

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

## 目次

- 口腔外科の技「噛み合わせの手術」をご存知ですか? … 2~3
- おくち元気 …… 4
  - 健康は口から! セルフチェック♪
- 栄養通信 …… 5
  - お口から健康生活をはじめましょう
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! …… 6
  - 病院のお仕事 歯科衛生士編
- 母恋インフォメーション …… 7
  - 地域連携診療ガイド配布中です! … 地域連携室
  - 当広報誌の新規定期設置・配布ご希望の方へ
  - コラム: 音で伝える医療や健康情報 … ラジオ健康プラザ
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 …… 8

## 今日の スナッフ



口腔外科手術 (左から: 榊原・加藤・水野)

地域でも希少な歯科口腔外科の専門医による外科手術。重要な機能、神経が集まる部位で、繊細かつ確かな技術が求められます。



# 口腔外科の技

## 「噛み合わせの手術」をご存知ですか？

みず の たか ゆき

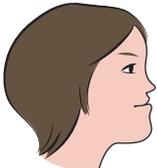
歯科口腔外科 科長 水野貴行 歯科医師 | 2001年 東京歯科大学卒業 / 歯学博士

「受け口」「出っ歯」など、食事や会話など生活に直結する噛み合わせの不具合は、「顎変形症」と総称される病気である可能性があります。

現在はそのような方々に、矯正歯科専門医による「矯正歯科治療」と、口腔外科医による「顎矯正手術」を組み合わせることで、治療することが可能となっています。当院では院外矯正歯科専門医とのチームアプローチで顎矯正手術を行っています。

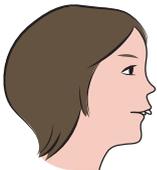
### Q1 顎変形症はどんな病気ですか？

「骨格性反対咬合」「骨格性上顎前突症」などの総称が「顎変形症」です。このような状態では、うまく噛むことができませんし、あごが痛い、話し言葉がわかりづらいなどの障害が生じることがありますが、「生まれつき」とあきらめている方も少なくありません。



#### 骨格性反対咬合

一般的に「受け口」といわれる状態



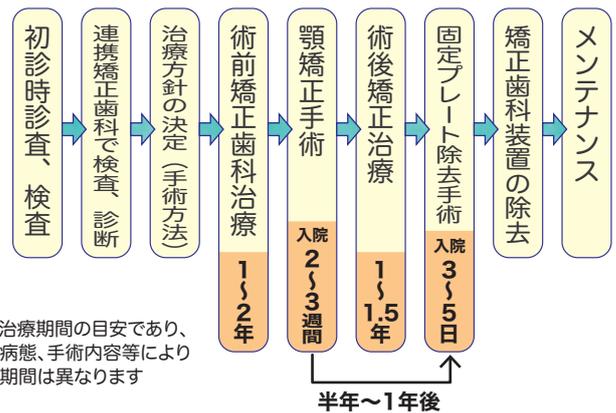
#### 骨格性上顎前突症

「出っ歯」の程度の強い状態

### Q2 治療はどのように進めますか？ 治療期間はどのくらいですか？

矯正歯科治療を担当する矯正歯科専門医と連携して、治療を進めます。噛み合わせの状態や治療方針によって異なりますが、約2～3年の治療期間となります。治療の流れと、それぞれの治療期間の目安を表に示します。

#### 治療の流れと治療期間



### Q3 治療は保険外診療ですか？

矯正歯科治療単独の治療は保険外診療ですが、「顎変形症」の診断がつけば、顎変形症の治療に関わる治療は、手術前後の矯正治療を含めて全て健康保険の適応となります。

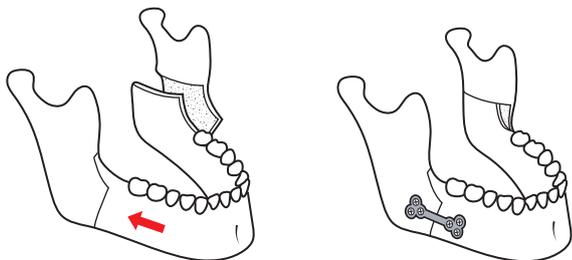
### Q4 顎矯正手術の適応年齢は？

一般的には成長期が完了した時期に手術を行います。10代後半～20代に手術を行う方が多いですが、50代以上の方も手術を行っています。ただし、全身疾患によって、手術を受けられない場合があります。

## Q5 顎矯正手術はどんな手術ですか？

当院で主に行なわれている術式とその症例をご紹介します。

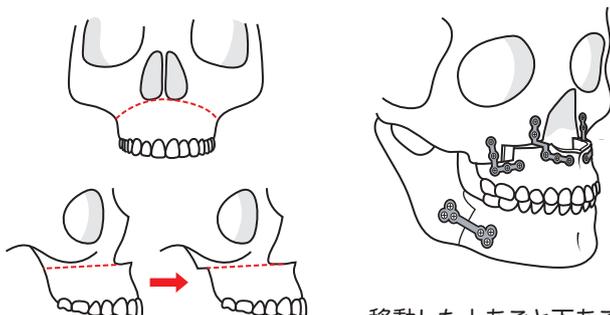
### 《下顎枝矢状分割術》



両側の下あごの骨を切断し、スライドさせて移動

移動した骨を金属等のプレートで骨を固定

### 《LeFort I 型骨切り術》



上あごの骨を水平方向に切断して移動

移動した上あごと下あごの骨を金属等のプレートで固定

当院では、手術の前に口腔外科医と矯正歯科専門医で、3DCTによる手術シミュレーション、3D模型を作成して手術計画についてカンファレンスを行い、完成度の高い手術を目指しています。



矯正歯科専門医との術前カンファレンス

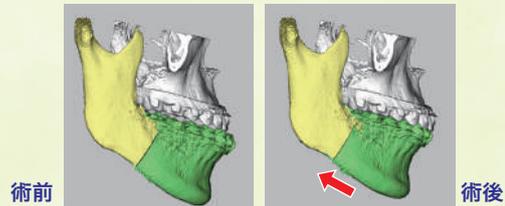
3Dプリンターで作製した3D模型



### 手術症例 ① 10代、女性

《主訴》うまく噛めない、下あごの前突感  
《診断》骨格性下顎前突症、開咬症  
《術式》下顎枝矢状分割術 → 下あごを後方移動

3DCTによる手術シミュレーション



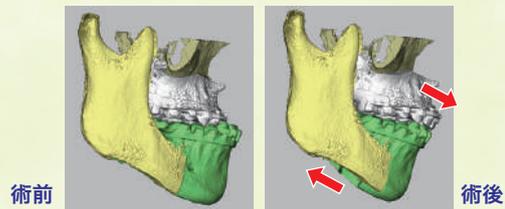
術前矯正治療後（手術前）

外科的矯正治療終了時

### 手術症例 ② 40代、男性

《主訴》反対咬合でうまく噛めない  
《診断》骨格性下顎前突症  
《術式》Le Fort I 型骨切り術 + 下顎枝矢状分割術  
→ 上あごを前方移動、下あごを後方移動

3DCTによる手術シミュレーション



術前矯正治療後（手術前）

外科的矯正治療終了時

写真提供：Aqua矯正歯科

顎変形症について相談をご希望の方は、日鋼記念病院歯科口腔外科の外来をご予約ください。

歯科口腔外科(直通)  
TEL 0143-24-1717





# 健康は口から! セルフチェック♪

口腔管理センター 歯科衛生士 主任 きりやま ゆい 桐山 由偉

お口は身体の入口! 健康寿命にも大きく影響することがわかっています。  
今日は皆さんのお口の元気度をチェックして、お口から健康を見直してみましょう。(^^)

## 《大人のおうちの健康チェック》

1つでも当てはまったら  
歯周病の可能性が!



朝起きたときに  
口の中がネバネバする



歯ぐきが赤く腫れて  
いるところがある



歯磨きのときに  
歯ぐきから血が出る



揺れている歯がある



口臭が気になる、  
または周りの人に臭いを  
指摘されたことがある



カたいものが  
食べにくい



歯ぐきが痩せてきた、  
歯が伸びたように  
感じる



歯石がついている



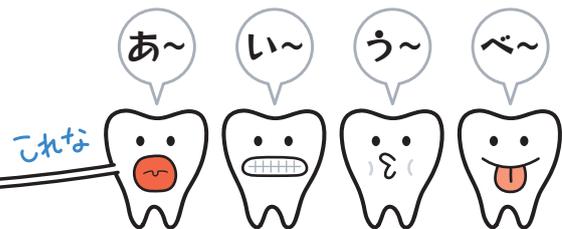
定期的に歯科検診に  
行っていない

## 《おうち元気習慣チェック》

5つ以上当てはまった人は  
おうち元気優等生



- 1日1回は時間をかけて歯磨きをしている
- 歯と歯ぐきの境目を意識して磨いている
- 歯ブラシ以外の補助的清掃用具(糸ようじや歯間ブラシ)を使っている
- 甘い飲み物や食べ物を控えるようにしている
- よく噛んで食べるようにしている
- 1年に1回以上は虫歯チェックや歯石とりを  
歯科医院でしている
- お口の体操をしている



わかりやすく理想的な歯磨き方法について動画で説明しています。  
参考に見て下さい。(^^)



動画でわかる歯磨き  
(提供: サンスター)



「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか？  
将来の介護リスクを高める“お口のちょっとした衰え”が積み重なった状態のことを言います。

## このような状態は要注意

- ① むせる・食べこぼす
- ② 食欲がない・少ししか食べ無い
- ③ やわらかい物ばかり食べる
- ④ 滑舌が悪い・舌が回らない
- ⑤ お口が渇く・ニオイが気になる
- ⑥ 歯が少ない・あごの力が弱い



…など様々あります。放っておくと、心と体の機能低下にまでつながるため、負の連鎖に陥らないよう警鐘を鳴らす目的で近年、全国で啓発活動が進められています。

## 食べて噛む力を鍛えよう

まずは かかりつけの歯科を受診していただくことが大事ですが、今回は「噛む力」に注目してみましょう。噛む力が強くなることで、唾液がよく出るようになり口の中が潤うことで食事が美味しく食べられます。また、脳を刺激し過食や肥満を予防します。その他、脳の血流増加から認知症予防や全身の筋力維持にもつながります。

- ひと口20回を目安に噛む
- 歯ごたえのある食材を使う
- 口いっぱい物を詰め込まない
- テレビやスマホなどを見ながら食べない
- 食材はやや大きめに切る、やや硬めにゆでる



## れんこんとツナの 噛む力アップサラダ



エネルギー(合計)  
**350 Kcal**

たんぱく質 **20g**  
塩分 **3.6g**

### 材料 《3~4人分》

- ・ れんこん(皮むき) … 250g
- ・ ノンオイルツナ缶 … 1缶(70g)

- A {
- ・ ごま油 … 大さじ1
  - ・ しょう油、酢 … 各小さじ2
  - ・ 砂糖、和風だしの素 … 各小さじ1
  - ・ 粗挽き黒こしょう … 適量

### 作り方

- ① れんこんは5mm幅の輪切り(大きい物は半月切り)にする。
- ② 耐熱ボウルに、①とAをよく混ぜ合わせる。
- ③ ラップをふんわりかけて、電子レンジ600Wで約5分加熱する。
- ④ 粗熱がとれたら、ノンオイルツナ缶・粗挽き黒こしょうを加えて混ぜたらできあがり。

器に盛りつけて、お好みで刻んだねぎを彩りに散らしてみてもいいでしょう。噛む力をさらにアップしたい方は砕いたくるみを入れるといいでしょう。

# 院内探検隊 病院のお仕事 歯科衛生士編



## ハギウダが行く!!

はぎうだきくみ  
広報・広告室 萩生田貴久美

歯科衛生士といえば、口腔ケア、歯石とり… というイメージですが、それだけではありません。お口の健康を守り、謎の「粉と液」の使い手でもある歯科衛生士さんのお仕事に密着です！

教えてくれた人

口腔管理センター 桐山由偉 主任

歯科衛生士：歯科予防処置、歯科診療補助、歯科保健指導を行う歯科医療職です。専門学校に通い、国家試験を受けて免許を取得します。

歯科治療では色々な種類の「粉と液」を使います。それらを適切に使用する知識と技術を習得し、安全な歯科治療につなげています。

### ピンクの粉と水



#### 型どり

しっかり混ぜると、粘土のようにプニプニとなりますが、時間と共に固まるので時間との勝負！トレーに盛ったら急いで患者さんの口の中へ！

盛り方や材料の硬さを工夫するそうです



### 青色の粉と水



#### 石膏模型

ピンクの粉でとった歯型を石膏模型にします。粉によって完成する模型の硬さを変えたり、使用目的によって色分けをします。混ぜ合わせた後、専用の機械を使用して気泡が入らないよう慎重に歯型に流します。

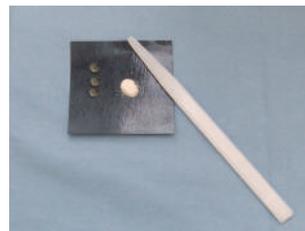
### 白い粉と液 ①



#### 仮歯づくり

筆で液と粉を操作して仮歯を作る材料！銀歯などかぶせ物の型どりをしたあと、本物が出来上がるまでの間の仮歯をその場で作っています。歯科衛生士の技術が問われます！

### 白い粉と液 ②



#### ボンドづくり

仮歯をつけるためのボンドのようなもの。仮歯なので、外せる素材のボンドです。練り合わせて仮歯に入れてお口の中へ。はみ出たボンドはキレイに取り除きます。

他にもまだまだ色々な粉と液があって、たくさんの種類の材料を用途に合わせて使いこなします！



桐山主任に聞いてみた

どうして、歯科衛生士になろうと思ったんですか？

最近では、お口の中に関心を持つ方も多くなり、健康はお口から！お口は身体の入り口!! という言葉もよく聞かれるようになりました。私が歯科衛生士になろうと思ったのは、高校時代、医療系の仕事に就きたいな…と考えたときに、まず美味しくお口からご飯を食べることが一番の健康の秘訣。それならば、口・歯に携わる仕事をしたいなと思ったのがきっかけでした。もっとたくさんの人に歯科衛生士という仕事を知って頂き、歯科衛生士になりたい!と思う人が増えてくれると嬉しいです。



● 歯科衛生士募集中 ● 興味をお持ちの方はQRコードをチェック!



## 地域連携診療ガイド配布中です! … 地域連携室



日鋼記念病院の活動の今を伝える「地域連携診療ガイド2021」を配布中です。

地域の医療機関様への配布のほか、希望される方には無料でご提供しています。ご希望の方は、総合案内までお声がけください。



## 広報誌『日鋼記念メディカル情報』

新規の定期設置・定期配布をご希望の方はお知らせください

毎月発行している広報誌『日鋼記念メディカル情報』は、地域の商業施設やまとめての配送のご希望に随時対応しています。「町内で配布したい」「店頭で設置したい」などご希望がございましたら、下記までご連絡ください。定期配送は5部以上から承っております。

### 設置場所

- ・日鋼記念病院（各外来窓口/総合案内）
- ・登別記念病院
- ・東室蘭サテライトクリニック
- ・ショッピングセンターアーニス（幌別）
- ・JR（東室蘭駅/室蘭駅）
- ・東町バスターミナル
- ・室蘭郵便局
- ・東室蘭郵便局 ほか



### 定期設置および広報誌に関するお問合せ

広報広告室 TEL 0143-24-1331 (担当: 萩生田 はぎうだ)

## コラム

音で伝える医療や健康情報

FMびゅー 84.2MHz  
『ラジオ健康プラザ』放送中

広報広告室係長 萩生田貴久美

日鋼記念病院では、毎週月曜日8時5分からFMびゅーさんで『ラジオ健康プラザ』という番組を放送しています。この番組は2013年に始まり、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・歯科衛生士など様々な専門職の視点で健康・医療などについてお話しています。主に広報誌「日鋼記念メディカル情報」の内容を紹介することが多いですが、ラジオでは声の表情が伝わったり、誌面では伝えきれなかった情報が盛り込まれることもあります。例えば、レシピでは調理のコツや、アレンジの方法。その他、文章では難しかった細かいニュアンスを具体的に伝えることができます。

スタッフは収録中、マイクを前に緊張いつぱいの面持ちですが、それらを和らげるようにパーソナリティ井川康子さんの優しく、温かな語り口も聞きどころのひとつです。わかりやすく、身近な情報として、お役に立てるよう発信していけたらと思いますので、月曜日8時5分にはFMびゅーにチャンネルを合わせていただけましたら嬉しいです。



収録の様子

## WEB がんサロン 『ほっとほーむ』

ご参加お待ちしております

**対象者** 北海道内にお住まいの方(ご家族も可)

**開催時間** 12月1日(水) 13:30~14:45  
途中15分間の休憩を挟みます

**申込締切** 12月1日(水) 9:00まで

**使用アプリ** ZOOM **参加費** 無料

**お問合せ** がん相談支援センター  
TEL 0143-22-2225 (担当:菊地)



## Instagram・ツイッター



Instagram

@NIKKO\_KINEN

助産師さんが赤ちゃんや病棟の様子や、出産・育児にまつわる情報を紹介!



Twitter

@NIKKO\_KINEN

休診情報や、いち早く伝えたい情報のほか、日々、病院の様子をお届け中。



いいね、フォローお願いします!

## FM ラジオ健康プラザ

**放送時間** 毎週月曜日 8:05頃放送

84.2 MHz

- 11月22日 おくち元氣
- 11月29日 イカワがいく!
- 12月 6日 医療トピックス
- 12月13日 医療トピックス



番組内容は予告なく変更になる場合があります。  
日鋼記念病院のホームページで、バックナンバーを公開しています!ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

 wi-radio のインターネット放送が始まり  の番組が 77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました!

 Listen Radio    wi-radio 77.6MHz を選局!

## YouTube 日鋼記念病院チャンネル

健康生活にまつわる情報を  
随時更新してまいります!



**NEW** 緩和ケア病棟《あなたの“生きる”を支える》

- 両親学級《入院編》《分娩編》《沐浴編》
- 看護週間企画《部署紹介》
- お家でチャレンジ
- 乳がん《セルフチェック編》
- 病院のお仕事《臨床検査技師編2021》《先輩編》  
《薬剤師編》《看護助手編》

チャンネル登録お願いします!

## 新型コロナウイルス 感染拡大防止の取り組み

引き続き、ご協力をお願いします

ご来院  
の際は

- ▶ 手洗い・マスク着用および検温
- ▶ ソーシャルディスタンスのお願い

## 編集後記

2021年もいよいよ残すところ、あとひと月とすこしとなりました。  
新型コロナウイルス感染症の流行が地域的には、落ち着きをみせつつあります。ほっとしたのもつかの間、これからの季節はインフルエンザなどの感染症も予防していかなければなりません。適切なタイミングでの手洗い、マスク着用、人込みにはいかない、など油断せずにこれまで同様の感染対策を継続して予防しましょう!

(ハギ)

発行  社会医療法人 日鋼

 日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

**TEL** 0143-24-1331 (代)

**FAX** 0143-22-5296

**e-mail** koho@nikko-kinen.or.jp

**ホームページ** <http://www.nikko-kinen.or.jp>

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘