

一生自分の歯で食べられる社会を目指して・・・



# お口の健康ネットワーク 会報

Oral Health Network Newsletter No.27. 2016. 1. 10



## 認定医療機関に期待する

NPO法人 お口の健康ネットワーク  
理事長 渡邊 達夫

2016年1月1日付でNPO「お口の健康ネットワーク」の認定医療機関がスタートした。認定医療機関に期待されていることは、歯周治療において宿主強化理論の下で、「つまようじ法」を通じて一生自分の歯で食べられる社会を作る中核機関になることである。

ある調査で、「つまようじ法」という言葉を知っている市民は岡山市内では26%だが、東海地方では1%前後であることが分かった。このギャップは何だろうか。NPO「お口の健康ネットワーク」が発足してからもうじき10年になる。我々の力不足を思い知らされた。何とかして「つまようじ法」を全国に広げなければ、知らずに歯を抜かれてしまう人は減らない。そこで、認定医療機関になられた先生方のお力をお借りして、「つまようじ法」の認知度を上げていきたいと思う。「会費を取っておきながら、力不足だからと言って会員に仕事を頼むのか」との批判もあるけれど、一生自分の歯で食べられる日本にするために、認定医療機関試験に合格された先生に、力強い仲間としてお願いする次第である。

従来の歯周治療は、原因除去療法と位置付けられて歯垢、歯石の除去を主眼にしていた。その理論に基づいてブラッシング指導やスケーリング・ルートプレーニングをしているが、歯周病は再発する。再発するということは、その理論が間違っているか、理論通りに実践できていないかのいずれかである。

ブラッシングによって歯肉の炎症が改善されることはみんなが認める。炎症の直接原因と考えられている歯肉縁下歯垢はブラッシングでは除去できないのに、歯周炎は改善する。その理論的な乖離に多くの研究者が気づいている。歯ブラシの毛一本が、歯周ポケットに入って行って歯肉縁下歯垢をはじき飛ばす動画があるが、都合のよい作り話だ。歯肉縁上

歯垢が除去された部分の歯肉縁下歯垢は、嫌気的状况から好气的に変わるので歯周病原菌が死ぬという説明もある。しかし、その説明で納得できるのは歯肉辺縁から 1-2mm ぐらいまでだろう。4-6mm の歯周ポケットの部位でもブラッシングで治っている事実を説明するのは無理がある。歯周病を歯垢のみで説明しようとする従来の考え方の限界だろう。

病気そのものを治療するには、原因除去療法や自然治癒力が必要なことは分かっている。歯周病原菌と言われているものが原因だろうけれど、それらは歯肉縁下歯垢の中で生きている。歯肉縁下歯垢はバイオフィームと言われるように、ヌルヌル、ネバネバしたもので、それが簡単に除去できるわけがない。歯肉縁上歯垢をスクレーパーで取ってみようとしても一回や二回では取り切れないのに、歯周ポケットの中の歯肉縁下歯垢を除去するのはなおさら無理だ。原因除去が不完全にしかできないという意味では、歯周病学の中に自然治癒力を加えて考え直す必要がある。

「つまようじ法」は宿主を強くすることによって歯周病を治し、再発を防止する。この理論は世間一般のそれとは明らかに違っている。その時代や分野において当然と考えられていた認識や思想、価値観などが劇的に変わることをパラダイムシフトという。宿主強化理論に基づく「つまようじ法」は、歯周病学においてパラダイムシフトを起こす可能性を秘めている。

学会の流れが研究発表やデータで変わることは極めてまれである。科学者は真実を見つけることが基本だが、批判することもまた大きな仕事であり、批判に終始することが多い。その意味では学会を通じてパラダイムシフトを起こすのは難しい。個人的な経験からすると、市民の声が大きくなると社会の変動が起こるように思う。

認定医療機関の先生方は宿主強化理論に賛同され、試験に合格して理論をマスターされた。また、訪問実習でのテクニックも保証された。すなわち、「つまようじ法」の数少ない権威者である。先生方が会員の資質向上を図り、市民の理解を得られるようにご尽力いただければ、パラダイムシフトはおのずから起こるはずだ。先生方の積極的なご協力なくして、パラダイムシフトは起こらないし、一生自分の歯で食べられる社会の到来もない。認定医療機関が力を合わせて、組織的に未熟な NPO「お口の健康ネットワーク」を育て、夢を現実のものにしてほしいと願っている。

No.23

# 診療室訪問

## アヤノ歯科医院



所在地:岩手県奥州市江刺区大通 5-26  
 チェア: 5 台  
 スタッフ: Dr. 1 名、DH 4 名、  
 DA 1 名、受付 1 名  
 診療時間: 9:00~12:30  
 14:00~17:30  
 休診日:土・日・祝日  
 外来患者数:1 日約 35 名

### 信頼するスタッフと共に予防型 歯科医院を

アヤノ歯科医院のある岩手県奥州市は、岩手県の南部、世界遺産にも登録された平泉に隣接した人口 12 万人の町です。この地で三代に渡って約 90 年診療されてきたという院長の綾野先生にお話を伺いました。

#### 五島列島の玉之浦での虫歯予防

**院長** 卒後まず横浜と東京で勤務医として働いたのですが、その後長崎県の五島列島の一つ、福江島西端の玉之浦町立診療所で 3 年 7 ヶ月働きました。今私が診療しているこの江刺も昔は僻地で、父が車もない時代に自転車で出張診療所まで毎週通っていたのを子供ながらに見ていて、私自身も僻地歯科医療にはすごく興味があったのです。

島の診療所では技工士さんも衛生士さんもない中で、ついてくれた看護師さんと一緒に虫歯の治療に明け暮れました。毎日張り切って夜の 8 時頃まで仕事をしていたら、組合から 5 時でやめてくださいとクレームがついたこともあったり、夕飯を食べてから夜中まで技工したりと、そんな生活でした。そんな中、少しでも歯に対する意識を高められないかと、「お菓子の無糖化運動」を行ったりもしました。保育所に協力してもらって



砂糖の入っていない手作りお菓子を広めようと考えたのです。各家庭で作られたお菓子を見

た時は手応えを感じましたが、残念ながらあまり長くは続きませんでした。

#### 4 年で虫歯が半減

その後地元に戻って父と一緒に働いて、昔ながらの歯科診療を続けていました。当時はまだ虫歯の全盛期で、1 歳半の時に 20% 以上、2 歳半で 45~50%、3 歳半では 70~80% もの子供に虫歯がありました。そこで何とか予防しなければと新潟大学の予防歯科をお願いして弥彦小学校を見学させていただいてフッ素洗口の方法を学び、東北大学の田浦先生をお招きして住民に対する講演会を行いました。20 年位前のことです。当時はかなりの反対もありましたが、合併前の市の協力も得てなんとか市内全ての保育所と小学校でのフッ素洗口が実現しました。すると、「10 年で虫歯を半減する」というスローガンを掲げて始めたのが、なんと 4 年で達成してしまったのです。これには私も驚きました。それ以降はフッ素洗口をやめる小学校も出たりしてペースは落ちてしまったのですが、その後は市の健康増進課が事業を引き継いでくれて、今でも保育所ではフッ素洗口が続いています。

例えばこの地域に住むことによって子供たちの虫歯が減るとしたら、それはその街の魅力の一つかもしれません。私は、これも広い意味での町づくりだと考えています。

#### つまようじ法で高齢者の健康管理を

つまようじ法で歯肉そのものを活性化させる



という考え方を  
知ったときは衝  
撃的でしたが、  
これまでの自分  
の仕事を振り返  
ってみても、や

はり予防が大切だということを強く感じていま  
す。歯科医師は一人の患者さんの一生の間に削る  
量や抜く本数をどれだけ減らせるかに精力を傾  
けるべきだと思います。

一方で私も 60 代になり、これからもできる部  
分とそれ以外の部分を分けていく時期に差し掛  
かってきている中で、つまようじ法を実践してよ  
り予防型にシフトしていきたいと考えています。  
予防や健康維持という意味での歯科医師の役割  
はますます高まっていますが、これはスタッフに  
支えられてこそ実現できます。現在勤めてくれ  
ているスタッフとはこれからもできるだけ長くや  
っていきたくて、せめて当院で管理している  
患者さんからは今後抜髄を出さないようにした  
いとスタッフとも話をしています。

当院では口臭予防のアイテムも使用して口腔  
内をよりよい環境にすることをお勧めしていま  
す。また、高齢の患者さんが多くなり、根面う蝕  
への対応は必須になってきています。そして高齢  
者の健康管理においては死につながるような原  
因を取り除くことが大切だと思います。

この町の県立病院には歯科がないので、歯科医  
師が順番に 2 週間に 1 回、回診をしています。す  
ると口腔ケアができていない入院患者が多いの  
に愕然とします。病院側にも口腔ケアができる人  
がないのです。つまようじ法は命のリスクを軽  
減する可能性がありますので、患者さん自身で口  
腔管理ができなくなった人にも有効なブラッシ

ング法だと思います。

## 被災地でもスタッフと共に活動

当院のスタッフは全員義歯修理ができるよう  
にトレーニングしています。東日本大震災の時に  
は、私もスタッフを連れて真っ先に被災地に行き  
ました。まだ仮設住宅もできていない頃です。

私たちが対応した被災者の中には、90 代の女性  
もいました。震災の日はとても寒い日だったと思  
いますが、津波に流されて凍えそうな中で何とか  
救出され、ようやく食事ができるという時に入れ  
歯が壊れて上手く食べられないという方がいま  
した。そういう時に、「修理はできない」では済  
まされないと思いました。私たちはできる限り最  
先端もやるけれども、いざという場合の最前線に  
おいても素早い対応が出来るように心掛けなが  
ら毎日の仕事をしています。

どんな時にも頼りになる当院のスタッフは本  
当に良いメンバーです。一つだけ言わせてもら  
うと、飲みすぎるのが玉に瑕ですね (笑)。



▲綾野先生とスタッフの皆さん

綾野 輝也 (あやの てるや)

昭和 29 年 岩手県奥州市江刺区生

昭和 55 年 鶴見大学歯学部卒業

昭和 55 年 横浜市瀬谷区カナダ歯科医院勤務

昭和 57 年 長崎県五島列島玉之浦町立診療所勤務

昭和 61 年 アヤノ 歯科医院勤務 現在院長



## ●認定歯科医療機関の登録について

以下の医療機関が、お口の健康ネットワーク認定医療機関として登録されました。

認定医療機関名	所在地	管理者	認定医療機関名	所在地	管理者
あべ歯科クリニック	岩手県胆沢郡	阿部 千薫*	医療法人 目歯科医院	大阪府泉佐野市	目 岩男*
たむら歯科医院	岩手県花巻市	田村 太伸	小寺歯科医院	兵庫県三田市	小寺 修
pmj木町通デンタルクリニック	仙台市	楠本 雅子	村上歯科医院	兵庫県西脇市	村上 昌央
医療法人社団エムエフシー むなかた歯科	埼玉県三郷市	宗形 信司	おおはし歯科	奈良県生駒市	大橋 正和
いさつ歯科医院	長野県安曇野市	伊佐津 和朗	伯田歯科医院	奈良県北葛城郡	伯田 哲郎
アサヒ歯科医院	岐阜県山県市	旭 律雄	医療法人ウエルネス 小畑歯科医院	和歌山市	小畑 文也
朝日大学歯学部附属村上記 念病院総合健診センター	岐阜市	磯崎 篤則	—	岡山市	渡邊 達夫
医療法人社団 東山会 ビバ・スマイル歯科	岐阜県大垣市	山田 武次	岡山大学病院 予防歯科	岡山市	森田 学
佐々木歯科医院	静岡市	佐々木 康子*	医療法人社団東風会 グレイスデンタルクリニック	岡山市	守屋 啓吾
脇田歯科	愛知県一宮市	脇田 成典	PMJ歯科診療所	岡山市	黒瀬 真由美
大島歯科	大阪市	大島 敏明	つの歯科医院	北九州市	津野 敬一郎
医療法人 木村歯科クリニック	大阪市	木村 康裕	やまぐちデンタルクリニック	福岡市	山口 勉
近藤歯科医院	大阪府 河内長野市	近藤 保麿	加勢川橋歯科医院	熊本市	野田 信夫

\*代理管理者



### お口の健康ネットワークセミナー

#### ■1回目

日時:平成 27 年 10 月 18 日(日)10:00~16:00

会場:ソラシティカンファレンスセンター(東京)

参加者数:27 名

#### ◇講師

PMJ歯科診療所 黒瀬 真由美

小畑歯科医院 小畑 文也

神奈川歯科大学 山本 龍生

#### ■2回目

日時:平成 27 年 11 月 15 日(日)10:00~16:00

会場:タカラベルモント東京本社(東京)

参加者数:15 名

#### ◇講師

PMJ歯科診療所 黒瀬 真由美

小畑歯科医院 小畑 文也



**兵庫県経営者協会での「つまようじ法」紹介**

兵庫県経営者協会冊子(平成 27 年秋号)にて、会員の村上昌央先生が「歯ぐきを鍛える」というテーマで執筆され、「つまようじ法」をご紹介いただきました。

**健康情報サイトでの「つまようじ法」紹介**

健康情報サイト「日経グッディ」にて、神奈川歯科

大学の山本龍生教授が取材を受けられ、「つまようじ法」が紹介されました。

記事タイトル:アルコールが臭いを強める? 自分では気づかない酒飲みの“スメハラ” 臭いの主原因「歯周病」を撃退せよ! (2015/12/22)

<http://gooday.nikkei.co.jp/atcl/report/14/091100015/121800016/>

**●今後の行事日程**

平成 28 年 月 日	内容	開催地	講師等	時間 (予定)
1/23 (土)	お口の健康ネットワーク特別セミナー	八戸	黒瀬 真由美 小畑 文也 山本 龍生	14 : 00 ~ 18 : 00
1/24 (日)				9 : 00 ~ 13 : 00
4/3 (日)	第 15 回理事会	岡山	—	10 : 00 ~ 12 : 00
	お口の健康ネットワーク研修会 「歯周病と酸化ストレス ~新たなる歯周病予防法の確立を目指して~」		玉木 直文	13 : 00 ~ 15 : 00
6/12 (日)	お口の健康ネットワークセミナー	大阪	黒瀬 真由美 小畑 文也 山本 龍生	10 : 00 ~ 16 : 00
7/10 (日)	お口の健康ネットワークセミナー	東京		
9/3 (土)	第 16 回理事会	新潟	—	17 : 00 ~ 19 : 00
9/4 (日)	第 2 回認定医療機関教育講演		渡邊 達夫	9 : 30 ~ 11 : 30
	第 8 回通常総会		—	11 : 40 ~ 12 : 30
	お口の健康ネットワーク講演会		未定	13 : 30 ~ 15 : 30

(編集後記)

今回「診療室訪問」で取材にご協力いただいた綾野先生が、「歯磨き」という言葉は「歯」だけを対象にしているから、多くの人が歯さえキレイにすればいいと思っている、とおっしゃられました。確かにそうかもしれません。つまようじ法では歯ぐきをマッサージしますから、「歯ブラシ」という言葉も「歯と歯ぐきブラシ」などと言えばそのコンセプトが伝わるのでしょうか。もうちょっとネーミングを考える必要がありそうです。

2016 年もどうぞよろしくお願ひします。

(事務局/草野栄路)

**お口の健康ネットワーク会報 No. 27**

2016 年 1 月 10 日発行

発行：特定非営利活動法人お口の健康ネットワーク

〒700-0953 岡山市南区西市 541-1

TEL. 086-244-4692 FAX. 086-244-1351

<http://www.oral-health-network.jp>

会員専用サイト：<http://www.ohn-member.com>

E-mail：[info@oral-health-network.jp](mailto:info@oral-health-network.jp)