



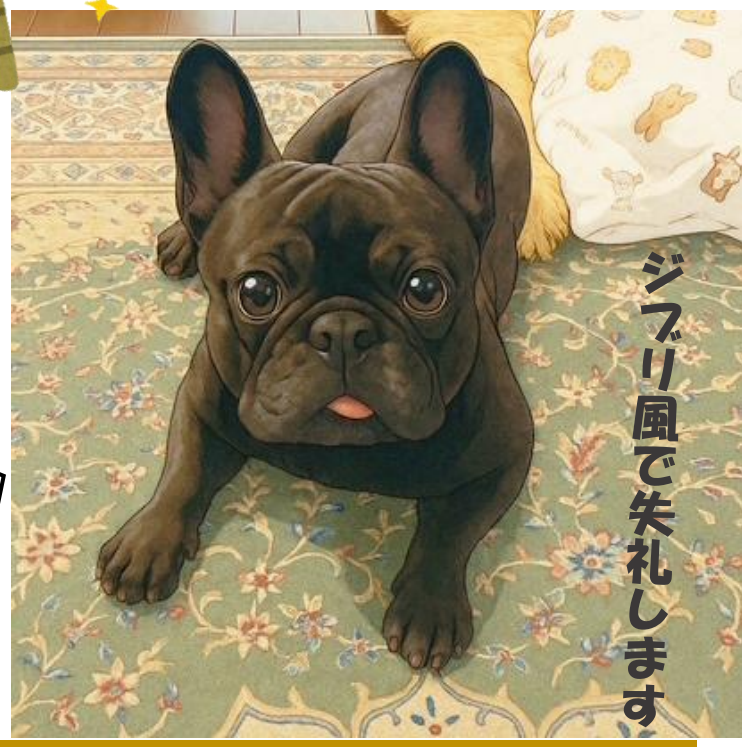
令和7年 11月号 はな歯科通信



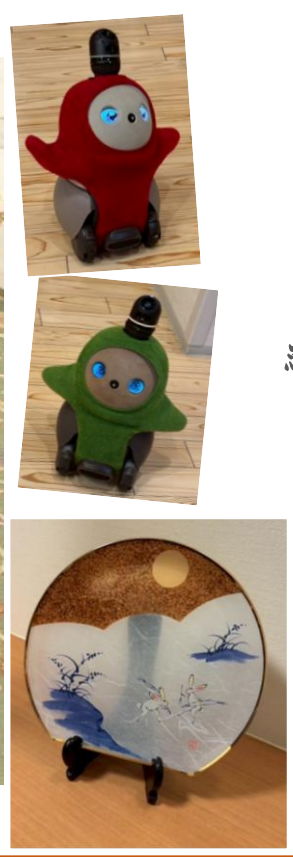
東京医科歯科大学連携医
麻布十番 はな歯科
HANA * DENTAL CLINIC

TEL : 03(6453)6033
FAX : 03(6453)6034
訪問歯科ご依頼の際は
いつでもお電話ください

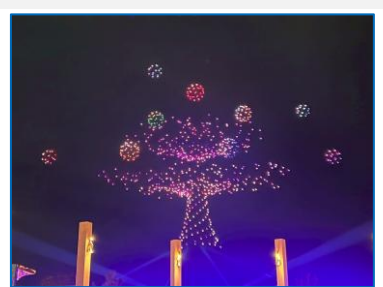
「歯についての思い出その③」です



荻野先生、櫻井さん、浜田さん、お願いします



患者さんが書いた書写。
素敵です！



駆け込み大阪万博しました！
混んではいましたが、
花火やドローンショーなど
圧巻でした！（院長 小川）



院長の想い 小川綾子



少し前になりますが、横浜パシ
フィコで行われた「摂食・嚥下リ
ハビリテーション学会」に参加し
て参りました。

8年前のはな歯科の開業当初は
学会会場もガラガラだったのに、
ここ数年大人気でデイズニール
ドのようにギュウギュウ。人気の
ある講義は並ばないと会場にも入
れません。それでも色々な先生の
話が聞けたり、最新の動向が知れ
ることはとても楽しく、今年も当
院衛生士の野口さんと一緒に参加
してきました。

摂食嚥下について皆さんの認知
が進んできたからか、最近は飲み
込みの検査のご依頼が増えてきま
した。今回は少しだけ、摂食・嚥
下についてご紹介したいと思いま
す。

加齢や脳卒中、パーキンソン病、
認知症などの影響で飲み込みが難
しくなると、むせや誤嚥性肺炎、
食欲低下、低栄養などさまざまな
問題が起きます。

摂食嚥下（せっしょくえんげ）
とは、食べ物や飲み物を口に取り
込み、胃まで安全に送り込む一連
の流れを指します。

① 先行期（せんこうき）

目や鼻で食べ物を見たり、におい
をかいだりして、「食べたい」と
感じる段階です。脳が「今から
食べるぞ」と準備を始め、唾液が
出るなど、体の準備が始まります。

② 準備期（じゅんびき）

食べ物を口に入れ、歯や舌を使っ
て噛み砕き、飲み込みやすい状態
（食塊・しよくかい）にまとめる
段階です。唾液と混ぜることで、
のどを通りやすくします。

③ 口腔期（こうくうき）

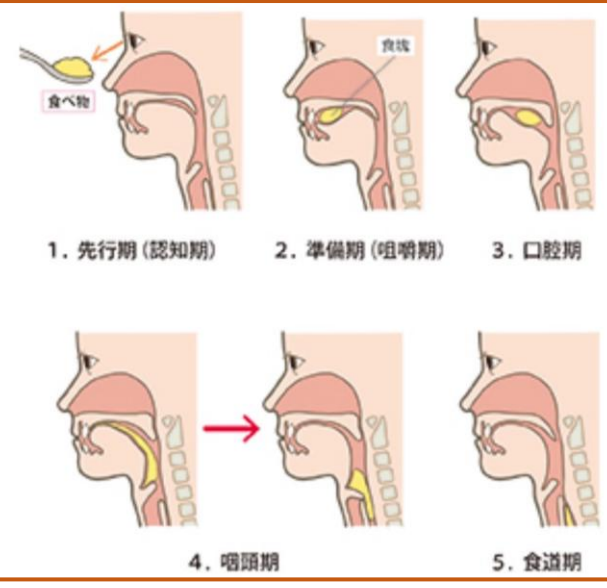
舌の動きで、口の中の食塊をのど
（咽頭）へ送り込む段階です。
このとき、鼻に食べ物が行かない
ように軟口蓋が上がります。

④ 咽頭期（いんとうき）

食塊がのどを通過するときの段階
です。気管に入らないように喉
頭ふた（喉頭蓋）が閉じ、食道へ
正しく送られます。この反射的
な動きは非常に大切です。

⑤ 食道期（しよくどうき）

食塊が食道を通過して胃まで運ばれ
る段階です。食道の筋肉が波の
ように動いて（蠕動運動）、安全
に胃へ送り込みます。



この5つの段階がスムーズに連携
して「安全に飲み込む」ことがで
きるんです。

加齢や脳卒中、パーキンソン病、
認知症などの影響で飲み込みが難
しくなると、むせや誤嚥性肺炎、
食欲低下、低栄養などさまざまな
問題が起きます。

口・舌・喉の筋肉を鍛える運動、
正しい姿勢での食事指導、食べや
すい食品形態の工夫などを通して、
安全に「食べる力」を取り戻すこ
とを目指すことが、「摂食・嚥下
リハビリテーション」と言います。

序章で終わってしまいました。ま
た次回に続きます！むせや食べづ
らさを感じたら、一言ご相談下さ
いね。

（院長 小川）



おぎの 荻野 なおこ 奈保子

歯の思い出

私の歯の思い出は抜歯と共にあります。

口腔外科にいと1日に10名程度の抜歯を行います。

1人1本から2本抜くので1日に大体15本くらい、1週間にすると大体70本くらい抜くことになります。それだけ歯を抜いていると時々びっくりするような歯の形をしていることがあります。

走っているような形をしている大根など形が面白い野菜が時々話題になりますがあれを想像してみてください。歯も根っこが曲がっていて今にも走り出しそうな元気の良い歯や、歯の根っこが絡んでモジモジしているよ

うに見える可愛い歯がみられることがあります。

また、外国の方も来院されますが、日本人とは骨の硬さや歯の形が異なることが多い、抜けるかどうか内心ドキドキしてしまいます。ブラジルの大柄な男性は骨が固くしっかりしていたためなかなか歯が動かず本当に大変でしたし、アメリカの190cmくらいある細い若者は通常の倍くらいある長細い歯で抜いてみて本当にびっくりでした。

日本人の歯

日本人の歯は欧米人に比べて小さく、形が丸みを帯びています。

また、顎が小さいため歯が並ぶスペースが不足しやすく、歯並びがガタガタになりやすい傾向があります。

欧米人の歯

欧米人の歯は、日本人に比べて大きく、しっかりとした形をしています。

また、顎の骨が発達しているため、歯並びがきれいに

なりやすいです。

この顎の発達の違いはどこにあるのでしょうか。1つは食事の違いがあるようです。

昔の東洋人の食事

東洋の多くの地域では、米や魚、煮物など比較的柔らかい食材が多く、顎を大きく発達させる必要があまりなかったため、顎の骨が小さくなる傾向があったと考えられています。

昔の西洋人の食事

肉やパン、チーズなど噛み応えのある食材が多く、顎

をしっかり使う食生活が続いていました。そのため、

顎の骨が発達し、奥行きのあるしっかりした骨格へと成長していきました。

現代では、世界的に柔らかい食事が増えており、顎の発達が不十分な若者が増えていると言われています。

では、顎の形が健康に与える影響はどのようなものがあるのでしょうか。

● 歯並び・かみ合わせへの影響

顎が小さいと歯が並びきれ

ず、重なったり傾いたりして歯並びが悪くなる原因になります。これにより、か

み合わせが乱れ咀嚼機能の低下を招くこともあります。

● 顎関節への負担

顎の形や筋肉のバランスが悪いと、開け閉めの動きがスムーズでなくなり、「カクカク音がする」「口が開きにくい」といった顎関節症の症状につながります。

● 呼吸や姿勢への影響

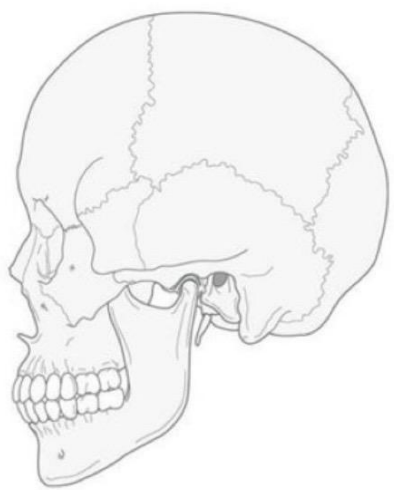
上顎に比べて下顎が後退しているタイプの人、舌が下がり口呼吸になりやすく、またいびき、睡眠時無呼吸症候群の原因になります。

このように顎の形や大きさは口腔内や全身の健康にも関係しています。

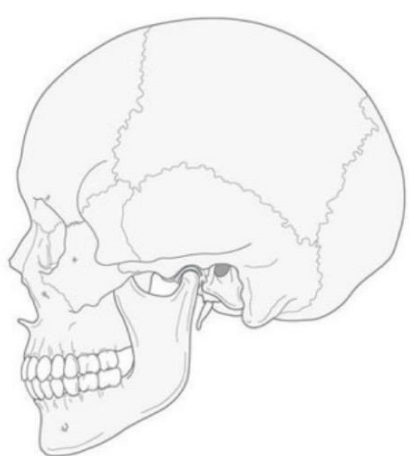
みなさんはどのようなお食事をされていますか？

顎の形や大きさを変える事は難しいですが、しっかり噛んで顎と頬の筋力をつける事が健康にも繋がります。ぜひ意識して食欲の秋を楽しんでください。

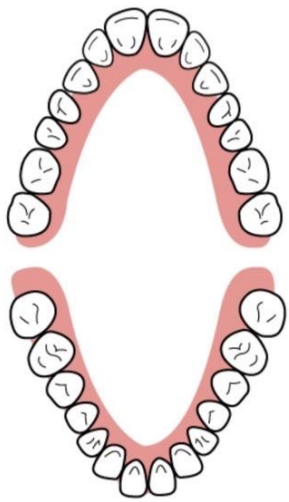
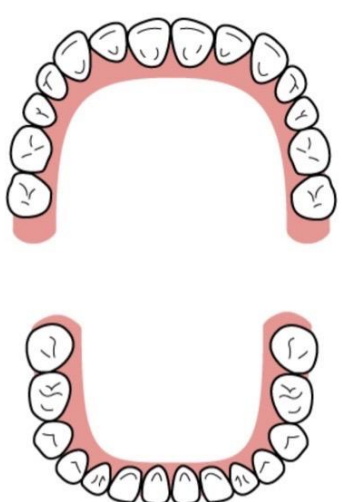
(歯科医師 荻野)



短頭系骨格 (アジア人、日本人に多い)



長頭系骨格 (欧米人、アメリカ人などに多い)



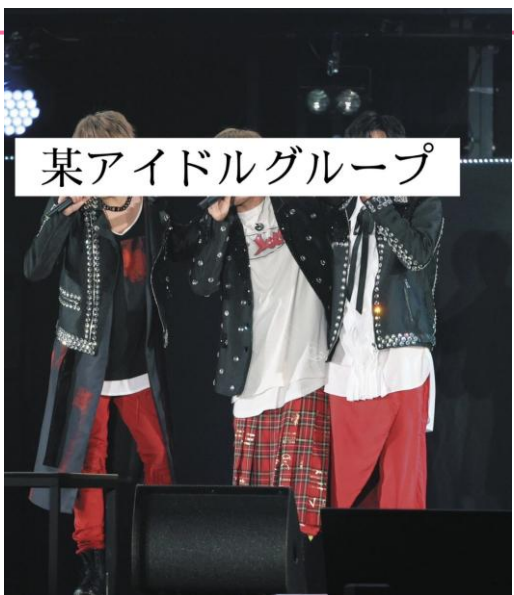


さくらいみのり
櫻井 美乃里

朝晩の冷え込みが気になり出した今日この頃…皆様いかがお過ごしでしょうか？

体調を崩しやすい季節になりましたので、お身体ご自愛下さい。

さて、今月のテーマ：「歯の話」ですが…みなさま有益なお話しをしてくださるかと思ひますので：私は「最近の推し活事情」にしようかと思ひます！！そう！！何を隠そう、私は…某事務所の某グループの大ファンです。



某アイドルグループ

歴史を遡ると…かれこれ20年以上推し続けています。年に1度、約3ヶ月に渡るLIVEを開催するのですが、行ける都市はなるべく行くようにしています…！！

今年も8月からスタートし10月にファイナルを迎え、愛知・千葉・宮城・神奈川・福岡に行ってきました！

LIVE自体は8都市19公演あったんですが、私は僅か9公演のみ…欲を言うともっと入りたかったです…

なぜ同じLIVEに何度も入るのかと言われるとそれまでですが…（歌っている曲は全公演一緒です。）

その場所によって空気が違うという事が最大の理由です。男性のファンが多い会場・平日なので半日仕事をしてきた人が多い会場・声が出ている会場…会場によってメンバーのテンションもファンのテンションも違って楽しめるのが生のLIVEの醍醐味だと思っています。

また、地方に行けるという事もあり、美味しいものを食べ、気になる所があればLIVE前に足を運んだりもします。

今年も愛知で名古屋港水族館、宮城は他のイベントと被っていてホテルが取れなかったため、山形に宿泊しました！

山形は初めての行き先で、もっと堪能したかったんですが…今回は時間がなかったため、今度ゆっくり楽しみたいと思います

😊

第3位

宮城 セキスイハイムスーパーアリーナ

静岡 エコパアリーナ

ここは同率3位で、規模が小さく、どこの席からでも全体が見やすいです！！

四角い設計なんですけど、スタンドがひな壇になっているので、視界は良好です！

また、地上に降りても座席数がそこまで多いわけではないのでアーティストが遠い感覚が少ないです！

何より、上記会場から見る空がすごく広く、夜は星が降り注いでくるような感覚になります♪

エコパアリーナ



第2位

広島 グリーンアリーナ

この会場は市内にあるので、交通の便も良く、観光もしやすいですし、LIVE終わった後も色々と行動しやすい所が気に入ってます！！

ただ、グリーンアリーナは競争率が高いので頻繁にLIVEをする事がないので、チケットの倍率も高くなってしまるのが難点です

グリーンリーナ



第1位

福井 サンドーム福井

ここは本当に音響が素晴らしいんです！！！！

音の反響のバランスが良く、会場全体を見渡せる座席設計、ライティング（特にレーザー光）が綺麗に見える。本当にいい会場です！！！！

交通の便はすこぶる悪いのでめげそうになりますが、そこを差し引いても絶対に行きたい会場ナンバー1です

サンドーム福井



という事で、今月はただのオタクイベント記事になってしまいましたが、目を通して頂きありがとうございます

今年大きなLIVEは終わってしまったので、また1年後のLIVEを楽しみに歯科業務に邁進していきますので、よろしくお願い致します！
1年後…櫻井休み多いな…と思ったら、LIVEに行っていると思って下さい！
（歯科衛生士 櫻井）





はまだ ゆたか

浜田 豊

歯についての思い出

色々ありますが、20年ほど前に親知らずで苦労したことが一番の思い出(辛い)です。

僕は顎が小さいので親知らずが生える隙間がなく、下の奥歯に対して後ろから押すように横に親知らずが生えてきました。頭が顔を出し始めた頃、歯ブラシが届かず磨きにくい場所なので腫れて痛くなりました。すぐに抜いてもらおうと歯医者に行ったら『腫れているから今日は抜けないよ、とりあえず薬飲んで来週また来てね。難しい抜歯になるから腫れが引いたら大学病院で抜歯だね』等とレントゲンをしながら色々説明を受けました。(素人でも大変な抜歯になることが容易に想像できる絶望的なレントゲン写真でした)覚悟を決めて翌週また歯医者に行ったら、『薬が効い



て腫れが治ってるね、今から抜いちゃおっか!』と言われ、あれよあれよという間に抜歯治療が始まりました。

段取りとしては、歯茎を切開し、埋まっている親知らずを真っ二つに折って頭側から半分ずつ取り除くとのことでした。

歯を折るときはバキバキバキっとものすごい勢い音がしましたが、治療自体は麻酔しているので痛く無かったです。術後は痛みも腫れも無かったのですが、なかなか傷口が治らず3日くらい出血が止まらなくて、何日か会社を休みました。🩹 傷口が完全に治るまで1ヶ月くらいかかったような気がします。

数年後、反対側の下の親知らずも同様に生えてきたので、同じように治療してもらい、同じように会社も休みました。

🩹 本当に辛い思い出ですが、どちらの抜歯も痛みも腫れも全く無く、腕の良い先生に治療してもらえたので、ポジティブに考えると良い思い出になります。今年7歳になった娘も僕と同じく顎が小さく、歯並びも驚くほど同じなので、大人になったら同じ感じで親知らずが生えて苦労するのが確定しているので申し訳ない気持ちでいっぱいですが、それまでには親知らずで苦しむ事がないくらい歯科医療技術が進歩している事を願います。(コーディネーター 浜田)

これ全部やわらか食なんですよ

いつもありがとうございます♪

患者様のご家族の手作りやわらか食！

おいしい

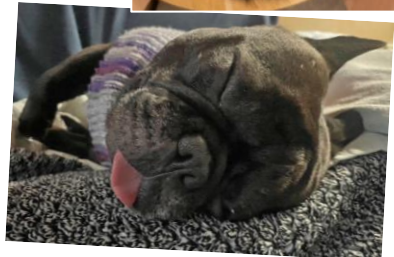
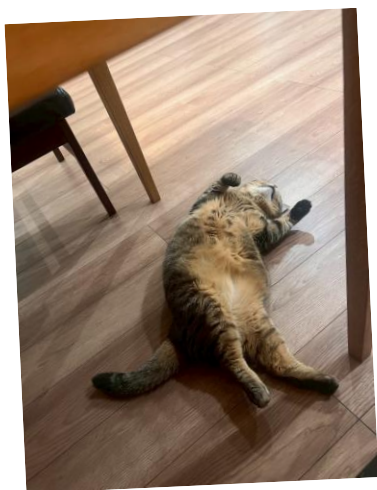
たのしい

かんたん

たかこ
kitchen

気になるメニューがあれば
お問合せください

この時期
眠くなるよね



I ♥
BASEBALL

おいしい かなえ
大石 香苗

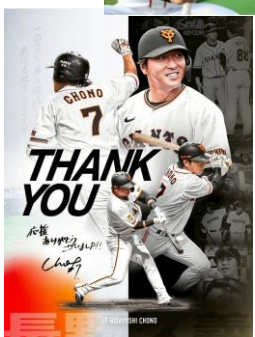


ス々の大号泣！！

連休明けに飛び込んで来たニュースに
朝から大号泣。

読売巨人軍の長野久義選手が現役引退
を決断されたとのこと。

チーム最年長であり、卓越した打撃技
術を誇るチームの精神的支柱の長野選
手がユニフォームを脱いでしまう。



長野久義選手は…

日大4年だった06年ドラフトで日大
から、ホンダ入社後2年目の08年ド
ラフトではロッテの指名を受けたが、
2度とも入団を拒否し09年ドラフト
1位で熱望していた巨人入り。
10年に新人王、11年は首位打者、
12年に最多安打を獲得し、デビュー
から球界のトップを走り続けた。

そんな長野久義選手にはたくさんのエ
ピソードがあります。

①2012年10月7日のDEN A

戦で173安打で安打数トップの長野
選手と、170安打の坂本勇人選手に
よる最多安打タイトルの方だった。

この日、長嶋茂雄氏に並ぶ猛打賞で長
野選手と並んだ坂本選手。ここで原監

督(当時)が次の打者の長野選手に声を掛

け、長野選手に代打を出す事になる。

これにより長野選手と坂本選手が最多
安打のタイトルを同時受賞が決まった。
塁上で坂本選手は、その粋な計らいに
感極まって泣いてしまいました。

そこから坂本選手の『サカ』と長野選
手の『チョー』で『サカチョー』コン
ビが誕生しました。

②2011年10月22日のDEN A
戦シーズン最終戦、2点ビハインドの

5回から、中日・吉見と1勝差で最多
勝争いをしていた内海選手(現・投手

コーチ)が番手で登板。9回表まで5
イニングを無失点に抑え、最多勝へ望
みを繋げた内海選手。9回裏、無死満

塁、一打逆転の場面で、阪神・マート
ン選手と首位打者争いをしていた長野
選手が代打で登場。142キロの外角
高めのボール球を見事に仕留め、ライ
トスタンドに運び勝利へ導きました。

代打サヨナラ逆転満塁ホームランはプ
ロ野球史上10年ぶり8人目、セ・

リーグでの満塁本塁打通算1000本
目という歴史的な一打で、長野選手自
身の首位打者と、内海選手に初の最多
勝をもたらしました。勝利の瞬間、男
泣きの内海選手を長野選手が力いつぱ
いの抱擁。



③宮崎キャンプの際、若手だけで食事
に行くと、高級シャランパンが手渡され
た。

注文してないですよ？と言うと、長野

選手が『みんなが来たら出してあげ
て』とお願いされていたそう。そのお
店に行くと長野選手に話していなかつ
たのにも関わらず、そんなサプライズ
が出来る選手だった。

ささいな変化にもすぐ気付き、さっと
声がけ。それは報道陣に対しても一緒
だった。「長野さんみたいになりた
い」という声は何度も聞いた。プレー、
振る舞い、気配り。全てがお手本だっ
た。

たくさんたくさん色々なエピソードは
ありますが、サカチョーファンとして
は、引退会見で語られた事に触れたく
て、またサカチョーの話に戻します。

長野選手と坂本選手は、ともに長く巨
人の主力として活躍してきました。長
野選手が巨人に入団したのは2009
年で、坂本選手はそれより3年早い2
006年に加入。入団後数年で共にレ

ギュラーへと定着し、2012年には、
最多安打のタイトル(エピソード①)を共
に獲得するなど、球界を代表する打者
としても成長しました。

長野選手は自身の引退について最初に
相談したのは、そんな盟友・坂本選手
だったと明かしました。坂本選手から
は「まだやりましょう」と言われ、心

に迷いも生じた経緯を話しました。長
野選手と坂本選手は、ともに長く巨人
の主力として活躍してきました。長野
選手が巨人に入団したのは2009年
で、坂本選手はそれより3年早い20
06年に加入。入団後数年で共にレ

ギュラーへと定着し、2012年には、
最多安打のタイトル(エピソード①)を共
に獲得するなど、球界を代表する打者
としても成長しました。

長野選手は自身の引退について最初に相
談したのは、そんな盟友・坂本選手だつ
たと明かしました。坂本選手からは「ま
だやりましょう」と言われ、心に迷いも
生じた経緯を話しました。また長野選手
にとって、坂本選手はどのような存在
だったかと聞かれた際には「ルーキーの
時にキャンプの宮崎での部屋が隣で、公
私ともに過ごしました。本当に野球選手
として尊敬する部分もたくさんあります
し、僕には無かった努力の才能を、勇人
は持っているなと思いました」とその実
力を心から認めていることをうかがわせ
る言葉も口にしました。

そして選手としての戦いの日々がまだま
だ続く坂本選手へは「2012年以来日
本一になれてないので、日本一になって
欲しいです」と自身が残した夢を託し、
「まだまだ若いのもう一花も、もう二
花も咲かせて欲しいです」とエールの言
葉も残しました。

長野選手は、16年間の選手生活にピリ
オドをうち、ジャイアンツに籍をおきな
がら、大学院を受験されると発表になり
ました。新しい事にチャレンジする長野
選手を応援しますし、託された選手達は
日本一にならないといけないですね！！
本当にお疲れ様でした。

(歯科助手 大石)



左と右で違う所を5個探してみましょう！

難易度 かんたん ★★★★★☆☆ おずかしい



前回の答え合わせ



- 1 ビルの高さがちがう
- 2 ストロウの長さがちがう
- 3 ストロウの色がちがう
- 4 CがOになっている
- 5 テーブルがつながっている

保険証確認の際、マイナ保険証をお持ちの方で、紙の保険証もお持ちでしたらご用意をお願いします。
お持ちでない場合は『資格確認書』（マイナ保険証によるオンライン資格確認ができない場合に、健康保険の資格を証明するための書類）をご用意お願いいたします。
詳しくはスタッフまでお尋ねください。



月初めは「医療被保険証」「介護保険被保険者証」「介護保険負担割合証」のご提示をお願いいたします