

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.28. 2016. 4. 10



## 歯肉出血はたばこの害よりも悪い？

NPO法人 お口の健康ネットワーク  
理事長 渡邊 達夫

WHO は喫煙場面のある映画が未成年者の喫煙を助長しているとの報告を発表し、年齢制限を設けるなどの措置をとるように各国に勧告した。米国で喫煙を始めた青年の 37 パーセントが、映画がきっかけだったとの調査結果もある。また、WHO は、喫煙場面のある映画やテレビドラマなどを放映する前に禁煙広告を流すことなども勧告した。何故、喫煙がこれほどまで言われるのか、今さら説明するのは気が引ける。旬が終わったようなものだ。

環境省の発表によると、妊娠中にタバコを吸い続けた母親から生まれた赤ちゃんは、吸わない女性の子供と比較して 130 グラム近く体重が少ないことが分かった。分析したのは山梨大で、全国で 9,000 人超の子供を対象としており、これだけの大規模全国調査で妊婦の喫煙が出生体重に及ぼす影響を確認したのは国内では初めて、とのことである。妊娠中の喫煙は、胎児への酸素や栄養の供給を減らし、成長を阻害するとされている。山梨大の山県然太郎教授は「出生体重が少ないと将来的に肥満や心臓病のリスクが高まる。妊娠に気づいたら、早く禁煙するほど子供への影響は小さくなる」と指摘している。

これらの報道の三年前になるが、岡山大学予防歯科の森田 学教授(NPO 法人「お口の健康ネットワーク」副理事長)らの研究では、妊娠中に歯周治療を行い、歯ぐきからの出血が少なく症状が改善した妊婦から生まれた赤ちゃんは、出血しやすく治療効果が低かった妊婦から生まれた赤ちゃんに比べ、220 グラム重く、大腿骨の長さが 2 ミリメートル長かったと言う。

喫煙影響で 130 グラム、歯肉出血で 220 グラム、それぞれ生まれた時の赤ちゃんの体重が軽い。この事実から妊婦の歯肉出血はたばこの害よりも悪い、と言えるか？ 調査対象が異なるから比較はできない。調査方法も違う。研究機関が違うから無理だ。相関関係と因果関係は違うから早計に結論は出せない。

逆に、この二つの報告から何か仮説を立てることはできないだろうか。「妊婦の歯肉出血は、妊娠中の喫煙よりも胎児に悪影響を及ぼす」という仮説を立てみよう。そうすると、次から次と夢が膨らんで来る。

妊婦の禁煙指導も大切だが、歯肉出血を治す活動が必要になる。妊婦の健診時に歯肉出血を指標にしたスクリーニングをし、早期発見、早期治療を実施すべきである。早期治療で、スケーリング・ルートプレーニングをしようとなると、元の木阿弥である。歯石は歯周病の原因ではないからだ。

歯肉出血を止める最も効果的方法は何かを考えよう。「つまようじ法」を正確に伝えれば歯肉出血は治まる。歯科衛生士が担当できるし、これだったら妊婦さんは歯科医院に行かなくても実施可能だ。やる気になればすぐできる。結果は一年待たずに出てくる。

専門職である以上、当然報酬を得る必要がある。しかし、最初から報酬を得ようと思っても、お金を払ってくれる方はなかなか認めてくれない。お金を払う側が納得する結果を出してから報酬を請求することになるだろう。そして、それが歯科医療の業務の拡大につながれば良いと思う。夢は膨らむ。

#### ●お口の健康ネットワーク アドバンスコースセミナー開催について

渡邊 達夫

6 ページの行事日程にも記載しております通り、アドバンスコースとして新しいセミナーを開催します。アドバンスコースは全員参加型のセミナーとし、参加者の知識と技術の向上を目指します。そのため、本会認定医療機関の先生方に症例を提供していただき、参加者主体の討論にします。相互実習はお互いの知識と技術を交換し、自己研さんを積むことに主眼を置きます。最後は、宿主強化療法と「つまようじ法」の復習とまとめをします。会員の皆様のご参加をお待ちしております。

No.24

# 診療室訪問

## 村上歯科医院



所在地:兵庫県西脇市西脇 466  
 チェア: 5 台  
 スタッフ: Dr.1 名、DH4 名、DA3 名  
 診療時間: 9:00~13:00  
 14:20~19:00  
 (水・土は 18:00 まで)  
 休診日: 木・日・祝日  
 外来患者数: 1 日約 60 名

### 良心的な治療法に共感して

村上歯科医院は兵庫県の中央部、西脇市で昭和 5 年に開業されたという歴史ある歯科医院。三代目院長の村上先生と歯科衛生士の皆さんにお話を伺うため、訪問しました。

#### ■つまようじ法やらへん？

**院長** つまようじ法は十何年も前から知っていたんです。岡山の PMJ 歯科に見学に行かせていただいたこともありましたが、積極的に診療に取り入れてはいませんでした。当院では、半年ごとに検診の患者さんを歯科衛生士が担当して予防を行っているのですが、熱心に来てくださる方が多く、無理して取り入れる理由がありませんでした。きっかけは 2 年ほど前、歯科衛生士が数人入れ替わった頃です。

中堅世代の歯科衛生士の金島と小谷に、「ちょっとつまようじ法やらへん？」と振ってみて、2 人に任せてみたのです。今から思えば丸投げみたいなもんでしたね (笑)。その無茶振りに応えて、セミナーに行ったり、自分達でお口の健康ネットワークの認定歯科衛生士が神戸にいらっしやるのを見つけて会いに行ったり。どうやって患者さんに勧めようか、と苦労しながら取り組んでくれました。それで私も「つまようじ法をやろう！」と医院全体で取り組むことを決めました。

#### ■やってみて変わったこと

**DH 金島** 従来の TBI では、「自分でもそれなりにやっているのに、なんでまた一から歯磨きの

指導をされなあかんの？」というような反応の患者さんがいらっしやいました。ところがつまようじ法だと、当て方が違いますし、当てた瞬間から感覚が違うので、術者磨きをさせてもらうときの患者さんの表情が変わったと思います。「こういう磨き方があったんやね」とか、「来てよかった」ということを言ってくれます。

**DH 山口** やはり普通に皆さんがしているブラッシングと動きが違うので、かえって患者さんが受け入れやすく、指導しやすいと思います。聞き耳を立ててもらえるようなイメージでしょうか。



**DH 大西** 私はこちらで 2 年前に勤める前から知ってはいたのですが、実際の磨き方などは分かっていませんでした。今では毎日のようにつまようじ法でブラッシングしています。口腔内写真などで経過を追ったりしていますが、歯肉の状態が良くなっているのを感じています。

**DH 金山** 私はこちらに勤めて 1 年半ほどです。最初はつまようじ法を全く知らなくて戸惑いましたが、渡邊先生の訪問実習など勉強する機会を

いただきできるようになりました。

**DH山口** 以前はモチベーションが上がらなかった患者さんでもつまようじ法をすると意外と次の来院時にしっかり磨かれているということがあります。こちらから磨けていないところを指摘せずに帰っていただいても、次回来院時にどこか頑張っておられるということがあり、反応も分かりやすいですね。

### ■受け入れ方の違い

**院長** 新人の歯科衛生士が覚えやすいところはメリットだと思います。患者さんが不思議がって覚えるのと同じで、歯科衛生士自身も初めての磨き方なので、興味を持って積極的にやってくれると思います。逆に、従来の方法に自信を持っている歯科衛生士さんの場合は切り替えが難しいかもしれません。これは、患者さんにも当てはまることで、かなり熱心にセルフケアしている方がつまようじ法を受け入れられないケースがあります。どちらかという今までしっかり出来ていなかった患者さんが、突然歯磨きのやり方が変わって、「へえ〜っ」と驚いて変わられることが多いです。

治療効果としては、臼歯部の変化が一番大きいと感じます。以前からメンテナンスの患者さんは月に 200 人くらいいて、つまようじ法を始めたから増えたというわけではないのですが、全体に状態は良くなってきています。ポケットの深さはあまり気にしていませんが、出血は減り治療もやりやすくなりました。

### ■私もつまようじ法で・・・

**院長** つまようじ法は素晴らしい方法だと思いますが、積極的に取り入れるようになったのは、

とても良心的な方法であることが大きな理由です。自費の治療法も種々ありますが、歯ブラシ 1 本でこれだけできる歯周病の予防・治療の方法はなかなかないと思います。認定医療機関の資格も取らせていただきましたが、良心的な団体からお声がけをいただいたので、それならやってみようかと考えたわけです。

私はもともと補綴が好きだったのですが、時代の流れで予防にも力を入れる様になりました。とは言っても、私は治療に追われる毎日で、予防はスタッフの力によるところが大きいです。ご年配の患者さんも多く、デンチャー作りに追われているときは、入れ歯が得意だった父に生き還ってやってもらいたいと思うくらいです(笑)。でも、つまようじ法をやりだしてから、私も時折患者さんを磨くようになりました。スタッフや患者さんのためにも、100 周年くらいまでは私も頑張っ、次の世代にバトンを渡せたらと思っています。



▲村上先生とスタッフの皆さん

村上 昌央 (むらかみ まさお)

昭和 62 年 大阪歯科大学卒業

昭和 62 年 森定歯科医院 勤務

平成元年 名越歯科医院 勤務

平成 6 年 村上歯科医院 勤務

平成 9 年 村上歯科医院 開設者に変更 現在に至る



**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～」

日時:平成 28 年 4 月 3 日(日)13:00～15:00

会場:岡山国際交流センター

参加者数:36 名

◇座長

森田 学(岡山大学医歯薬学総合研究科)

◇講師

徳島大学大学院医歯薬学研究部 予防歯学分野 准教授

玉木 直文 先生

**●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)
6/12 (日)	お口の健康ネットワークセミナー ベーシックコース	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 ベーシックコース	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	宮崎 秀夫	13:30～15:30	
10/16 (日)	お口の健康ネットワークセミナー アドバンスコース (症例検討)	大阪	[認定医療機関] いさつ歯科 おおはし歯科	10:00～15:00
11/13 (日)	お口の健康ネットワークセミナー アドバンスコース (症例検討)	東京	ビバ・スマイル歯科 アサヒ歯科医院	

(編集後記)

4月3日の研修会では、徳島大学の玉木直文先生にご講演いただきました。サプリメントとしても市販されているレスベラトロールに歯周病の進行抑制作用があるという研究結果などがご紹介されました。その後のディスカッションでは水素水の歯周病予防効果などにも話が及びました。サプリを飲んだりするのは費用もかかりますが、せめて抗酸化物質が全身の健康だけでなく歯周病の予防にも役立つことを意識して毎日の食生活を送りたいと思いました。また、つまようじ法ブラッシングはお手軽で誰にでもできる歯周病予防法であることも改めて感じました。

(事務局/草野栄路)

**お口の健康ネットワーク会報 No. 28**

2016年4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)