

# 歯っぴいタイムス

No.004

歯っぴいタイムス 第4号  
発行/ (株)厚木歯科医師会  
発行日/平成20年4月1日  
TEL 046(224)6081  
HPアドレス  
http://atsugi-dental.or.jp/



## よい歯でいきいき8020



熊沢 実さん(81歳)

「リンリンリン、リンリンリン。」

「わー、サンタのおじいさんだー。」

ここは、田名にある友愛保育園。サンタ役のおじいさんは、愛川町角田にお住まいの熊沢実さん。実じいさんは、こうして10年間名物サンタとして、たいへん親しまれながら子供たちに毎年々々大きな夢を運んできたのです。

もともと実さんも子供たちが大好き。小さな子たちの無邪気な笑顔に接することが大変な楽しみでもあったのです。実さんの好きなのは何も子

供たちに限りません。人間はもちろんのこと生きているもの全てが大好きなの

です。そういった実さんのお人柄は、そのはじけるような笑顔の写真をじつとご覧になれば、納得ですよ。

メダカや金魚を飼うことが、若いころからの楽しみでした。また、時には失敗しながらもスズムシは20年ほど育てています。理科のお勉強の教材になればと、愛川町の6か所の保育園に何年間も配ったりしています。この6月には、友人

から譲ってもらったマツムシが孵化するはずで、いまから胸をときめかしているのです。きつと「チンチロリン」とすてきな鳴き声を聞かせてく

れることでしょう。

実さん、じつは、去年歯が急に痛くなつて、愛川町の歯医者さんで、歯を1本抜いてもらいました。失くした歯は80歳を過ぎて、後にも先にもこれが初めての経験。だから今でも26本の歯を使ってモリモリとおいしくご飯が食べられます。「これが長寿の秘訣、歯が丈夫なことが何よりです」と実さん。

厚木歯科医師会(厚木市、愛川町、清川村)の「よい歯のコンクール」には11年間連続で推薦されて、たくさん表彰を受けてきました。

この喜びの心を、実さんは「8020運動の詩」に込めて作詞。この詩を読んだ人はどなたもが、「歯を大



切にしくちやー」と思わずにはいられなくなるはず。「これにどなたか曲を付けてくだされば」とはお嫁さんの言葉でした。

### 8020運動の詩 (熊沢実)

今年も元気で会いました 希望に満ちた皆さんと  
八〇歳で20本 以上の歯を持つみんなです  
良い歯で良く噛む良い人生  
一生大事に自分の歯 毎年会おうこの場所で

丈夫で動くわたし達 歳はとっても歯と気は若い  
朝に3分また昼も 夜も磨くを忘れずに  
良い歯で良く噛む良い人生  
噛めば胃腸も喜んで お腹の調子も百万歳

また来年もお元気で 笑えば見える歯が光る  
ここで会う顔みんなが仲間 硬いものでもよく噛んで  
良い歯で良く噛む良い人生  
体に充分気を付けて 百歳をめざして生きようよ



# 歯から始まる健康ライフ

## 〈歯と認知症の関係〉

歯が認知症に関係する  
ということは、世界中で  
報告されています。今回  
は、アメリカとスウェー  
デンからの報告を紹介し  
ましょう。

### 歯の欠損は 認知症の危険因子

アメリカ・ケンタッキー  
大学医学部のシユタイン  
医師らは、歯の欠損は認  
知症の危険因子である  
という論文をアメリカ歯科  
医師会雑誌の2007年  
10月1日号に発表しまし  
た。これによると、シユ  
タイン医師らは、アルツ  
ハイマー病と加齢に関す  
る調査において、参加者  
144人(75歳から98歳)  
について10年間、歯科記  
録と認知テストの結果を  
追跡しました。死亡した  
118人については解剖  
を行いました。その結果  
歯の数が少ないほど認知

症の有病率と罹患率が共に増  
加することを認めました。

### 中年期に歯が少ないと 高齢期に認知症になり やすい

イギリス・ロンドンのキン  
グ・カレッジのロバート・ス  
チュワート医師らは、19  
68年からスウェーデンのイ  
エテポリで行われてきた「女  
性健康調査」の調査結果を調  
べたところ、中年期に歯の  
数が少ない人ほど高齢期に認  
知症になる危険性が高いこと  
を認めたと2007年7月11日  
から14日までアメリカ・テキ  
サス州のサンアントニオで開  
催された「国際血管性行動認  
知障害学会」の国際会議で報  
告しました。

スチュワート医師らのグル  
ープは、1968年に歯の検査  
を受け、2000年に認知症  
の検査を受けた638人につ  
いて分析しましたが、このな  
かの84人に認知症を認めまし

た。認知症のない人と比べて  
認知症のある人は年齢が高く  
(78歳以上の人が90%以上、  
高等教育を受けたことが少なく、  
心筋梗塞になりやすいことを  
認めています。歯の状態と認  
知症の発症を比較したところ、  
歯が少ないほど認知症になり  
やすい傾向を認めました。例  
えば、認知症の女性の約25%  
は1968年の時に歯が9本  
以下で、また歯が25本以上の  
女性の間では認知症の人は約  
5%でした。スチュワート医  
師は「歯や歯肉の慢性的な炎  
症が心臓血管疾患、認知症な  
どに関係していると考えられ  
る」と述べています。

### 歯が減ると脳も委縮

日本においても残っている  
歯が少ない高齢者ほど、記憶  
をつかさどる脳の海馬付近  
の容積が減少していることを、  
東北大学大学院の渡辺誠・歯学  
研究科長らのグループが突き  
止めて発表しています。(20

05年8月) 渡辺さんは「か  
むことで脳は刺激されるが、  
歯がなくなり、歯の周辺の痛  
みなどの神経が失われると、  
脳が刺激されなくなる。それ  
が脳の働きに影響を与えるの  
では」と述べています。

このように、健康な歯を維  
持していくことが、認知症の  
予防に有効であるということ  
をご理解いただけたと思いま  
す。質の高い健康状態を維持  
するためにもぜひ定期的に歯  
科検診を受けることをお勧め  
します。





## 厚木市歯科保健センター 障害者のための歯科口腔保健指導 開始のご案内



### ■口腔保健指導のご紹介

厚木市歯科保健センターでは、一般の歯科診療所では診療を受けることが困難な障害をおもちの方の歯科診療を行っておりますが、本年4月から新たに口腔保健指導を行う事になりました。

通院しておられる方の口腔疾患の予防を目的に、分析、指導を行います。

障害をおもちの方には、治療が終了した後も再発してしまいうむし歯や歯周病をできるだけ予防する必要があります。通院中の方が対象で完全予約制です。毎週土曜日の午後2時から5時まで行います。

## 障害者歯科診療のご案内

### 厚木市歯科保健センター

〒243-0018 厚木市中町1-8-12  
電話 046-224-6081 FAX 046-221-7673  
<http://www.atsugi-dental.or.jp/>

障害者歯科診療 火・木曜日 午後1時30分～5時

口腔保健指導 毎週土曜日 午後2時～5時

摂食・嚥下機能発達支援診療

毎月2回 9時30分～12時 詳しい日程はお問い合わせください

※いずれも完全予約制



### ■摂食・嚥下機能発達支援診療科の診療日が月2回に

昨年開設しました摂食・嚥下機能発達支援診療科も4月より新たに診療日を増やし、土曜日の午前中を加え毎月2回となります。

障害のある方に異常な摂食機能が認められる場合、誤嚥しやすく、肺炎を繰り返す可能性が高くなります。食べ方や食べさせ方を指導することにより正常な摂食・嚥下機能に近づけようとする治療です。

### ■診療案内

#### 「障害者歯科診療」

毎週火曜日・木曜日

午後1時30分～5時

#### 「口腔保健指導」

毎週土曜日

午後2時～5時

#### 「摂食・嚥下機能発達支援診療」

毎月2回 9時30分～12時

\*日程はお問い合わせ下さい  
お問い合わせ

厚木市歯科保健センター

電話 046(224)6081

FAX 046(221)7673

## 歯のトリビア ～凸凹歯並びと歯の寿命～

現代の日本人はとくに、軟らかい食べ物を好んで食べているので顎の骨が未発達になってしまっています。ところが、歯のサイズは高栄養の食物により大きく育つと言われていました。このことにより大きくなった歯が小さくなった顎の骨におさまりきらず、凸凹歯並びの子供が増えているのは事実です。

ところで、歯並びの悪い高齢者の方を見る頻度は若年者に比べ少ないと思いませんか？ このことは凸凹歯並びが、歯の寿命を短くしてい

ることを暗示しています。歯並びが外観だけの問題であるならば、大した問題ではないといえるでしょう。でも、歯磨きの行き届きにくい悪い歯並びが歯の寿命を短くしてしまう危険性は、無視できません。



磨きにくい凸凹歯並び→矯正治療で健康的



# 口腔ガン検診のご案内

厚木市歯科医師会は、歯の衛生週間に歯科検診を行い、皆様の、むし歯・歯周病の早期発見・予防にお役に立てるよう努めてまいりました。今年には検診の一環として新たに、口腔癌（こうくうがん）検診も行う予定です。

## 大切な早期発見早期治療

口腔とは「お口の中」の意味です。口腔ガンには舌にできる舌ガン、歯肉にできる歯肉ガン、舌と歯肉の間にできる口底ガン、頬の粘膜（お口の中）にできる頬粘膜ガンなどがあります。

癌（ガン）はご存じのように放っておくと命に関わる恐い病気ですが、早期に発見し治療をすれば、かなり良くなるようになりました。口腔ガンが小さなもので、他の部位に転移がなければ治療率は良

たできます。

## 決め手となる病理検査

好です。しかし、進行してしまつと大きな手術をしても治療成績は低下してしまいます。良くなつても進行するほど口腔機能は低下し、食事・話しなどの生活の質（QOL）も低下してしまいます。口腔ガンも早期発見早期治療が何より大切です。

## まず見て、そして触って

口腔ガンは直接見えるものが多いため、歯科治療中に見つかることも少なくありません。今回私たちは、皆さまのお口の中を拝見させていただき（場合により触診して）口腔ガンの早期発見に努めさせていただきます。

「ガン」と考えられるもの（疑われるもの）、前ガン病変・前ガン状態と考えられるもの（疑われるもの）について視診触診の範囲で診察させてい

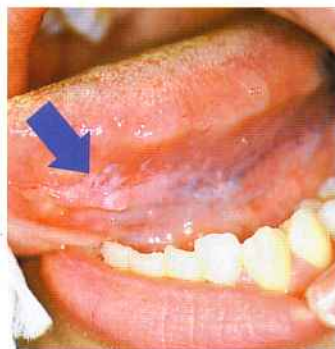
ただし、あらかじめお断りしておかなければならないことがございます。第一は本検診ではガンと確定することはできないということです。確定するためには組織をとって病理学的に（顕微鏡で）調べる必要があります。この場合きちんとした治療計画のもとで、しかるべき医療機関で適切な時期に検査を行なわなければなりません。視診触診だけでは何とも判定しがたい状態がみられることもしばしばあります。

第二に本検診で「ガン」でないことを100%は肯定できないということですが、上記理由に加え、画像診断をはじめめてわかるものもあり、また極めて初期のものには視診触診ではわからないこともあります。第三に口腔ガンの治療をしている医療機関受診予

## お気軽に検診を

ただし書きが長くなりましたが、視診触診のみの本検査で、かなりの診断ができると思います。2週間以上「口内炎」が治らない方、舌や頬つぺたの内側などが痛い方、お

定の方、すでに治療を終え定期的な受診されている方は、そちらの医療機関も必ず受診されてください。本検診はそれらの医療機関の診療・検査にとつて代わるものではありません。



## 口腔ガン検診

日時：平成20年6月1日（日）  
場所：厚木市歯科保健センター  
費用：無料  
対象：厚木市・愛川町・清川村 在住の方  
人数：先着30名  
検診担当医（口腔外科専門医）

- 仁厚会病院 佐々木次郎（東海大学口腔外科名誉教授）
- 湘南あつぎ病院 木島 毅
- 大澤歯科医院 柴田 豊

申込み：厚木歯科医師会事務局へ  
住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号を明記の上、5/12（月）朝10時よりFAXまたはメールにて受付  
それ以前の申込みや、お電話による申込みは受け付けをいたしませんのでご了承ください。  
FAX. 046-221-7673  
E-mail ada@jt8.so-net.ne.jp

受診決定者には後日受診券郵送  
お問い合わせ：厚木歯科医師会事務局  
TEL. 046-221-8733