

aha! お口の時間

たべるはなすわ たべるはなすわ たべるはなすわらう たべるはなすわらう たべるはなすわらう

発行：口腔と全身の健康を科学する LDH / 財団法人 ライオン歯科衛生研究所 130-8644 東京都墨田区本所 1-3-7 TEL 03(3626)6490

vol.1 2007.WINTER

財団法人ライオン歯科衛生研究所 LDH は、研究・保健・診療を通じ、みなさまのお口と全身の健康を守る活動を続けています。

LDH since 1964
THE LION FOUNDATION
FOR DENTAL HEALTH
<http://www.lion-dent-health.or.jp/>

創刊しました！

財団法人) ライオン歯科衛生研究所では、生活と研究と医療現場をむすぶ、プチマガジン「お口の時間」を創刊しました。

より多く生活者の方々に、お口の健康は全身の健康への入り口だということをおわかってもらいたい…。そんなキモチを込めたら、「お口の時間」というタイトルになりました。

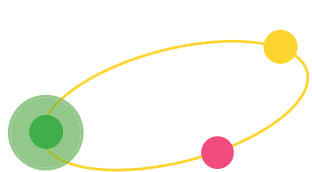


「ライオンスタイル」が新しい！

ライオンの診療スタイルがさらに進化しました。ライオン歯科衛生研究所では、長年に渡って、「かかってしまったむし歯をなおす」ではなく「むし歯にならないこと」に力を注ぎ続けてきました。附属の診療所は、研究所での研究成果を活かし、「むし歯をなおす」から「健康づくり」、つまり「予防とケア」のための診療を実践する場所です。

おひとりおひとりの全身状態に個性があるように、お口の状態にも、細菌の数、唾液の量や質、歯並びなど個人差があります。ですから、「あなたにはあなたの」というオーダーメイドなケアが大切、そしてそうすることが効果的なのです。

進化したライオンスタイル。それは、積極的に「健康をつくる」という新しい診療コンセプトです。今までも、そしてこれからも、「生活者のために…」。ライオンはずっとこの思いを追いつけて行きます。



「ゆっくりおいしくめしあがれ」

いそいで食べる子供には太っている子が多かった。

お家の朝は忙しい、朝ご飯も忙しい。

給食の時間は短いね。

「ゆっくりたべても、いいからね。」

ご飯をもっと好きになる、魔法の言葉かもだね。

お口に合った一口を楽しみながら、食べようよ。

ゆっくり、おいしく、めしあがれ。

子供たちがゆっくり食べられる時間を作るのは、大人の仕事です。

メタボリックシンドローム診断基準

高血圧・心筋梗塞・糖尿病などの病気のリスクが一人の人に集中する、話題のメタボリックシンドローム。おなかの周囲の測定値+検査値2つ異常が診断基準です。おなかの周囲の測定値は、男性85cm以上、女性90cm以上が「要注意」として、内臓脂肪面積が100cm²以上あるというめやすとなっています。

測定は男女ともおへその高さで測定します。ウエスト周囲径、と表記されていることも多いですが、女性の場合一般的なウエストよりずっと下、ヒップとウエストのあいだあたりです。女性90cm以上、かなり身近な数字になりますね。

おなかの周囲径があてはまり、検査値は3つのうち2つが該当すれば、診断基準を満たします。

- 1 血清脂質異常 (TG 値 150mg/dL 以上、又は HDL コレステロール値 40mg/dL 未満)
- 2 血圧 (最高血圧 130mmHg 以上、又は最低血圧 85mmHg 以上)
- 3 高血糖 (空腹時血糖値 110mg/dL)

「食べるスピードが速いことと、肥満とは、関連が深い」。という研究結果が、2006年10月日本口腔衛生学会で発表されました。東京歯科大学と(財)ライオン歯科衛生研究所との共同で行われたこの研究では、沖縄県八重山地区の小学校5年生256名を対象に、おにぎり食べてもらったときのスピードやひと口の量と肥満度との関係を調べました。結果、「夜食」や「おやつの回数」と関連は認められなかったのに対し、「食べるスピード」と「肥満」とは深い関連性があり、また「ひと口の量の多さ」も肥満との関係が認められました。

今回、小学生に「咀嚼(そしゃく) = かむこと」の授業を受けてもらったあと「食べ方」はゆっくりになりましたが、短期間では肥満は解消されませんでした。子供たちは食べ方を覚える力を持っています。子供を肥満から守るには、家族・学校という子供を取り巻く環境とのコラボレーションと、時間をかけたサポートが必要なようです。

2006年10月 第55回日本口腔衛生学会発表

目黒駅前歯科診療所 141-0021 東京都品川区上大崎 3-1-7
AM10 → PM 6 目黒東宝ビル 5F 03・3473・6721
木・日・祭日 休診 (山手線目黒駅東口より徒歩2分)

TOKYO/ 東京

目黒庭園博物館 → 首都高速 →

百万弗ビル

目黒駅 東口 駅ビル

バスターミナル

目黒通り

権之助坂

三菱東京UFJ

アトレ目黒2

みずほ

りそな

目黒東宝ビル

大阪予防ステーション 553-0003 大阪府大阪市福島区福島
AM 9 → PM 5 7-22-1 06・6454・2824
オープン 月・水・土

OSAKA/ 大阪

ザ・シンフォニーホール

清風寺

上福島北公園

↑ 新大阪方面

福島六丁目

大阪駅方面 →

阪神高速梅田出入口 →

JR西日本環状線

阪神高速福島入口

JR大阪環状線 福島駅

阪神高速道路

ライオン目黒駅前歯科診療所の診療スタイル

これからの診療は、リスク・コントロール・デンティストリー (RisC-D・リスク-ディー) を目指していきます。ひとりひとりむし歯や歯周病のかかりやすさは違いますから、むし歯や歯周病になる危険度 (リスク) を科学的に調べて、その結果に応じた治療や予防をおこなうというのが RisC-D なんです。RisC-D では、ひとりひとりに合わせたオーダーメイドの予防プログラムや治療が基本になっています。



歯みがきコーナー

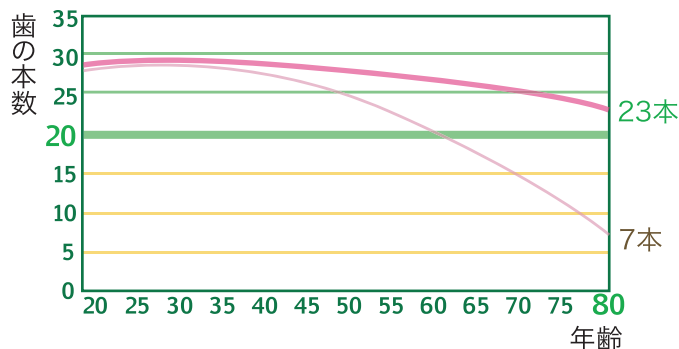
ライオン目黒駅前歯科診療所
大きな鏡の前で、ひとりひとりのお口の状態に合わせて歯みがきサポートを行います。

RisC-D (リスク-ディー)

リスク・コントロール・
デンティストリー

むし歯や歯周病のリスク (かかりやすさ/危険度) によってケアの方法を変えるオーダーメイド歯科治療。眞木院長が提唱している新しい考えです。

定期健診によりつくられる健康な歯の本数

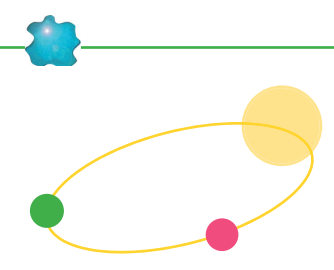


いつまでも歯を保てるって、すごいメリットですね。

グラフはこう読む

太いピンク色のラインはライオン大阪予防ステーションに15年以上にわたり定期健診を長期間受け続けている人の年齢と歯の本数の関係から統計的に導いた値です。

また、薄いピンクのラインは、1999年に全国で実施した、歯科疾患実態調査での値。つまり定期健診を受け続けている人は80才で23本の歯があることになり、8020運動の目標も達成できていることを示しています。



←このグラフ及び、下段の記事は2005年1月(財)8020推進財団会誌に掲載された「定期健診の継続が8020達成の近道!」LDHライオン歯科衛生研究所の研究をもとにして作成されています。

ひとりじゃないってということ。

ひとりでがんばる、ことも必要かもしれないけど、メンタルもフィジカルも、いい状態をキープしていくには、誰かのサポートが必要。「利用する」でも、「頼る」、でもなく、「支え合う」。これ、いいでしょ?

ヘアケアをヘアスタイリストと一緒にするようには、お口のケアも、プロのサポートをいつも受けているメリットは大きい…。「定期健診」。言葉はちょっとユーズドだけど、ヘルスケアもラクにいきたい!と思う人は、さっそく取り入れたほうがいいのかもです。「これ、読んでみて」。研究者の一人が手渡してくれたデータシートは、医療機関で定期的にモニタリングを続けている人たちのお口のケアが、やっぱりうまくいっていた、というデータでした。なるほどー。

定期健診って、悪いところを指摘されるイベント、なんて思っていないでしたか? 定期健診は、もっと健康で、ずっと健康でいるためのチャンスです。

はじめに知ろう！ 自分のカラダ

ライオン歯科衛生研究所附属の診療所では、お口の状態、むし歯にかかりやすさを知るために、カリエスリスクテストを行っています。

カリエスリスクテストは、唾液の量の測定（唾液分泌量テスト）、お口の細菌の量の測定（RDテスト）、むし歯の原因菌のひとつ、ストレプトコッカスミュータンスの菌数測定（サリバチェック SM）の3種類。

この結果に、歯の状態やライフスタイルなどの情報を加え、歯科医師と歯科衛生士が、PMTC、シーラント、フッ化物での洗口（うがい）、など多彩なむし歯予防法から、最も効果的な方法を選び、ひとりひとりに合わせたオーダーメイドの予防プログラムを作成します。

PMTC

専用の器具を使った定期的なお口のクリーニングです。歯の表面についたミクロのデンタルプラークをとりのぞきます。歯がきれいになるだけでなく、むし歯や歯周病の予防に効果があります。



RDテスト 昭和 標準比色表

Low (L) Middle (M) High (H)

〈注意〉15分の培養後ただちに比色してください。

Shimadzu 昭和



RDテスト

レザズリン ディスク テスト

これはオールディーテスト。お口の中のむし歯の原因菌の総数を、大まかにキャッチするためのテストです。

ほんの少しの唾液でできて、しかも15分で判定できます。検査用シールをうでの内側に貼っておくだけなので、とても簡単。

ライオン目黒駅前歯科診療所 / TOKYO

創刊号では、まず、ライオン目黒駅前歯科診療所（通称東京診療所）からご紹介します。

山手線目黒駅から徒歩で2分、アクセスの良さも抜群。ペパーミント色の目黒東宝ビル5Fにある「ライオン目黒駅前歯科診療所」へようこそ！

院長の眞木吉信先生に、これからの診療についてきいてみました。

こんにちは。院長の眞木です。



院長プロフィール

1978年 東京歯科大学卒業
現在東京歯科大学教授

趣味 オペラ鑑賞 ゴルフちょっと

院長のひとりごと
「僕、ご飯食べるのが遅いんですよ。観察している人に聞くと、口の動きがかなりゆっくりだって……。どうしてかなあ（笑）。話しながら食べる？ うーんたしかにそうだけど」