



ご当地 **歯坊さん** 茨城

茨 歯 会 報

No.554

茨城県歯科医師会
Ibaraki Dental Association

May
2015
平成27年

5



Contents

デンタルアイ	1
小林 不 律	
会務	2
理事会報告	4
会務日誌	5
センターだより	7
専門学校だより	9
寄稿	11
神 田 稔	
ピンクのエプロン	15
大 島 宏 子	
リレー通信	16
渡 辺 大 郎	
おめでとうございます	18
国保組合 NEWS	19
歯科コラム	31
赤えんぴつ	32

表紙写真について

国営ひたち海浜公園

みはらしの丘一面を青一色で彩る「ネモ
フィラ」

(社)日立歯科医師会 小松 栄一

役員改選時期について



常務理事
小林 不 律

会員の皆様には既にご存じのことと思いますが、6月は県歯科医師会、10地区歯科医師会そして、日本歯科医師会の定時社員総会（代議員会）が開催され、任期満了となる現役員の大選挙が実施されます。県歯ではすでに会長予備選挙は実施されて、現森永会長が事実上3選されています。正式には6月17日の定時代議員会における予備選挙で森永先生自身も一理事候補者として定員16名の理事選挙で選出されることになります。そこで選出された理事による臨時理事会で会長、副会長、専務理事、常務理事他の担当理事が決定します。

ところで全ての歯科医師会では現時点において平成27年度事業は4月から実施しており、6月の役員任期満了（代議員会当日）までは現執行部がそれを担当し、それ以降は新執行部ということになるため、新旧執行部間での引継をスムーズにする必要があります。旧社団時代には役員任期と事業年度が一致していましたが、公益法人制度改革以降は公益、一般いずれも4月から6月までの約3カ月のタイムラグが生ま

れました。この問題は日歯、県歯、地区歯でも大きな問題としてとらえていますが、他の多くの団体はこれを問題として捉えていないということです。

そもそも、役員改選が6月である理由ですが、公益法人法で役員任期は「2年を超えない決算に関する社員総会まで」とされ、また決算に関する総会は事業終了後3カ月以内とされているため、決算書類作成のために必要な時間を考えると6月を社員総会とするより他にないためです。3カ月のタイムラグを無くするため役員任期を1年とするアイデアもあるそうですが、全く現実的ではありません。

この問題は昨年8月に茨城が主幹して開催した関東地区歯役員連絡協議会でも協議しましたが、結局、公益法人法の改正を求めるといふこと以外にはないという結論に至りました。しかし前述のように歯科医師会以外の団体からはその様な要望がないとなると法の改正は困難であると思われ、問題を抱えながらも引き続き現行制度の中で運営するよりほかにないと思われま

理事会報告

第1回理事会

日時 平成27年4月16日（木）午後4時
場所 茨城県歯科医師会館 会議室

1. 報告

- (1) 一般会務報告
- (2) 後援依頼について（日本咬合学会 20周年記念学術大会）
- (3) 4月開業予定の歯科医院について
- (4) 疾病共済金の支払について
- (5) 茨歯共済加入不可について
新入会員1名は、病気等の事前進行により共済加入が不可となる。
- (6) 古河市医療福祉費支給制度（市単独事業分）への公費負担者番号導入について
- (7) 各委員会報告について
厚生委員会、医療管理委員会、地域保健委員会、社会保険委員会、専門学校

2. 協議事項

- (1) 入会申込書の受理について
齊藤 香里氏（日立地区）、栗栖 博和氏（水戸地区）、長谷部正朗氏（東西茨城）、長浜 光徳氏（西南地区）
上記4名の入会を受理した。
- (2) 後援依頼について
茨城県リハビリテーション専門職協会
第51回関東ブロック老人福祉施設研究総会

標記後援依頼について、承認した。

- (3) 平成27年度茨城歯科専門学校歯科衛生士科臨床実習講師の依頼について

標記について、日立地区に増員の依頼をすることとした。

- (4) 第6回関東障害者歯科臨床研究会の後援依頼について

標記後援依頼について、承認した。

- (5) 茨城県学校保健会 部会役員推薦名簿について
役員交代の時期がずれているため、現時点で申請し、変更後再度連絡することとした。

- (6) 日本歯科医師会会長表彰候補者の推薦について
標記候補者の推薦について、会長に一任することとした。

- (7) 第157回臨時代議員会事前質問について
標記事前質問について、三役に一任することとした。

- (8) センター補助金申請に伴う平成27年度予算の補正について

標記補助金申請について本年度は申請をすることとした。

- (9) 口腔センターの改称について（継続審議）

標記について、新名称は、

（公社）茨城県歯科医師会口腔センター水戸
（公社）茨城県歯科医師会口腔センター土浦
とすることとした。

- (10) 職員の派遣依頼について（茨歯連盟）

標記派遣依頼について、承認した。

会務日誌

- 4月16日 議事運営特別委員会を開催。第157回臨時時代議員会日程、タイムスケジュール、事前質問の取扱い、再質問・関連質問の取扱い、質疑応答（すべての場合において）の方法、傍聴について協議を行った。
出席者 岡田議事運営委員長ほか14名
- 4月16日 第1回理事会を開催。入会申込書の受理、後援依頼、平成27年度茨城歯科専門学校歯科衛生士科臨床実習講師の依頼、第6回関東障害者歯科臨床研究会の後援依頼、茨城県学校保健会 部会役員推薦名簿、日本歯科医師会会長表彰候補者の推薦、第157回臨時時代議員会事前質問、センター補助金申請に伴う平成27年度予算の補正、口腔センターの改称、職員の派遣依頼について協議を行った。
出席者 森永会長ほか20名
- 4月17日 四師会懇談会を水戸市内にて開催。県医師会、県薬剤師会、県看護協会との間で平成27年度の予定ほかについて協議を行った。
出席者 森永会長ほか5名
- 4月19日 障害児・者歯科研修会ベーシックコースの第2回講義を開催し、障害者歯科における歯科衛生士の役割ほかについて講義を行った。
受講者 14名
- 4月23日 第157回臨時時代議員会を開催。議運報告、日歯代議員会報告、センター補助金委託費の返還についての報告の後、3つの事前質問について質疑応答を行った。
出席者 小澤代議員議長ほか61名
- 4月23日 第1回広報委員会を開催。会報4月号の校正、会報5月号の編集、歯科コラム、次年度の茨歯会報表紙ファイルについて協議した。
出席者 菱沼広報部長ほか5名
- 4月23日 第1回選挙管理委員会を開催。役員選挙、日歯代議員・日歯予備代議員選挙について協議を行った。
出席者 堀江選挙管理委員長ほか4名
- 5月 1日 茨城政経懇話会5月例会がホテルテラスザガーデン水戸にて開催された。
出席者 森永会長
- 5月 9日 「群馬県歯科医師会創立100周年記念式典」が高崎ビューホテルにて開催された。
出席者 森永会長
- 5月11日 内外情勢調査会5月例会が水戸京成ホテルにて開催された。
出席者 森永会長
- 5月12日 茨城県・桜川市総合防災訓練第1回会議が桜川市内にて開催され、訓練実施要領(案)ほかについて協議を行った。

- 出席者 河本
- 5月14日 第1回学校運営委員会・第1回講師会（合同）を開催。学則の一部変更案について協議した。
出席者 森永会長ほか27名
- 5月14日 第1回地域保健委員会を開催。今年度の予算、事業、フッ化物洗口パンフレット、産業歯科保健について協議を行った。
出席者 渡辺地域保健部長ほか8名
- 5月14日 県保健予防課による委託事業説明会が開催。平成27年度歯科保健事業について保健予防課担当者からの連絡が行われた。
出席者 渡辺地域保健部長ほか12名
- 5月17日 第51回いばらき看護の祭典が県民文化センターにて行われた。
出席者 森永会長
- 5月18日 茨城をたべよう運動推進協議会が水戸京成ホテルにて開催された。
出席者 藤田
- 5月18日 第1回四師会災害等連携協定WG会議が県医師会にて開催され、第2回JMAT茨城研修会ほかについて協議が行われた。
出席者 小鹿副会長ほか2名
- 5月20日 四師会会長と保健福祉部による懇談会が水戸市内にて開催された。
出席者 森永会長ほか2名

電話相談のお知らせ

現在、茨城県歯科医師会では会員の方々の様々な疑問、問題に対処できるよう以下の4名の専門家と顧問契約を結んでおります。

顧問弁護士	大和田一雄氏	法律相談全般
	飯島章弘氏	医療事故に関すること
医療アドバイザー	古川 章氏	保険請求や各種届出などに関すること
社会保険労務士	皆川雅彦氏	従業員との労働契約、労務関連など

相談したい事柄がございましたら、お気軽に茨歯会事務局まで電話、またはFAXにてご連絡ください。各先生との相談の日程などの調整、あるいは後日回答できるように致します。ただし、相談は無料ですが、その後は個別対応となります。



茨城県歯科医師会事務局
電話 029-253-2561
FAX 029-253-1075

健康咀嚼指導士フォローアップ セミナーに参加して

茨城県土浦心身障害者歯科治療センター

狩野 晴美、村居 幸夫、征矢 亘、森永 和男

平成27年3月21日（土）、日本咀嚼学会健康咀嚼指導士平成27年度第1回フォローアップセミナーに参加しました。

「障害児（者）の摂食様相－嚥下機能障害への咀嚼・咬合の影響－」と題して、松本歯科大学歯学部障害者歯科学講座 靛島准教授による講演会でした。

会場内は、和やかな雰囲気の中、靛島先生のジョークから始まりました。

靛島先生の話では、咀嚼の役割についてWikipediaで調べると、「咀嚼は単に食物を粉碎し、嚥下しやすくするのみでなく…」から始まり、科学的根拠が明らかなものから「小顔効果」まで様々な役割が記載され、歯科医療関係者が咀嚼の重要性について啓蒙し、それが社会的に認知されてきていることは喜ばしい限りとのことでした。しかし、靛島先生が、大学病院で摂食嚥下障害の治療に従事していると、障害のある方では単に食物を粉碎すること、安全に嚥下することが、どれほど困難であり、それらの機能の獲得や回復を、いかに患者さんやその家族が望んでいるかを痛感させられるそうです。

それは私もセンターでの摂食嚥下指導に関わる機会があり、その際には強く感じました。

先日、センターでの摂食嚥下指導の時、お母様がお子様に、柔らかくつぶした食物を、スプーン

に入れる一口量を減らしたり、スプーンの種類を変えたり、舌にのせる位置を変えたり、何度も何度もトレーニングし、ようやく自分からスプーンに顔を近づけ上手に口唇を使って口に入れて食べることが出来ました。その時のお母様の表情と、お子様の「ママ美味しいよ」と言ってる様なこやかな表情が印象深く残っています。

このトレーニングが、講演で話された「食べることの流れ」だと思いました。

- | | |
|--------------|---------|
| 1、食べる意欲＝食欲 | 2、食物の認知 |
| 3、捕食＝食物の摂りこみ | 4、咀嚼 |
| 5、食塊形成 | 6、嚥下口腔相 |
| 7、嚥下咽頭相 | 8、嚥下食道相 |

トレーニングを間近で見ることができたことは、良い経験でもあり、知識の習得にもなりました。

障害児（者）は形態が先に進み、機能が進まないで口唇・口蓋・舌という感覚器が使えず、感覚刺激の欠如があるため、医療関係者の、早期介入が重要になるとのことです。

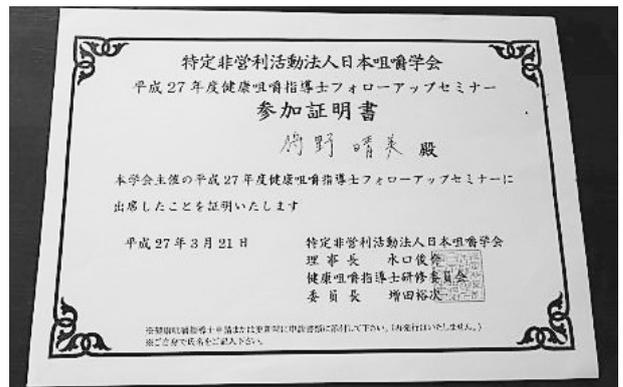
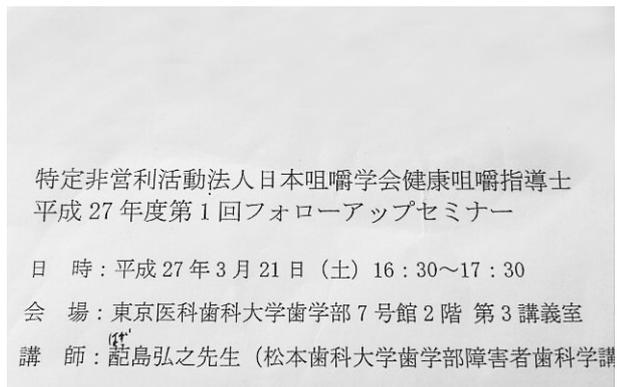
障害児（者）が、咀嚼や嚥下の機能不全の多い理由は、両機能とも細かな神経制御を要求することが挙げられるとのこと。例えば嚥下の咽頭相では、約30の筋が0.5秒の間にタイミングよく収縮する必要があること。この調節中枢が延髄に存在し、調節中枢では食物の大きさや形、筋収縮

による食塊の移動を末梢神経が延髄に伝え、微調整がなされてこそ安全な嚥下が達成されるそうです。そのため、わずかな神経系の異常が、むせや誤嚥といった、摂食機能障害を起こしてしまうそうです。

摂食嚥下障害のある方にとって、私たちが通常に行っている「食べる」行為を行うには、細心の注意を払う必要があると強く思いました。

小顔効果は、社会的に注目されるかもしれませんが、安全に楽しく栄養摂取できるようにするための良好な咀嚼機能、それを支えることができる歯列咬合の安定が大前提であり、付加的に望まれる効果にすぎないとのことでした。

センターで摂食嚥下指導に関わる時は少ないですが、健康咀嚼指導士のセミナーを生かせるように心がけていきたいと思えます。



アイ・デー・エスは…

- 医師賠償責任保険
- 所得保償保険
- 自動車保険

- 火災保険
- 小規模企業共済制度
- 生命保険

…など各種保険の代理店、集金業務を行います。新規加入、増額変更、何なりと御用命下さい。
(アイ・デー・エスは、イバラキ・デンタル・サービスのイニシャルです。)

有限会社 **アイ・デー・エス**

代表取締役 **森 永 和 男**

水戸市見和2丁目292番地 茨歯会館内 TEL:029(254)2826

専門学校 の だより

【第27年度入学式挙行】

4月9日（木）午前10時から茨城県歯科医師会館講堂において、茨城歯科専門学校の入学式が入学生を含めて関係者約260名を集めて挙行されました。

入学生は歯科衛生士科50名、歯科技工士科11名（うち女子5名）合計61名でした。

式は、田中晃伸教頭の司会により進められました。国家斉唱・校歌斉唱に続き小澤永久、野口知彦両科教務副部長が入学生の氏名点呼を行い、小鹿典雄学校長が入学許可を宣言されました。

式辞に立った小鹿学校長は「衛生士・技工士を目指す皆さんは地域社会に貢献できるよう自覚を持って勉学に励み、また、自分の知識や経験を超えた難問に答えられる訓練もしておいてください。」と述べられました。



式辞を述べる小鹿学校長

来賓からの祝辞として、森永和男県歯科医師会長、西野雅之県歯科技工士会長、芹澤鏡子県歯科衛生士会長から入学のお祝いとともに激励の言葉を頂きました。

また、鈴木祐子歯科衛生士科同窓会真珠会副会

長、瀧川三雄歯科技工士科同窓会みわ会会長の来賓、ご出席頂いた講師、学校役員及び専任教職員の紹介が行われました。

このあと、入学生代表の佐川愛美さんが「学則を守り、学生の本分に従って学業に精励します」と誓ったあと、在校生を代表して大山妃菜子さんが「私たちと一緒に充実した学生生活を過ごしましょう」と歓迎の詞を述べました。



誓いの詞を読誦する佐川さんと新入生



歓迎の詞を読誦する大山さん

次いで、平成26年度特待生の表彰が行われました。

◇歯科衛生士科2年

宮田里紗さん、寺門なつきさん

白戸美香さん

◇歯科衛生士科3年

平野紗莉さん、鈴木彩花さん
土田なつみさん

◇歯科技工士科2年

大山妃菜子さん、青柳諭さん

以上、両科の8名に対して学校長から褒賞金とともに認定証書の授与がありました。

入学生は記念撮影のあと、まだ緊張のとけない様子で各学科の施設へ移動し、これからの学生生活についての説明を受けました。

また、保護者には懇談会が開催され、教職員の紹介、通学時の服装や身嗜みについて、国家試験に向けての対策について、教育方針、家庭との連

携などについて説明があり質疑応答などを交えて相互の理解を深めました。



保護者懇談会

(文責 山田)

原稿募集

身近な出来事から臨床まで皆さまのご意見・感想を載せてみませんか。

「茨歯会報」は会員皆さまの会誌です。臨床におけるヒントや趣味、旅の思い出など、また地区歯科医師会や同好会・同窓会の様々な活動（研修会、厚生事業）など何でも結構です。会報をフルにご活用下さい。

Eメールの投稿で結構です。形式はどんな形式でもかまいませんが、出来ればテキスト、ワード、一太郎、にてお送り下さい。

詳しくは、茨歯会事務局まで。

E-mail id-05-koho@ibasikai.or.jp

広報委員会



「いま、地域医療を考える in いばらき」 四師会協働地域包括ケア・シンポジウム に参加して

日時 平成27年3月14日（土）13：30～16：30
場所 茨城県医師会 研修講堂

(社)水戸市歯科医師会 神田 稔

平成27年3月14日の土曜日に、上記シンポジウムが、茨城県医師会、茨城県歯科医師会、茨城県薬剤師会、茨城県看護協会の主催で開催されました。

今回は、茨城県歯科医師会が幹事として茨城県歯科医師会仲田豊理事の司会のもと、茨城県歯科医師会森永和男会長の主催者代表挨拶から開会しました。

最初に、国際福祉医療大学大学院 渡辺俊介教授による基調講演が行われました。



森永会長

基調講演

「地域包括ケアシステムにおける在宅医療」

講師 国際医療福祉大学大学院 教授

渡辺 俊介 先生

I. 2014年改革の目的

「病院完結型医療」から「地域完結型医療」への転換

つまり「地域包括医療・ケア」の実現

社会保障制度改革国民会議報告書（2013年8月6日）に基づくもの

社会保障改革国民会議は、2012年8月、当時の民主党・野田内閣において「消費税を引き上げ、社会保障を充実させる」ことで自民党、公明党も合意し（三党合意）、その具体策を作成するために設けられた。

それに基づいて、2014年6月18日に「一括法」（医療法改革など19の法律改正）が成立。

II. 具体的な改革の内容

都道府県の医療計画＝地域医療構想（ビジョン）の作成

「都道府県は入院・外来別や疾患別の患者数の

2025年における推計値、また『構想区域』（2次医療圏に近い考え方）ごとの医療機能、必要量などを定めた地域医療構想を策定しなければならない」

2015～2016年度にかけて策定。

Ⅲ. 在宅医療について

厚労省の「地域医療構想ガイドライン等に関する検討会」での検討内容

○ 都道府県が中心になって、医療従事者等に対して在宅医療への参加の動機付けとなる研修や参入後の相談体制の構築等。

○ 退院支援

医療機関等については、退院時カンファレンスへの参加、退院調整担当者との定例会議の開催等。

行政については、退院元の医療機関等と在宅医療・介護の医療機関・事業所との情報交換の場の設定。

○ 日常の療養生活の支援

医療機関については、在宅医不在時の代診等の支援体制の構築、医療依存度の高い患者や小児等への対応力向上の研修等。

行政については、地域の在宅医療の課題等の解決を目指した多職種による「在宅医療推進協議会」の設置運営。

○ 急変時の対応

医療機関については、診療所のグループ化や診療所と訪問介護事業所との連携、後方病床確保のため、かかりつけ医を通して入院を希望する病院などの情報を事前登録システムの構築等。

行政については、24時間体制構築のためのコーディネートと支援。

○ 看取り

患者や家族に対しての在宅医療や在宅介護、看取りに関する適切な情報提供、医療用麻薬の品目・企画統一にかかる地域協議会の開催等。

次に講話として『茨城県の在宅医療・在宅歯科医療の現状と課題』として、3名のお話がありました。

講話Ⅰ 「茨城県の在宅医療の現状と課題」

医療法人アスミス 理事長

太田 秀樹 先生

講演要旨

地域包括ケアシステムが目指すものは、住み慣れた地域で最後まで暮らせる仕組みの整備であり、地域居住継続（Aging in place）を支えるシステムと言い換えることができる。

県民の2人に1人は、在宅医療を望んでいるといってもよいが、在宅医療が困難な地域が存在することは、地区医師会と基礎自治体が協力してなんとしても解決してゆかねばならない重要な課題と言える。

講話Ⅱ 「茨城県の在宅医療の現状と課題」

三木歯科医院 院長 三木 次郎 先生

講演要旨

医療サービスは、高齢になって動けないからとか、寝たきりだからといって、診療所に来ることが出来なくなっても、全ての人に平等に与えられるべきです。つまり訪問診療は診療の場所が違うというだけで、外来診療と同じ意味を持ち、その延長線上にあると言えます。特に食べるという機能は人が生きていく上での根源的な機能でそれを維持していく上での在宅医療は最優先の課題の一つです。

ちゃんと食べるためには、健康な歯、正常な咀嚼機能以外にもものを飲み込むための正常な嚥下機能や認知機能、視覚や聴覚、さらには四肢の運動機能などが必要で、体全体のいろいろな機能が協働して成り立っています。口腔機能を維持するためのアプローチは多職種が協働して取りかかる領域の一つであるということです。

多職種協働で最も重要な事の一つは、互いの顔が見え、互いを理解し、何でも言うことが出来、何でも相談できるという人間関係です。

例えば、抜歯の場合、在宅で療養されている方は何らかの全身疾患を持っている方が多く、不用意な手技は重篤な偶発症を招くことがあります。その際に、その方の全身状態についての情報を共有し安全確実な手技実行を心がけることは不可欠なことです。さらにそのような現場において医師の立ち会いがあれば、術者として安心して手技が行えるし、それにもまして手技を受ける側の本人や家族に大きな安心感を与えます。信頼関係もより深くなります。

終末医療に関して歯科が介入して何をするか

一言で言えば、終末期においては、精神的なものまで含め苦痛を排除しながら、食べることを楽しむにできるような口腔環境を維持することだと思っています。

具体的には疼痛のある歯や口腔粘膜や舌に障害を起こす可能性のある歯の処置。

お口から食べるための義歯の調整や食の形態、姿勢、食べさせ方などの食支援。

一般的な口腔清掃はもちろんですが、疼痛緩和のための麻薬や他の薬剤の影響による口腔乾燥や味覚異常を始めとする口腔の不快感を取り除くこと。さらに免疫力の低下によって生じるカンジダ症などの粘膜疾患の治療や予防、分泌物や痰の処置等。

さらには、励ましや呼びかけなどによる精神的な面での関与も重要なことだと思っています。

みんなに知ってもらいたいこと

寝たきりの方、終末期の方の中には口腔に症状があっても本人に訴える力がなかったり、もうあきらめて何も言わなかったり、そんな方たちが多数いると思います。実際、全ての在宅療養者は必

ず歯科的問題点を持っているといっても過言ではありません。各々の在宅療養者が快適な食生活を送り、口腔環境を維持するためには周りの人達が気づいてあげることが必要です。そして何か変だなと思ったら早期に我々歯科医師に相談してください。

訪問歯科医療は診療所内の歯科医療の延長線上にあるといいましたが、行う内容は今までの知識や経験ではなかなか大変な場合もあります。在宅歯科診療の要請に対して、多くの歯科医師が快くお答えできる為に、多職種との顔の見える関係の構築も含めた体制作りや個々の技術のスキルアップを図っていく事が必要です。

さらには在宅歯科医療に対する、地域の方達への啓発、情報の窓口の整備も課題となっています。

講話Ⅲ 「在宅医療に茨城県が望む現状と課題」

茨城県保健福祉部・医監

(現保健福祉部長) 松岡 輝正 先生

講演要旨

国は、すべての団塊の世代が75歳以上となる2025年以降を乗り切るために、地域包括ケアシステムの構築に舵を切った。

地域包括ケアシステムは、地域における医療・予防サービスの提供量を増やすことが必要とされるとともに、地域にある様々な社会資源を必要に応じて開発・活用することが求められるが、現状では困難を伴うことが予想される。

地域包括ケアシステムの構築によって「在宅の限界点を高める」ために、医療従事者に求められる課題などを整理する。

最後に、『いま、地域医療を考えるinいばらき』と題して、上記の先生4名をシンポジスト、茨城県医師会副会長諸岡信裕先生をコーディネーターとして、シンポジウムが行われました。



諸岡副会長

茨城県の在宅医療の現状と今後の課題について、それぞれの分野から、これからの指針となる有意義な討論を拝聴することができました。

今回は4師会合同シンポジウムということで、茨城県の医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会が一堂に会して開催されたことは、多職種連携の要である「顔の見える関係の構築」のためにも、とても素晴らしいことでした。

また、三木先生の講話は、ご自身の約20年にわたる訪問歯科診療の豊富な臨床例とスライドで、参加者に訪問歯科の実際の様子と、地域における貢献を発表していただきました。多職種の方に在宅における歯科の重要性を理解していただけたと思います。

今後の茨城県の在宅医療の指針と課題が共有で



シンポジスト



きた、素晴らしいシンポジウムだったと思います。

最後に、今回は歯科医師会が幹事を務めました。森永会長はじめ、歯科医師会の皆様のご労苦に感謝いたします。

茨城新聞 5月18日(月) 掲載

歯科コラム Dental column

Vol. **21**
 公益社団法人 茨城県歯科医師会
 広報委員会 飯島重樹

硬いものを噛めば、歯並びは良くなるのでしょうか？

お子さまを連れて来院されたお母様から、「硬い食べ物を噛ませなかったから、子供の歯並びが悪くなったのではないか？」という質問がしばしばあります。

現代人を取り巻く環境は大きく変化していますが、食生活も大きな変化をしています。

食べ物も美味しく柔らかいものが好まれ、噛む回数が少なくてすむ「軟食化」が進行していると言われています。さて、硬い食べ物を噛めば歯並びは良くなるのでしょうか？ 幾つかの事例をお示しして考えましょう。

歯並びは顎の大きさと歯の大きさのバランスで決まります。

顎の大きさについて

マスメディアでは「未来顔」として頭が大きく顎が極端に小さな日本人が頻りに登場します。これに対して、数々の研究をまとめた学術誌や統計では顎の大きさは大きくなってきているという報告が多数あります。結論は出ていないのですが、軟らかいものを食べているため顎が小さくなっていくという科学的な根拠のない「常識」が一人歩きをしているように感じられます。

歯の大きさについて

顎の大きさが同じでも、歯が大きければデコボコになる危険がありま

す。進化に伴って現代人の歯は小さくなっていくという説と、歯が形作られる妊娠中・乳幼児期の栄養が良くなったため現代人の歯は大きくなっていくという説があり、こちらも結論は出ていません。

近年まで原始的な生活を営んでいたオーストラリア原住民は、乾燥した土地で木の根や砂混じりの動物の肉など硬いものを食べていたため、歯の高さ・幅ともすり減って歯並びの悪い成人は非常に少なかったと言われています。

しかし、現代の生活を営む私たちは砂混じりの肉を噛み続けることや1回の食事に数時間を費やすことは不可能で、硬い食べ物を噛むことだけよい歯並びになることは困難であると思われます。食べ物以外にも、遺伝や歯を取り巻く環境(習癖など)など様々な因子が歯並びに関与することも忘れてはなりません。

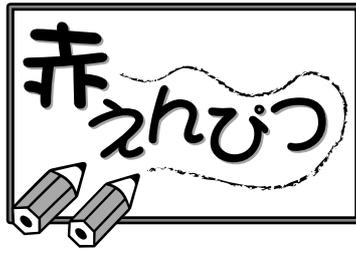
一方、よく噛むことで食べ物の美味しさを感じ、生きるために必要な栄養を摂るため、食べ物を飲み込めるように細かく噛み砕き、唾液を出すことで消化の第一歩を踏み出すことは健康のために重要であることは間違いのない事実です。そのためにも、むし歯や歯周病、不正咬合などは、なるべく早期に治療しましょう。

●次回掲載予定 8月18日(火)

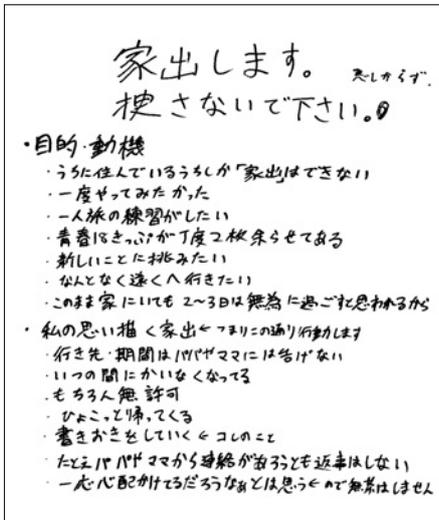

 公益社団法人 茨城県歯科医師会
 Ibaraki Dental Association

<http://www.ibasikai.or.jp/>
 茨城県歯科医師会 検索

 ご意見、ご質問をメールにてお寄せください。
opinion@ibasikai.or.jp



高校を卒業した娘が家出 (@_@;)。



書置きを
残して、3
月下旬の朝
いなくなっ
ていまし
た。彼女の
折りたたみ
自転車も見
当たりませ
ん。何かト
ラブルがあ

ったわけではなく、間もなく進学のため家を離れる
ので、離れる前に家出をしておこうと考えたらしい。
僕も家内も高校生のころから家出まがいの一人
旅をしていたので、DNAのせいでしょうか？

彼女のLINEには足跡が残されており、鈍行列車
を乗り継いで名古屋、そして京都に向かったと思
われます。電車で移動して、自転車を組み立て観
光を楽しんでいる様子。

家のパソコンの検索履歴からユースホステルに
宿泊していることもわかりました。

“家出”というより、“無断一人旅”といった方
が正しいのでしょうか？

結局3日間のプチ家出を楽しんだ娘は、沢山の
土産話を持って帰ってきました。

4月になって彼女は大学進学のため家を離れま
した。帰宅しても“おかえり！”の声が返ってく
ることはなくなり、がらんとした彼女の部屋を見

ると、あらためて淋しさを感じています。

我家を通り過ぎた小さな春の嵐でした。

(樹)

連休前半、藤で有名な「あしかがフラワーパーク」に足を運んだ。アメリカのCNNが選ぶ「2014
世界の夢の旅行先」に日本で唯一選出され、見事な藤の花は夜の幻想的なライトアップでも話題と
なっている。かなりの混雑という事で5時に起床して、一路足利へ。開園間もない時間に到着したが、既に駐車待ちの渋滞が始まっていたため、隣接している私営の有料駐車場に車を止めた。正面ゲートと反対の西ゲートからの入園であったが、いきなり大長藤の出迎えとなった。園内は大藤、キバナフジ、白藤、むらさき藤など各種の藤と共に色鮮やかなつつじの大群が群生していた。2時間ほ



ど滞在して退園したが、駐車待ちの渋滞は3キロ近く伸びていた。果たして何時間後に入園できるかこちらが心配になった。やはり人気スポットを訪れるには早起きに限る。その後は近隣の美術館で時間をつぶし、[食べログ]で見つけた蕎麦屋で昼食をとって帰路についた。このパークは日本夜景遺産「関東三大イルミネーション」にも選出されているため、ぜひ冬にも訪れてみたい。

(hiro)

以前にも赤えんぴつに書かせて頂いたように、ゴルフに最近より力を入れて頑張っています。週に1回は出来る限り打ちっ放しに行き、コースに月1回行くようになった成果か、今月初めて自分の中でベストスコアが出ました。まだ人に話せるスコアではとてもありませんが、すごうれしかったです。それも有り、つい調子にのり、お下がりのドライバーを替えて新しいドライバーを購入する事にしました。お店でいろいろ選び、絶好調に楽しくなってきました。気に入ったドライバーを選び、いざ試し打ちで、気合いが入りすぎて空振りしまいました。次に打った時もゴロ、ゴロ、ゴロの連続でした。お店の方に当たれば飛びそうですね~と言われ、かなり恥ずかしかったです。

ドライバーは購入しましたが、買っただけで満足みたいな気持ちになり、まだ袋からも出していません。来月もコースに行く予定です。特にゴルフは練習しないと成果は全く出ないと痛感しているので練習しようと思う気持ちはあるのですが、なかなか行動が伴わない今日この頃です。

(maru)

今年のゴールデンウィークは4連休でしたが、家

族3人で近場で1泊と決定し東京近郊のプチ旅行にしました。とりあえず鎌倉に行ってみた…JRがけっこう空いていたので楽観していたが、甘かった。鎌倉駅を下りたら江ノ電乗り場は駅の外に100m以上の大行列！電車をあきらめ大仏までウォーキングと決めスタートしたが、予定していたレストランはどこも満席で食事は途中のコンビニのポテト、から揚げ、おにぎりとなり、ガイドブックは役に立ちません。長谷寺はアジサイで有名ですが、開花の時期ではないので花は何も無いけど人で一杯！家族の健康祈願をし御朱印を授かってきました。その後、今回の個人的最大の目的地「力餅家」に移動。力餅家は300年の歴史がある和菓子やですが、マンガ大賞2013を受賞した「海街diary」に頻繁にでてくる店で、小泉今日子のドラマ「最後から2番目の恋」のロケ地でもあります。行ってみたら思ったより小さい店でしたが、名物の権五郎力餅と福面饅頭を購入しました。(餅が草餅の時期だったので、白い餅を買いに再訪せねば!)こんな旅行に付き合ってくれた家族に感謝です(笑)

(松)

先日、PCが壊れてしまいました。突然画面に赤い縞模様が出現、ほどなくして真っ黒に。ピーピーとしか音がしません。こうなることを見越して、もう一台あるPCを使うように予定していたのですが、つなげていた親子関係が逆で、周辺器気も機能なくなってしまいました。こうなるともう自分では手に負えません。ちょうど金曜日の夜に事態が勃発したために、対応が月曜までできません。月曜になってプロパイダーに連絡、お互いに予定をすり合わせて、木曜日に復活となりました。

壊れたのは、初めて業務用に買った(もちろん

県函広報業務です) PCであり、メール業務を本格的に始めるきっかけになった思い出深いウインドウズビスタです。途中、容量の少なさに閉口してハードディスクを取り換えたりして今日に至りましたが、とうとうお別れです。さようならビスタ、ようこそセブン。(8ではないところが〇〇し

い)

さて、データは無事に救えました。ボツになった会報写真や使えるかもしれない季節ものの写真。今年の支部会報に使うはずの写真(新年会、納涼会、総会、委員会、茨菌学会)等。ああよかったー。

(くすくすくす)



みんなの写真館

Photo
Gallery

(社)茨城県つくば歯科医師会

小林健一

竜神大吊橋 鯉のぼり祭り



国営ひたち海浜公園 ネモフィラで青一色の「みはらしの丘」

国営ひたち海浜公園の「みはらしの丘」で、「青いじゅうたん」と呼ばれるにふさわしい丘一面をブルーに染めるネモフィラが見頃を迎えていました。



ネモフィラの語源は、「森を愛する」というギリシャ語に由来、英語名は、「bay blue eyes」。花言葉は「可憐」「清々しい心」「あなたを許す」「どこでも成功」。

会員数

平成27年4月30日現在

支部	会員数(前月比)
日立	122 +1
珂北	137
水戸	159 +1
東西茨城	75 +1
鹿行	103
土浦石岡	171 -1
つくば	119
県南	175
県西	154 -1
西南	107 +1
準会員	1
計	1,323 +2

みんなの写真館写真募集！

このページには皆さんからの写真を掲載できません。表紙写真に関連した写真、御自宅の古いアルバムに埋もれた写真などを御送り下さい。

1種会員	1,140名
2種会員	41名
終身会員	141名
準会員	1名
合計	1,323名



Ibaraki Dental Association
公益社団法人 茨城県歯科医師会

茨 歯 会 報

発行日 平成 27 年 5 月
発 行 茨城県歯科医師会 水戸市見和 2 丁目 292 番地
電 話 029(252)2561~2 FAX 029(253)1075
ホームページ <http://www.ibasikai.or.jp/>
E-mailアドレス id-05-koho@ibasikai.or.jp

発行人 征矢 亘
編集人 菱沼 一弥



この会報には、環境に配慮して植物油インキを使用しております。