



医療法人 善信会 しまぶくろ歯科医院

理事長より

令和7年、2025年が始まりました。今年は大阪関西万博の開催と阪神淡路大震災から30年、また当院は移転して10年目を迎える年です。コロナ禍も潜り抜け、私もスタッフも、また患者さんも10歳、齢を重ねたということですね(笑) 今年春からは縁あって、2人の新しい歯科衛生士さんと若手の男性ドクターがスタッフに仲間入りします。予約が取りにくく治療期間が長くなってしまふことを常々申し訳なく思っていますが、少しは解消できると考えています。また2月から待合室に新しいものが登場します。お楽しみに！今年も引き続き、スタッフ一同で「安心の歯科医療を提供し、皆様の幸せな生活の一助になることを喜びとして」頑張る参ります。

私たちは安心の歯科医療
を提供し皆様の幸せな
生活の一助となることを
喜びとしています

しまぶくろ歯科医院

『舌は一番の働き者』

皆さん舌の働いてご存知ですか？毎日食事をとれていること、人と話していること、それは舌のおかげなんです！！
舌の役割はいくつもあるのですが、その中で2つ紹介します。

一つ目は、**咀嚼・嚥下**です。**咀嚼**とは、食べ物を「噛む」動作のことです。食べ物を口に入ると、まず前歯で噛み切り、舌で受け取ります。その後、奥歯で噛み始めると、食べ物が落ちていかないように舌全体で支えます。

嚥下とは、食べ物を取り込み、「飲み込む」動作のことです。**咀嚼**され、食べ物が飲み込める形になると、舌先で上顎に押し付け、喉に送り込み食べ物を飲み込むことができます。

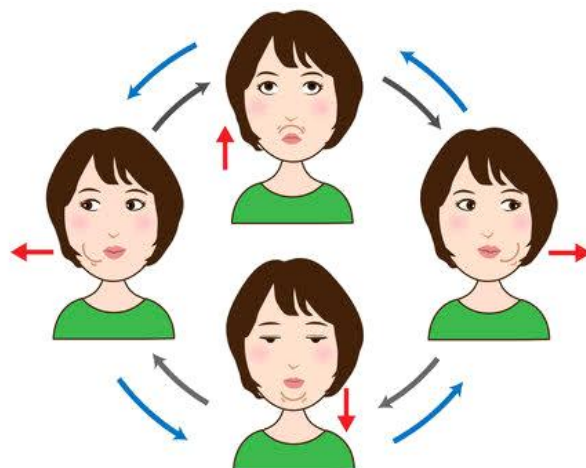
二つ目は、**構音機能**です。**構音機能**とは、話すことで言葉を発する為には必ず舌を使います。舌の先、中央、根本といろんなところを使いながら皆さんは言葉を話すことができています。しかし、舌は筋肉でできているので年齢と共に舌の力は低下してしまいます。そうすると、食べ物が飲み込みにくくなったり、発音しにくくなるなどの支障がでてきます。舌の機能が低下していない今のうちから、舌を鍛えましょう！

歯科衛生士：矢田 ひかり

簡単にできる体操を紹介します。(下図) 時計回りに、外側の歯茎をなぞるように舌を回しましょう。この時口をしっかりと閉じることがポイントです。早く回しすぎずにできるだけゆっくり舌を回すようにして下さいね！

これは舌を鍛えるのはもちろんですが、ほうれい線の予防にもなるので一石二鳥です！テレビを見ている時間や、湯船に浸かっている時にやってみて下さいね！

何歳になっても好きな物をしっかり噛んで楽しく食べられるように、歯だけでなくお口の中全体の健康を維持しましょう。



『薬の服用で口腔内に現れる副反応について』

歯科衛生士：溝口 あゆみ

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

高齢化に伴って、色々なお薬を服用されている方が増えてきましたが、口腔内に現れる副反応には次のようなものがあります。

- ・口内炎や舌炎・歯肉肥大症・口腔乾燥症
- ・味覚障害・唾液分泌過剰や減少
- ・黒毛舌・顎骨壊死

薬の副作用による口腔内の症状の例と、その原因薬剤の例は次のとおりです。

- ・薬物性口内炎：抗がん剤や市販の風邪薬などが原因となることがあります。
- ・薬物性歯肉肥大症：抗てんかん薬や高血圧治療薬、臓器移植や自己免疫の病気の薬などが原因となります。

- ・口腔乾燥症：利尿剤、抗コリン剤、抗ヒスタミン剤、抗パーキンソン剤、向精神薬などが原因となります。
- ・口腔カンジダ症：抗生物質やステロイド薬の長期間服用などが原因となります。
- ・顎骨壊死：ビスホスホネート製剤や抗 RANKL 抗体、抗スクレロチン抗体が原因となります。服用されているお薬によって、治療にも関わってくる場合もあるため、お薬手帳か情報がわかるもの(マイナンバーカード)をお持ちください。



『新札』

副院長：島袋 善夫

今を去ること4年前の、歯科衛生士国家試験問題の1つがこれ、

「ペスト菌を発見したのはだれか」

ペスト菌は黒死病と呼ばれるペストの病原体です。皮膚が黒くなり、死に至るので黒死病と呼ばれました。14世紀のヨーロッパではペストの大流行により、全人口の約3割が命を落としたと言われます。

問題の選択肢は4つ。①大村 智 ②志賀 潔 ③野口 英世 ④北里 柴三郎

いずれも日本人。ペスト菌って、日本人によって発見された！

大村智は2015年に新規抗寄生虫薬発見でノーベル医学・生理学賞を受賞された方。志賀潔は赤痢菌を発見された方。野口英世はご存知でしょう。いずれも不正解。正解は皆さん流石にもう手にされたと思いますが、新千円札の肖像人物である北里柴三郎です。

当時、新札発行予定は既に世に知られていましたが、果たしてどれほどの学生が新札の肖像人物やその人の偉業について知っていたでしょうか。

北里柴三郎はペスト菌を発見し、また破傷風の治療法を開発するなど感染症医学の発展に貢献した「日本の細菌学の父」です。

さてさて、新札を手にするようになった今であれば、受験生は同じ問題が出題されれば、楽々解答できるはず、かな（笑）

