

# 多歯言

た は ごと



ひらの歯科医院

第55号

発行:  
平野歯科医院  
発行日:  
2024年6月4日

## 副院長を拝命しました！



2024年6月1日より、黒田直行副院長の後任として副院長を拝命致しました**平野哲章(ひらのてつあき)**と申します。新米副院長ではありますが、この重責に身の引き締まる想いです。4代目院長である平野治朗の息子です。

将来は平野歯科医院を承継し5代目として平塚市地域の皆様の健康づくりをお口からサポートさせていただけたらと考えております。

歯を抜く一番の原因である歯周病を専門に学んでおります。昨年、スタッフをはじめ皆様の応援のお陰もあり、**日本歯周病学会の専門医**の資格を取得する事が出来ました。本当に感謝しています。

日本は2040年に向けて日本の人口は減少し続け高齢社会はどんどん進むと言われております。

私はこれをネガティブにとらえてはいません。むしろ

### 「日本は時代が成熟してより完成に向かう」

と考えております。

### 「歳をとることは素晴らしいこと。」

### 「次世代に自分の経験を伝承できる役割を担える事」

平塚地域の皆様とこのような温かい想いを共有していきたいです。そして今こそ地域から健康づくりをひとつ前へ進めていく必要があります。

大きな病気になる前（未病）にできることが沢山あります。

**140年以上地域に根付く町医者である平野歯科医院だからこそ、それが出来ると思います。**

令和の時代に合った健康づくりをこの大好きな平塚の土地で皆さんと取り組んでいきたいです。



若輩ではありますが御指導御鞭撻の程

宜しくお願い致します。

# オーラルフレイルを知っていますか？

歯科医師 A・T

オーラルフレイル（口腔機能低下症）とは口の機能の健常な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態です。オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。

咬みにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下などのオーラルフレイルの症状は、高齢期に生じる複数の課題が重複して生じる“口の衰え”であり、改善可能です。つまり、早期にオーラルフレイルの兆候を評価して適切な対策を行うことにより、機能低下を緩やかにし、さらには改善する可能性があります。★ **オーラルフレイル概念図** 一般市民向け



オーラルフレイルは、ご自身で簡単にチェックできます。チェックリストでご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルの疑いがあります

# 当院検査器具の紹介

当院ではオーラルフレイルに対して、より詳しい検査や訓練（MF T）を行うことが可能です。当院にある検査器具を紹介します。

## ①舌の強さを検査するもの（舌圧測定器）

測定時は、硬質リング部を上下の前歯で軽く挟むようにして、唇を閉じ、プローブ先端部のバルーンを舌と口蓋で押しつぶす。

日常生活において義歯を使用している場合は、義歯を装着した状態で測定する。最大舌圧が30kPa未満で低舌圧と判定します。

（測定時の様子）



## ②噛み合わせの強さを測定できるもの（オクルーザルフォースメーター）



## ③お口の衛生状態を検査するもの

視診による口腔衛生状態不良の検査 (Tongue Coating Index ; TCI) ←

TCI 記録用紙 ←

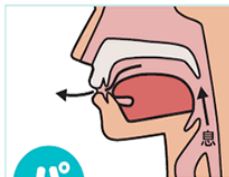
舌苔スコアの記録	舌苔スコアの基準
① ② ③	スコア 0 舌苔は認められない
④ ⑤ ⑥	スコア 1 舌乳頭が認識可能な薄い舌苔
⑦ ⑧ ⑨	スコア 2 舌乳頭が認識不可能な厚い舌苔

舌苔インデックス (TCI) =  $\frac{\text{スコアの合計}(0\sim 18\text{点})}{18} \times 100 = \text{ } \%$

## ④舌の動きを検査するもの

### （オーラルディアドコキネシス）

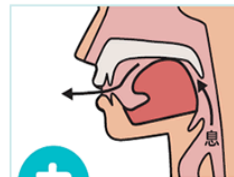
「パ」、「タ」、「カ」の音を5秒間計測して1秒間当たりの回数を算出する。「パ」は口唇の動き、「タ」は舌前方の動き、「カ」は舌後方の動きを評価している。いずれか1つでも6回/秒未満の場合に舌口唇運動機能低下と判定します。



**パ** 口唇の動き  
口唇をしっかり閉じることは咀嚼し、食べるために重要です。口唇をしっかり閉じることで発音される「パ」の発声により機能を評価します。



**タ** 舌の前方の動き  
上手に飲み込むためには、舌の前方の動きが重要です。舌先を上の前歯の裏につけて発音される「タ」の発声によりその機能を評価します。



**カ** 舌の後方の動き  
飲み込む際に、舌の奥の部分の機能が重要です。舌を喉の方に引いて発音される「カ」の発声によりその機能を評価します。

出典：神奈川県歯科医師会 オーラルフレイルハンドブック

このような検査は保険治療で検査することが可能です。

スタッフにお気軽にお声がけください。

# 平野歯科医院の歴史シリーズ①

平野歯科医院には3代目平野美治が1980年12月20日に発行した「平野歯科医院百年の歩み」という本があります。

400ページ弱ある超大作であり、なかなか面白いです！

今回は百年の歩みの中から一部内容を抜粋し紹介したいと思います。

当院の強みでもある義歯治療ですが、初代元晴・2代目長寿も義歯の治療がとても上手で評判だったそうです。また弱った歯でも根だけ残して義歯の下におく技も当時から行っており、歯を大切に抜かない治療を明治時代から大事にしていました。人柄も良くとても優しい先生だったようです。

平野歯科医院を開業した明治の頃、湘南地区全体を見ても小田原、秦野、平塚の平野歯科の3院しか歯科医院はなく、歯科治療を受けられる人はごく限られた人のみでした。また、大磯・二宮には政界の重鎮が住む別荘地で元晴の歯科医師としての腕を買われ、依頼を受け大磯にも分院を出し、かの有名な伊藤博文の歯科治療も行っていました。

すごいですね！

また、当院のシンボルでもあるアーチ上の3段窓ですが、この設計はそれぞれのフロアに初代、2代目、3代目の歩みをシンボライズして建てられています。



歯科医師 T.H

## あとがき～2024年12月2日からマイナ保険証に移行します～

国の意向により、2024年12月2日から現行の健康保険証は発行されなくなり、マイナンバーカード（マイナ保険証）に移行します。

マイナ保険証を利用することで、窓口で限度額以上の支払いが不要になり、就職・転職・引越し後も手続きを経ずに健康保険証として使用できるなどメリットがあります。

利用方法や手続きなど難しいことも多いかと思いますがご理解ご協力の程宜しくお願いいたします。お困りのことがございましたらスタッフまでご相談ください。次号は2024年11月8日発行予定です。お楽しみに！