



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

NPO  
Oral Health Network



NPO Oral Health Network Newsletter

会報

No.49  
2023.7.25

## ■ 巻頭言

### 『広がる人・深まる人』

伊佐津 和朗

## ■ 新連載

### 予防歯科 **お悩み** 相談室

森田 学・黒瀬 真由美

## ■ 認定医療機関紹介 No.13

**河村歯科医院** (大阪府八尾市)

## ■ 活動報告／今後の行事日程／認定歯科衛生士 登録について



## 巻頭言



## 『広がる人・深まる人』

伊佐津 和朗

いさつ歯科医院 院長  
お口の健康ネットワーク理事・企画委員長

『降る雪や明治は遠くなりけり』とはたしか中村草田男が昭和初期に詠んだ句であったような・・・その後昭和は遠くなりけりだったり色々ですが、気がつけばここ数年でそろそろ歯科医師人生も最終コーナーに入ろうかというところまで来たような気がします。開業時の借金も返済し、子供も巣立ち、脛に激痛が走ることも無くなり、ややもすると僕もそろそろこの辺でいいのかな・・・みたいに考え、色々振り返る中で、こういった世代・時代を越えて存在するであろう患者さん気質みたいなものから、最近ヒントというかやる気をもらうことができました。それが『広まる人・深まる人』的な分類。

さてここでいう広まる人・深まる人というのは何のことでしょうか。例えばある日、ご自宅でコーヒーを淹れているときにふと思立って奥様の分も入れてあげたとしましょう。その時の奥様の反応が、（縦のものを横にもしない人だと思ったのに）少し感激気味に『あなたの入れてくれたコーヒー美味しいわ!』となった時、『ふーん、コーヒーを淹れたくらいでこんなに喜んでくれるなら明日は掃除でもしてみるか』となり、さらに洗濯物を取り込んだり、色々広がっていく人が『広がる人』。一方『深まる人』というのは『あなたの入れてくれたコーヒーって美味しいのね』となった時に『そうか、僕の淹れたコーヒーはそんなに美味しいのか!』となり、次の日になんかAmazonから焙煎機が届いたりするケースを指します。

我々歯科関係で『広まる人』なら、まだまだ認知度の低いつまようじ法の魅力を様々な環境で普及させる活動に、『深まる人』ならさらにその技術の習熟度を上げて効果を極めたり、どちらもその可能性を開いてくれると思います。これは患者さんですと、つまようじ法を体験してその爽快感を知人に伝えまくってくれたり、またこの体験をきっかけに口腔内に限らず、幅広く健康に関心を持って食事に気をつけたり、ジムに通い始めたりとなるのが『広がる人』。

さていつもながらいい調子で脱線しはじめているようなので、すこし修正。最近、患者さんの持っている情報量の多さに驚かされることがあります。自分が歯科医師になりたての頃には、当然のように密室情報に近かったであろうものがインターネットや各種SNSの普及で様変わりしているようです。もちろんなかには玉石混合、以前からあった『〇〇で磨くと良い』『魔法の歯ブラシ』『奇跡の洗口液』などの、また何かネットで見つけたのかな? 読んだのかな? 的なものは相変わらずですが、『深まる人』が患者さんだった場合はどうかと言いますとその膨大な情報量からかなり正確なものを取捨選択して自分のものとしています。

先日来院した患者さんの受診動機が『歯周病を治したい。口臭が気になる』とあり、ここまではよくある話なので取り立てて、とくにどうこうという話ではありません。まず通常のポケット測定やTBI、SCという流れの中で患者さんから『自分の口の中にはきっと歯周病菌がいっぱいいるような気がする。どんな菌がいるのか、そういうのを調べる検査があるそうなので、自分もそれで調べてほしい。』という希望がありました。

もちろん当院もTBI時には染め出して、写真を撮って、プラークを『位相差顕微鏡で見てもらおう』という流れがルーティンであります。これはあくまでも動機づけを意図としてのものなので、正確な菌種を特定するのを目的とまでしているわけではありません。なので特に医療関係の業種でも無い普通の高校の英語の先生なのに、どこまでこの人は知っているんだろう? と少し興味を持って色々話をうかがうと『プラーク、バイオフィルム』あたりまではまだしも『レッドコンプレックス』とか『ギンギバリス(Porphyromonas gingivalis)』『フォーサイス(Tannerella forsythia)』『デンティコラ(Treponema denticola)』さらに『タイピング』などの単語が普通に出てくるではありませんか。いやー、これはこれは。ひさしぶりに手強い方が登場したなー。というわけで慌ててこのあたりの情報を整理し直してみると、ちょうど県内にこの細菌検査をおこなってくれる機関があり、お願いすることにしました。

特別な設備投資はいらないので、導入はしやすく、早速連絡して検体採取キットを送ってもらい、プラークを返送する際に希望検査項目として5種の菌（A.アクチノマイセテムコミタンス）（P.ギンギバリス）（T.フォーサイシア B.フォルサイサス）（T.デンティコラ）（P.インターメディア）のうち、検査希望の菌種のいずれかにチェックを入れて検体を送ると、リアルタイムPCR法での菌周病細菌検査を行なってくれ、さらにここでギンギバリスが見つければその線毛 fimAのタイピングをPCR法で行い、I型からV型までのタイプか調べてくれるというものです。

『いやー、きっとギンギバリスはいるんだろうなー。いやー、困ったなー。（←あまり困った感を感じない（笑）』とか言いながら検体採取。そして結果は図1のようなものでした。まず、ギンギバリスが見つからなければタイピングまで進まないの、『いやー、ギンギバリスがいたらやだなー、困ったなー』とか言っている割にはギンギバリスがいたことで次のタイピングに進めるのが嬉しいようにも見受けられます。そしてタイピングの結果で、『あっV型が陽性だ、うーん、でもII型でなくてよかったー！』と、なんとどこに軸足を置いてコメントしてあげたものか迷います。

この患者さんは、その後嬉々としてメンテナンスに通われていますが、自分でつまようじ法も熱心に行なってくれ、もう出血もありませんが、担当の衛生士さんがV7を使ってメンテナンスを行うと『うーん。やっぱり全然違う！まだ自分のやり方はダメなんだなー。がっかりだー。』とか言って帰られますが、正直あまりがっかり感を感じません（笑）。そして来院の度に色々振られるネタが当初は専門家が一般向けに書かれた新書などからのものであったのが、最近ではけっこうゴツイ論文からのものになってきています。うーん、深まっているなー。

さて、『広がる、深まる』僕の歯科医師人生はどちらなんだろう。25年前の開業時に受けた自己啓発セミナーで、自分の仕事の目標的な中に『63歳でタービンの音のしない診療室』を手に入るとか書いており、その時に自分の人生年表みたいなものも作っていました。これを見ると88歳を寿命と勝手に決めてますが、こうしてみると本当にあまり残り時間は無いような気がします。ただ、タービンの音のしない環境は何となく手に入りつつあるのではないかと、インチキな哲学者の脳内化しつつあり、衛生士さんも、気がつけばバキュームを片手に年毎に院長の薄くなる頭頂部を眺めて20数年経ち、ふと窓の外に目をやると雄大な北アルプスの山並みに、このままでいいのかと問いかけられているような気がするとかいう環境では無いと思います（笑）。

人生年表▶

一度このような表を作っていたかと、いかに時間が無いのか思い知らされて毎日が否が応でも充実したものになるのではないかと

<参考文献>

天野教雄:長生きしたい人は菌周病を治さない、文春新書、2021.

山本龍生:ボケたくなければ奥歯は抜くな、青春新書、2021.

中川一路 大阪大学大学院歯学研究科口腔分子感染制御学講座(口腔細菌学教室):新たなfimA遺伝子を有するPorphyromonas gingivalisの分離とその分布

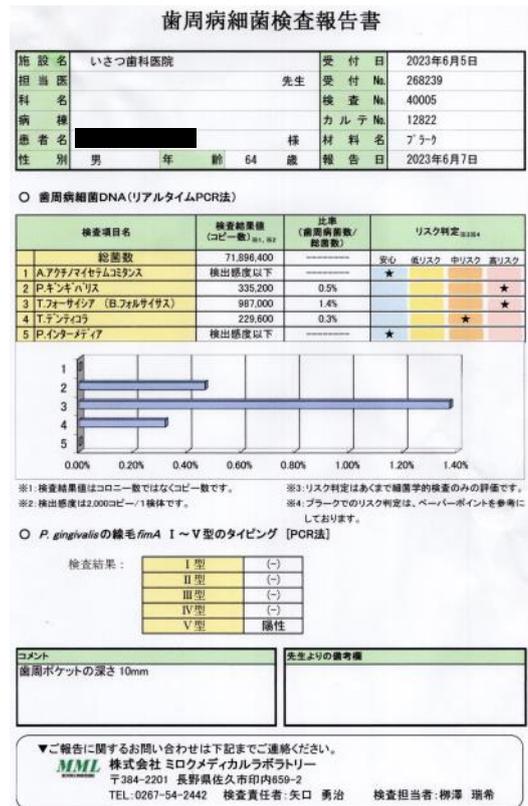


図1

1961 0歳	1962 1歳	1963 2歳	1964 3歳	1965 4歳	1966 5歳	1967 6歳	1968 7歳	1969 8歳	1970 9歳
1971 10歳	1972 11歳	1973 12歳	1974 13歳	1975 14歳	1976 15歳	1977 16歳	1978 17歳	1979 18歳	1980 19歳
1981 20歳	1982 21歳	1983 22歳	1984 23歳	1985 24歳	1986 25歳	1987 26歳	1988 27歳	1989 28歳	1990 29歳
1991 30歳	1992 31歳	1993 32歳	1994 33歳	1995 34歳	1996 35歳	1997 36歳	1998 37歳	1999 38歳	2000 39歳
2001 40歳	2002 41歳	2003 42歳	2004 43歳	2005 44歳	2006 45歳	2007 46歳	2008 47歳	2009 48歳	2010 49歳
2011 50歳	2012 51歳	2013 52歳	2014 53歳	2015 54歳	2016 55歳	2017 56歳	2018 57歳	2019 58歳	2020 59歳
2021 60歳	2022 61歳	2023 62歳	2024 63歳	2025 64歳	2026 65歳	2027 66歳	2028 67歳	2029 68歳	2030 69歳
2031 70歳	2032 71歳	2033 72歳	2034 73歳	2035 74歳	2036 75歳	2037 76歳	2038 77歳	2039 78歳	2040 79歳
2041 80歳	2042 81歳	2043 82歳	2044 83歳	2045 84歳	2046 85歳	2047 86歳	2048 87歳	2049 88歳	♡



▲当院でよく貸し出して患者さんに読んでもらっている本

# 予防歯科 **お悩み** 相談室

会員の皆様の疑問やお悩みにお答えする新コーナーです。今回の回答者は、森田学先生、黒瀬真由美先生です。



森田 学



黒瀬 真由美

宝塚医療大学保健医療  
学部 口腔保健学科

## 第1回



### 歯科衛生士さんからの質問

患者さんから『歯周病に効く歯磨き粉はないの?』とよく聞かれます。『歯周病に一番効果的なのはブラッシングですよ』と答えていますが、いまいち納得してもらえません。どう答えたらよいでしょうか。



森田先生ならどうお答えになりますか?



う〜ん。みんなが納得するような答えがあるかどうか分からないですね。



「歯周病には歯磨剤の薬用効果よりもブラッシングのほうが大切です」と自信を持って言うのは問題ないですか?



それはその通りですね。ほとんどの専門家がまずはブラッシングからと言うのではないのでしょうか?



ホントに歯周病に効く歯磨剤ってありますか?



今のところはないでしょう。



歯周病に効果があると謳っている歯磨剤も、効果がないと言えますか?



効果がないというよりも、効果があることをきちんと最後まで科学的な方法で確認しないまま売っているというのが現状ではないでしょうか。中にはひょっとしたら効くものもあるかもしれませんが。



「効果があることをきちんと最後まで科学的な方法で確認する」とは?

### 「効果がある」って?

- ・試験管内(in vitro)の実験で効果あり・・・△
- ・生体内(細胞や動物)(in vivo)での実験で効果あり・・・△
- ・ヒト(の口腔内)(in situ)での実験で効果あり・・・○!



ヒトの口腔内で実際に効果が確認されている、ということです。動物や細胞を使った実験だからダメというわけではなく、研究のステップとしては全て大事です。ただ、細胞レベルや動物レベルにとどまっているのであれば、その実験結果は「ふ〜ん」くらいに受け止めてもらったほうがいいでしょう。それがヒト(の口腔内)で調べると「なるほどな」ということでしょうか。今出回っている歯磨剤で、歯周病に関してヒトの口腔内で実際に効果を確認しているものはほとんどないと思います。

洗口剤についてはいかがですか？

論文ベースだとクロルヘキシジンは効果がありますが、それは有効な濃度が入っている場合の話です。日本で販売されている洗口剤は、クロルヘキシジンの濃度が低く、効果に疑問があります。ブラッシングを十分にした上でいろいろ使うのは個人の自由ですが、歯周病に関してはブラッシングをないがしろにして歯磨剤や洗口剤を使っても効果は期待できないでしょう。

では、歯周病に関しては歯磨剤や洗口剤の効果・効能よりも、ブラッシングのほうが大事なのは間違いないとして、それをどう患者さんに納得してもらうかですね。

我々歯科医療者側も、口腔細菌ばかりに目がいきがちです。そうすると歯垢除去や殺菌という対処法が中心になり、宿主（歯肉や歯周組織）のことを考えていないということになります。「宿主の強化」ということを考えると当然ブラッシングが重要なんですが。

患者さんに理解してもらうために「宿主の強化」を「歯ぐきを元気にする」と言い換えてもいいですか？

歯肉へのマッサージ効果については、基本のき・第6回（会報第45号：2022.3）で具体的にご紹介しましたが、分かりやすく言えば、歯ぐきの免疫力を高めたり、元気にすると言ってもいいかもしれません。つまようじ法ブラッシングには歯肉へのマッサージ効果が期待できます。



- ・歯磨剤の歯周病に対する効果は、臨床的には明らかにされていない。
- ・歯磨剤の薬用効果よりもブラッシングによる歯垢除去と歯肉の活性化のほうが重要である。
- ・つまようじ法ブラッシングには、歯間部の歯垢除去と歯間部の歯ぐきのマッサージ効果がある。マッサージ効果で、歯周病菌に対する抵抗力が高まる。

術者磨きが上手であれば、こういった説明も患者さんに納得してもらいやすいかもしれませんね。

それはその通りですね。「プロの歯磨きは違う！効果がありそう！」とだけ思っただけですね。

### ★臨床の現場から

歯磨剤の歯周病に対する効果は「？」と言えそうですが、患者さんが歯磨剤の効果を期待しているような場合には、“歯磨剤を歯ブラシや歯間ブラシで歯間部に入れ込むように”ブラッシングしてもらうことで、（歯磨剤ではなく）歯ブラシ・歯間ブラシの歯周病に対する効果が出そうですね。

もちろん、歯・根面のむし歯予防のためには高濃度フッ化物配合歯磨剤の使用をお勧めしたいです。（黒瀬）

### 質問を募集しています！

会員の皆様からの予防歯科に関するご質問を募集しております。ご質問は、お口の健康ネットワーク事務局まで以下メールアドレス宛にお送りください。尚、回答者は質問内容によって変わります。

メールアドレス jimukyoku@oral-health-network.jp



## 河村歯科医院

所在地: 大阪府八尾市陽光園1-9-14  
 TEL 072-929-0918  
 ●スタッフ数: Dr.2名、DH6名、他1名  
 ●チェア台数: 4台  
 ●<https://kawadent.com>

### ◆当院の紹介

JR八尾駅から北に伸びる道の歩道には八尾の花であるハナミズキが多数植えられており、春には白や薄桃色の花が咲き乱れます。そんな一角に河村歯科医院があります。八尾市歯科医師会所属の近隣歯科医院とも連携が深く、「国民の歯を守るためのチーム」として 20年以上前より八尾の地で歯科医療に従事しております。常日頃より、歯科医師は治療の専門家として、衛生士は予防の専門家として、衛生士には、どうすれば歯や歯周組織を良好に保てるか?最低でも現状を維持できるようにするには何が必要か?を全スタッフと共に問い続け、患者さまの置かれた状況や希望を取り入れメンテナンスを行っております。

ここ最近では、治療が終了した患者さんの約7割の方がメンテナンスを希望されております。外来でのメンテナンスは担当衛生士が約45分かけて患者さんの状況に応じて2～3週間から3～4ヶ月ごとに行うようにしていますが、当院も多分にもれず、患者さまの高齢化が深刻化しており、通院できなくなる方への訪問でのメンテナンスをどう行うか等、課題は山積しております。



### ◆つまようじ法の実践

昭和の終わり頃、京都府立医科大学に勤務してい

た時に、岡山大学卒の後輩から1列や2列の歯ブラシのことを聞いていました(当時はV7はまだ無かった?)。その後お口の健康ネットワーク元理事の某先生からつまようじ法を紹介していただき、2011年に渡邊先生の講義及び訪問実習を受けたのが最初です。その後長浦さんや理事の先生の訪問実習を数回行い、述べ10名の歯科衛生士に認定を取らせていただくことができました。



▲一番左が河村先生

### 【院長先生プロフィール】

医学博士 河村 啓司 (かわむら けいじ)  
 1987年 朝日大学歯学部卒業  
 1987年 京都府立医科大学付属病院歯科勤務  
 1989年 辰口芳珠記念病院勤務  
 1991年 宇治徳洲会病院歯科口腔外科医長  
 1999年 池田クリニック副院長  
 2006年 河村歯科医院開業

## 活動報告

### 第29回理事会

日時：2023年4月8日（土）15:00～17:30  
 場所：道特会館 会議室（札幌市）  
 出席者数：16名（うちリモート参加7名）

#### ◇報告事項

1. 会員数
2. 活動状況及び収支状況
3. 認定歯科衛生士申請状況
4. 企画委員会より
  - (1) 第8回お口の健康フェスティバルについて
  - (2) 次回お口の健康フェスティバルについて
5. 認定医療機関の更新要件の一部変更について
6. セミナー委員会より
  - (1) 2022年セミナー応用編 開催報告
  - (2) 2023年セミナー日程及び講師について
  - (3) セミナー委員会新体制について
7. 学術委員会より
8. 広報委員会より
  - (1) 会報記事の企画について
  - (2) 1Dでの取り組みについて
9. 役員の退任について
10. その他

#### ◇審議事項

1. 認定歯科衛生士の承認
2. セミナーの会場選定について
3. 実態調査の実施について
4. 委員会活動費について
5. つまようじ法解説動画（CG版）のリニューアルについて
6. 次回以降理事会・総会・研修会日程
7. 理事長の任期について
8. その他

※議事録は会員サイトにアップしております。

### 第8回お口の健康フェスティバル（くちフェス）in札幌

日時：2023年4月9日（日）9:30～15:00  
 場所：北海道歯科医師会館  
 参加者数：60名

#### ◇基調講演

「歯周炎 出血を止めるから始める歯周管理」  
 ◇講師：磯崎篤則

#### ◇講演

「つまようじ法の力」  
 ◇講師：楠本雅子

#### ◇口演発表



I つまようじ法導入20年とこれから  
 二宮秀則、吉川奈穂、田中由香（長崎市・にのみや歯科）



II 患者さんとの信頼を高める“つまようじ法”の実践  
 松尾和泉（長崎県雲仙市・鶴田歯科医院）

#### ◇講演

「つまようじ法による歯周病長期継続管理の実際」  
 ◇講師：黒瀬真由美

#### ◇特別講演



「予防歯科と歯科医院経営」  
 ◇講師：永山正人

#### ◇つまようじ法ブラッシング実習

## 活動報告

### 「つまようじ法」臨床セミナー

#### ●基礎編（大阪会場）

日時：2023年5月14日（日）

場所：千里ライフサイエンスセンター（大阪）

参加者数：36名

◇講師：磯崎篤則、黒瀬真由美、小畑文也、堀内正純、長浦寛子



## 今後の行事日程

2023年 月 日	内容	開催地	講師等(予定)	時間(予定)
9/30(土)	第30回理事会	岐阜	—	15:00~18:00
10/1(日)	第15回通常総会／研修会 第9回認定医療機関教育講演	岐阜	森田 学 友藤孝明	9:15~16:00
10/29(日)	つまようじ法臨床セミナー 応用編	東京	森田 学 伊佐津 和朗	10:00~16:00
11/19(日)	つまようじ法臨床セミナー 応用編	大阪	丸岡 三紗	

## 認定歯科衛生士 登録について

以下の会員が、お口の健康ネットワーク認定歯科衛生士として登録されました。

今 彩乃（青森県八戸市）

- ホームページに認定歯科衛生士一覧を掲載しております。
- ホームページ「全国歯科医院検索」ページにて、認定歯科衛生士が在籍している歯科医院には、歯科医院名の後ろに「☆」マークをつけております。
- 2023年7月現在で登録されている認定歯科衛生士は、233名です。皆様の益々のご活躍を期待しております。



（編集後記）

「こんなところで何してるの？」神戸の会員の松本先生に声を掛けられました。快晴の7月2日、伊勢志摩・里海トライアスロン大会にブース出展していた時のことです。松本先生は選手で出場されていました。他にも、地元志摩市の会員の中井歯科医院さんの患者さんがいたり、ブラッシング体験された方の中に歯科医師の方も。改めて「トライアスロン×つまようじ法」の可能性を感じた1日でした。例年ブース出展にご協力いただいている三重県津市の神山先生に感謝、そして、暑い中トライアスリートにも負けないパワーでブラッシングされる黒瀬先生には今回も脱帽です。（事務局／草野栄路）

### NPO法人 お口の健康ネットワーク会報 No.49

2023年7月25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.086-250-2531 FAX.086-250-2532

E-mail: jimukyoku@oral-health-network.jp

https://www.oral-health-network.jp 会員専用ページ: https://ohn-member.net

FB: https://www.facebook.com/npo.oralhealthnetwork

