

歯っぴいスマイル2020

～咲かそうお口の金メダル～

歯と口の健康週間 令和2年6月4日～10日

本年の歯と口の健康週間「歯っぴいスマイル2020」は、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、中止させていただくことになりましたが、予定していたイベントの一部を紹介させていただきます。

- 1)ミフネ歯科医院 三船文彰先生:「チェロ弾きの歯医者」
- 2)岡山大学大学院医歯薬学総合研究科口腔生理学分野
吉田竜介先生:「味覚と健康」
- 3)看護部:「感染予防のための手洗い」
- 4)歯科技工室:「技工物の紹介」
- 5)歯科衛生士室:「いつまでも健康な口・お口の運動」

是非、ご覧下さい。





歯っぴいスマイル(1) チェロ編

「チェロ弾きの歯医者」

チェロ奏者 三船文彰(歯科医師)

30数年前に岡山大学歯学部附属病院口腔外科に在籍したご縁で、附属病院長、岸幹二先生が始められた「歯と口の健康週間イベント」の中でチェロの演奏をさせて頂いて、はや18年近くになります。歯科医とチェロ奏者の二足のわらじを履いている私のことを岸先生が覚えて下さったのがきっかけでした。

歯学部の教室、歯学部附属病院ロビー、医学部附属病院ロビー、そして昨年入院棟西11階のスカイラウンジと演奏場所を変えながら、入院、通院の患者様、病院関係者、一般市民の方々に、ピアニストの荒木 渉さんとチェロの名曲をお届け出来ましたことは光栄なことです。

今年は収まらぬ新型コロナウイルスの猖獗で、残念ながら、「歯と口の健康週間イベント」が初の中止となりましたが、イベントの企画、準備をして下さるスタッフの方々の長年のご尽力がより一層ありがたく思い返されて、心より感謝いたしております。

ところで、歯科医の稼業をしながら、長年音楽活動を続けていると、よく「音楽家と歯医者、どちらが本業ですか？」という心配の声を頂きます。実は私はチェロの演奏活動以外にも音楽プロデューサーの真似事を並行しており、これまでに国内外の一流の音楽家の演奏会を150回以上開催しました。中でも幻のアメリカのピアノの巨匠、ルース・スレンチェンスカを78歳から93歳まで10回日本に招いて、サントリーホール公演含め、数十回の演奏会とCDを19枚も作ってしまったのです。(<http://liu-mifune-art.jp>) 全ては赤字なので、皆さんからのご心配はまさに図星ですが。

なぜこれほどまでに本業以外の音楽に熱中出来るかと問われますが、画家の父が音楽好きだったことの影響で、小さい時からヴァイオリンに親しみ、中学校からチェロを弾いてきたこと、クラシック音楽への愛好が今日まで持続したことで、人生がワクワクしたものになったこと、さらに幸運だったのは、超一流の音楽家に出会い、その上損得抜きでその音楽家と二人三脚で新しい芸術を創造するというありえない機会を多く与えられたことだと思っております。

絵画や焼き物などと違って、音楽は、目には見えない、触ることも出来ない、耳で聞こえるだけです。しかも演奏という行為は、音が出たその先から消えていきますので、考えてみれば、空しい作業にも思えます。しかし、ルース・スレンチェンスカ先生のような最高の演奏家が、血がにじみ出るような長年の鍛練によって生み出された音と人格によって、多くの方々の心身を癒し、鼓舞し、奇跡を生み出し、そして人々をピュアなご縁で結び付けることが出来ることを私は目撃してきました。音楽が持つ本当の力を知ったのです。

近年、音楽が人間の細胞の遺伝子レベルまで影響を与えるという研究がなされておりますが、宇宙万物すべてが振動していることを思えば、まさに波動そのものである音楽が人間の心身に影響を与えないはずはありません。

良き波動は体に良き効果を、悪い波動はかえって逆効果になることを肝に銘じ、聴かれる方々の心身にプラスとなるよう、チェロの演奏も音楽のプロデュースをもさらに精進して参りたいと思っております。もちろん歯科の本業も！





「味覚と健康」

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科口腔生理学分野
吉田竜介

味覚は食べ物を食べる時に無くてはならない感覚です。見た目や香りが大変おいしそうに見えるご馳走も、口の中に入れた時に味がしなかったり、変な味を感じると、飲み込むことが出来なかったり、飲み込むことに苦痛を感じます。そのため、味覚が消失したり、変な味しか感じるができなくなるような、いわゆる味覚障害となると、楽しいはずの食事も苦痛となり、栄養を十分に摂取できず、体力が衰え、健康状態の悪化へと繋がります。また、味覚が消失するまで至らなくとも、味覚が減弱する事でも問題が生じます。例えば、塩味の減弱は、塩(NaCl)の過剰摂取へと繋がり、高血圧や生活習慣病の要因となる可能性があります。このように、味覚は体内に十分な栄養を取り込み、身体にとって危険なものを摂取しないように働く重要な感覚です。また、近年、味覚を感じるセンサーが口の中だけでなく、身体の様々な部位で様々な機能を担っていることが分かってきました。例えば、毒物を感じるセンサーである苦味受容体が気道や消化管にも存在し、そこで、細菌から放出される様々な物質を検知し、免疫機能を高めたり、抗菌物質を放出させるなど、生体防御機構に関与することが明らかとなってきました。また、糖などの甘味を感じる受容体が消化管にも存在し、そこで、糖の吸収やホルモンの放出などに関与することもわかってきました。このように、味覚は単に食物の味を感じるために重要なだけでなく、全身健康の維持・促進にも積極的に関与している可能性が出てきました。我々は様々な味覚の研究を通じ、全身健康の維持・促進をはかる道筋を示し、生活の質(quality of life)の向上に寄与できればと考えています。



感染拡大予防のため、特に手洗い・マスク着用・うがいがすすめられていますが、マスクには使用方法によっては危険があることをご存じでしょうか？
また、外出の後だけでなく、口腔ケアやうがいの前に手洗いをするのも大切です。

自分が感染しない！人に感染させない！ための、マスク使用と手洗いのポイントについてご紹介します。

ポイント

マスクを触る前後は手を洗いましょう！



どうして？

もし、マスクの表面にウイルスや菌がついていたら、触った手を介して口から体内に入ってしまうからです。



ポイント

手を洗うときは、指先、親指の付け根を忘れずに！



うがいの前にも
手を洗ってね！





診療支援施設技工室は、歯科技工を専門職とする歯科技工士が診療科から依頼された歯冠修復物：クラウン(全部かぶせ)、ブリッジ(橋義歯)、インレー(部分かぶせ)や義歯：部分入れ歯、総入れ歯などを製作しています。

技工物のいろいろ

・虫歯などにより歯の一部分を失った場合、直接セメントなどの接着剤でくっつけて歯を元の形に回復するもの

金属のかぶせ



耐久性はありますが、金属の色が目立ちます

セラミックのかぶせ



からだにやさしく自然な色で目立ちません

・多数の歯を失った場合、失った部分を回復する取り外しのできるもの

プラスチックの入れ歯



厚みがあるので異物感があります

金属の入れ歯



厚みを薄くできるため装着感がよく、食べ物の温度が、伝わってきます

金属のバネがある入れ歯



金属のバネが見えるので少し気になります

床を延長した入れ歯



金属のバネがないから見た目が自然な感じです

・歯を失った場合、失った部分に人工歯根を骨にうめこみ、人工の歯で回復するもの



自分の歯と同様に自然な感じで見た目が良いです

歯のないところに人工の歯根をうめ込みます

・手術時の安心安全に役立つもの



実物大臓器立体模型(頭蓋骨)

頭頸部癌や顎変形症の外科矯正などの手術のシュミレーションに利用されます



オペ用プロテクター

全身麻酔時における気管内チューブ挿管時の歯牙損傷防止に利用されます



岡山大学病院では毎年「歯と口の健康週間」に合わせイベントを開催しております。今年度は残念ながら中止となってしまいましたが、お口の健康に関する情報を発信したいと思います。
是非参考になさって、お家の中で試してみてください！

いつまでも健康な口・お口の運動

舌の基本的な働きは、話す・噛む・飲む



①「あかんべー」を保持できますか？

②舌を上下左右に動かしてみてください

① 舌を思い切り前に出す。次に引っ込める。速くおこなうと舌の巧みを維持する効果がでます。回数を多く行うことで筋力や維持力アップにも効果的です。

② 舌を右の口角・左の口角につける。

③ 舌で口唇の周りを舐める。

舌の筋肉を鍛えれば老化を防ぐことができます。

