予防上の機能だけでいいとそれこそ2～3000円のものでも良いとは思います。治療上の効果がありますかという点から申しますと難しいですねと言わざるを得ません。大学時代色々な歯ブラシを使って実験をしましたがどれも同じです。それよりも歯ブラシがちゃんと当たっているかどうか、それが一番大事になってきています。何分ぐらいというご質問もよくされますが、大体20～30分位を目安として下さい。きちんと磨くとなつたら20～30分です。だからそれは1日1回ですね。朝そんな時間はありませんから。毛質は固い柔らかいよりもその形状、先端がポケットに入りやすいかどうかです。先端が尖つて細い方がより入りやすいです。

この辺で時間になった様です。本日はありがとうございました。



「出席はロータリアンの3大義務の1つです」