

病院広報誌

わ げ ん あ い ご
和顔愛語

医療法人 真生会
真生会富山病院
SHINSEIKAI TOYAMA HOSPITAL

💡 **歯のぎもん** 歯みがきするタイミングは？ / 自分に合った歯ブラシを見つけるには？ / むし歯にならないためには？

💡 **もっと知りたい！歯科のこと** 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士の仕事

💡 **最後まで「口から食べる」を支えたい** デンタルクリニック院長 いな まさかず 稲田 雅一

vol,34



真生会デンタルクリニック
スタッフ

歯のぎもん



お気軽にご相談ください！

Q 1,

歯みがきをするタイミングを教えてください。朝昼晩、毎食後にした方がよいのでしょうか。朝は起きてすぐ、夜は寝る前の人もありますが…。

1日2回以上歯みがきを、特に寝る前は念入りに

むし歯や歯周病予防の観点から言えば、毎食後歯みがきをするのが理想です。また起床後すぐと就寝前の歯みがきにもそれぞれ意味があります。就寝中は唾液の量が少なくなり、お口の中の細菌が最も増える時間帯。そのため、むし歯や歯周病は寝ている間に進行することがほとんどです。
1日に2回以上歯みがきすることが効果的と言われていますが、特に夜寝る前は欠かさずに、より丁寧に磨いた方がよいですね。

Q 2,

自分に合った歯ブラシを見つける方法がありますか？



一人一人異なります、歯科衛生士に相談してみましよう！

歯の形や歯並び、口の中の状態は一人一人異なります。また、歯ブラシの持ち方や力の入り具合など、歯みがきの癖も各人各様です。個々の状態や目的に合わせた歯ブラシを歯科衛生士（次のページに説明）などに相談して選ぶことが望ましいでしょう。
お気に入りの歯ブラシや電動ブラシを使っている場合は、より効果的な使い方を紹介することもできますので、持参していただければと思います！

Q 3,

甘いものが好きですが、むし歯が怖いです。むし歯にならないために、どんなことに気を付ければよいでしょうか。



間食を控え、歯みがき剤やうがい薬を使って予防！

甘いものが口の中に残っている時間が長ければ長いほど、むし歯発生のリスクは大きくなります。間食した直後に徹底的に除去するのは難しいですし、飲み物ならブラシが届かない部分まで入り込んでいきますから、できるだけ間食は控えて、だらだらと長い時間甘いものを摂らないように注意しましょう。フッ素が多く配合された歯みがき剤やうがい薬もむし歯予防に効果があります。使い方を診療室で紹介しています。

もっと知りたい！歯科のこと

真生会デンタルクリニックに所属している職種を紹介します。

歯科医師

歯科医師の責務について、「専ら歯科医療及び保健指導を掌ることによって、公衆衛生の向上及び増進に寄与し、もって国民の健康な生活確保するものとする」（※歯科医師法、読みやすく書き換えています）と定められています。むし歯や歯周病といった、歯や歯茎、舌や口の中の粘膜に関する病気全般や、あごの病気も範囲です。歯の矯正やホワイトニングを行う「審美歯科」もあります。これらの病気は、ほとんどが生活習慣に起因しているため、予防指導がますます大切な分野です。

歯科衛生士

治療の介助・アシスタント業務を行ったり、むし歯予防や歯周病のケアを担当しています。口の中の不具合や歯の治療に対しては誰しも不安や恐怖を抱くもの。歯科衛生士はできるだけ安心してスムーズに治療や処置を受けられるよう配慮し、口や歯の不都合を感じず快適な毎日を送るための患者さんの味方・サポーターです。患者さんとの会話や何気ないやりとりにも気を配り、わかりやすく丁寧に説明することを心がけています。

歯科技工士

一般的には歯のかぶせ物や入れ歯の作製、修理が仕事です。当院には歯科技工士が常勤しています。歯を抜いたその日に使用中の入れ歯に人工の歯を付け足すなど、即日の修理対応が可能です。また近年使用者が増えているマウスピースも、院内で技工士が作製しています。人間の口や歯の感覚は鋭敏ですから、1ミリ以下のごく小さなズレも許されません。患者さんが快適に食事したり会話したり、日常の笑顔を支える歯科の職人です。

最後まで「口から食べる」を支えたい

真生会デンタルクリニック
院長 いなだ まさかず 稲田 雅一



高齢化と口腔機能の低下

令和3年(2021年)、100歳を超える高齢者は8万6510人でした(厚生労働省)。51年連続で過去最多を記録しています。

平成7年(1995年)1月4日に開院し、現在では来院患者の診察券番号が2万を超えた真生会デンタルクリニックにも、「体が不自由になった」「車の運転ができなくなった」と通院困難な方が増えています。

日本人はどう老いていくのかについて、『歯科と栄養が出会うとき診療室からはじめる！フレイル予防のための食事指導』(著・菊谷武尾関 麻衣子)に紹介されています。

75歳前後を境に徐々に日常生活における自立度が低下していきます。そこからフレイル

ル(加齢により心身が老い衰えた状態)を経て、要介護状態に至ります。自立度低下と深く関わるのが、口腔機能の低下なのです。口腔機能には、食べる、噛む、飲み込む、しゃべるなどがあります。いずれも生きるうえで大切です。

医療・介護の食支援

生涯、口から食べられるように支援することを「食支援」といいます。施設入所者へ「一番楽しいことは何ですか?」と尋ねると、トップに挙がるのが食事です。それほど楽しみに「食」を支えようと、医師、看護師、薬剤師、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士、ケアマネジャー、ヘルパー、福祉用具専門員、配食業者さんなど、さまざまな職種が関わっています。

私のところにも医師、ケアマネジャー、訪問看護師など



多職種の方から相談があります。ここではケアマネジャーと訪問看護師からの相談事例を紹介します。

ケアマネジャーから相談されたのは、脳梗塞で寝たきりの患者さんです。歯が痛く、夜も眠れないと困っておられました。歯周病が進んで歯が動揺し、歯の神経が急性炎症を起こしていました。「大変でした。痛かったです。もう大丈夫ですからね」とお話しした時、「ありがとうございませう」と涙をこぼされました。

訪問看護師から紹介された方は、脳梗塞で嚥下障害があり、食べられないとのこと。(次のページに続きます)

口腔ケアで病気のリスク軽減へ

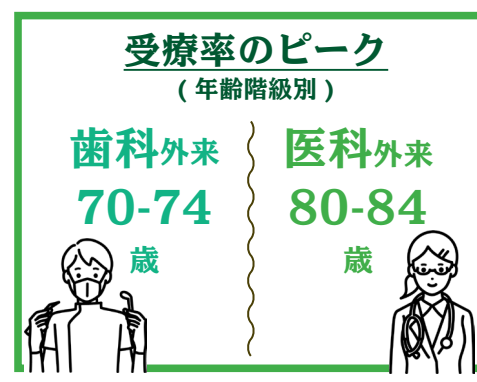
治療の継続と定期的なメンテナンスで口腔ケアを行うことにより、次のリスクを軽減させることが期待できます。

- ・脳血管疾患
- ・認知症
- ・心疾患
- ・骨粗しょう症
- ・骨折
- ・肺炎
- ・フレイル
- ・糖尿病

よいことづくめの口腔ケア。地域の皆様の公衆衛生生活動にも積極的に取り組んでまいります。

生涯を通じた歯科健診(いわゆる国民皆歯科健診)の具体的な検討、オールフレイル(口腔機能の衰え)対策・疾病の重症化予防につながる歯科専門職による口腔機能管理の充実を宣言しています。

日本歯科医師会が発表している「2040年を見据えた歯科ビジョン―令和における歯科医療の姿―」に、年齢階級別受療率が紹介されています。歯科外来の受療率は70〜74歳をピークに減少しています。医科外来の受療率は、



国の方針と射水市の在宅歯科診療体制

国が近年、歯科医療に力を入れていいることは「骨太の方針(経済財政運営と改革の基本方針)」に明らかです。

「胃ろう(腹部に小さな穴を開け、胃に直接栄養を注入する栄養補給方法)をされていますが、一口でも食べられるよう協力してもらえないでしょうか」との依頼でした。抜歯し、義歯を作製したところ、口からしっかり食べられるようになられました。

食支援を通じて患者さんの生きる喜びが聞けるのは、とても有難いことです。食べることは生きること。口は命の入口とも言われます。多職種が連携し、人生最後まで口から食べられるお手伝いをさせていただきます。大切に感じています。

お知らせコーナー Information

■真生会 We チャンネル (YouTube) を開設しました

動画を通じて皆様に健康をお届けするため、真生会 We チャンネルを開設しました。医師による健康ニュース、当院職員で結成された劇団 TIPS (チップス) の「療養指導戦士ダイヤモンドシリーズ」、リハビリテーション科職員による運動動画などを公開中です。チャンネル登録をよろしくお願いします！

チャンネル登録はこちらから→



■ドクター・イナダの歯科エッセイ

4～5 ページに紹介の真生会デンタルクリニック稲田雅一院長が、ホームページ上でエッセイの連載を始めました。第2回まで公開中です (令和4年6月14日現在)。



第1回
～～ときめき記念日～～
益田ミリさんとマウスピース編

第2回
～～ときめき記念日～～
高倉健さんとスポーツマウスピース編

■日本歯周病学会・日本臨床歯周病学会

若年層への歯周病啓発アニメ「にゃんかむちゅ～」公開

「良い歯の日(4/18)」に合わせて、若年層向けの歯周病啓発 WEB アニメ「にゃんかむちゅ～」が公開されました。真生会デンタルクリニックのホームページにもリンクを貼ってありますので、ぜひご覧ください。声優の花江夏樹さんがネコ・ネズミ・歯医者さんの三役を演じています！

真生会デンタルクリニックホームページ→



■小児科・時間外受付の工事が完了しました

透析室の拡張に伴う泌尿器科診察室の移設により、小児科・時間外受付の場所が変わりました。新しい受付は、総合受付のある本館から小児科受付のある南館へ向かうと見えます。夜間・休日に時間外出入口から入ってこられた際も、玄関から通路を進むと視界に入り、目立つようになりました。

また、受付カウンターは以前より低く、広くなりました。低くなったことにより、小さなお子さんでもカウンターに手が届き、コミュニケーションが取りやすくなりました。業務効率もアップしています。



3/19 教えて！あなたの国の医療事情



佐々木医師の講演

国際交流イベント「教えて！あなたの国の医療事情」(射水市民国際交流協会・富山県みず市を世界に発信する会主催)が救急薬品市民交流プラザで開催されました。内科の佐々木彰一医師が「健康長寿の秘訣」と題して講演し、肩こりや腰痛の話では実際に痛みのある場所を指しながら改善



血圧測定コーナー

方法をアドバイスしました。イベント前半では出身地の医療保険制度を外国人参加者が発表。約40名の参加者から、質問や意見が活発に出されました。今後も国際交流行事を設け、在住外国人の方々が安心して生活できるように、サポートしていきたいと思っています。

6/16 大門・大島包括会議

射水市の大門・大島地区にある地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、福祉・医療関係者で定期的に開催されている「大門・大島包括会議」で、真生会から2名のスタッフが発表しました。一人目は地域渉外室の高森裕美子さん(写真①)。2か月に1回開催している認知症カフェ「カフェなでしこ」の開催状況を報告しました。二人目は介護支援専門員で看護師の山本智子さん(写真②)。令和3年3月開設の「看護小規模多機能型居宅介護」こ



写真②



写真①

の家」の利用状況や、受入れ事例の紹介でした。へ山本看護師の感想へ開設から一年が経ち、みなさんのすてきな笑顔にパワーをもらう毎日です。利用者さんがその人らしく過ごせるよう、思いを聞き、支援していきたいと思っています。

雑誌寄稿

真生会富山病院 院長の真鍋恭弘医師が、専門誌『医事業務』(産労総合研究所)にてコラムの連載を始めました。タイトルは本誌と同じく『和顔愛語』です。「医療従事者が穏やかな笑顔と優しい言葉(＝和顔愛語)で患者さんに幸せを届けられるように」との思いで始まったコラムです。2022年5月15日号、6月15日号に掲載されました(令和4年6月15日現在)。



診療案内

診療科

内科、外科、小児科、整形外科、耳鼻咽喉科、皮膚科、形成外科、眼科、麻酔科、心療内科、精神科、神経内科、放射線科、泌尿器科、消化器内科、呼吸器内科、リハビリテーション科、腎臓内科、血液内科、循環器内科、糖尿病・代謝内科、緩和ケア内科、真生会デンタルクリニック（歯科）

受付・診療時間

【午前外来】平日・土曜日

受付 8:00 ～ 11:30

診察 8:50 ～（※整形外科のみ 9:00 ～）

7:45 から整理券を配布します。

正面玄関は 7:45 に開きます。

【夕方外来】月、水、金曜日のみ

受付 16:00 ～ 18:45

診察 16:30 ～

（※整形外科と眼科のみ 17:00 ～）

15:40 から整理券を配布します。

2 つ以上の科を受診される際は、午前
は 11:00 まで、夕方は 18:15 までに
受付をお済ませください。

【休診日】土曜日午後、日曜日、祝日

休診時間帯は、当番医師が待機して
おります。

※診療日は科によって異なり、診療時間は
変更する場合がございます。診察医の希
望のある方は、事前にお確かめください。

敷地内全面禁煙

を実施しています。

（※病院建物内、駐車場、駐輪場すべて）

電子タバコについても

従来のタバコと同様に

敷地内全面禁煙としています。

ご理解とご協力をお願いいたします。



毎月好評！

イベント食

入院患者さんに月 1 回提供しているイベント食をご紹介します！
今回は熱中症対策メニューです。

★真生会の栄養士の Facebook はこちら★



<https://www.facebook.com/shinseikainoeiyoushi/?fref=ts>



～お品書き～

- ・豚肉のおろしポン酢がけ
- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・きゃべつとゴーヤの胡麻和え

NST（栄養サポートチーム）
公認キャラクター



右：まもりタイソウ
左：まもりマスヨ

暑い日が続き、熱中症が気になる

季節になりました。旬のゴーヤや、

ビタミン類が豊富な野菜をたっぷり使用しました。メインの
料理はポン酢でさっぱりとした味付けにし、食べやすい

メニューとなっています☆ しっかり食べて、夏を元気に乗り
切りましょう！

編集後記

今から約 60 年前、100 歳を超えた方の人数は 150 名
ほどだったそうです。令和 3 年には 86,000 人以上を
記録し、10 年以内にはその倍の人数になると予測され
るなど、超高齢社会はしばらく続く見通しです。

4 ページに医療と介護が連携して食支援を行っている
ことを紹介しました。通院の
難しい方を地域全体でサポ
ートできるよう、介護関係者との
意見交換を進めていきます。

