

慈恵院と私

もりと動物病院

院長 渡邊 守都

慈恵院に初めて伺ったのは40年近く前、代診先の院長の使いで訪れた時でした。御住職は様々なお話をされながら院内を案内された後、精進料理を振る舞って下さいました。白衣姿で突然現れた私に対し、社会人としての手本を見せて頂いたのだと感じたことを憶えています。以来、今日に至るまで慈恵院の皆様には様々な形でお世話になっております。

交通事故に遭い夜間パトカーで運び込まれた

「ケン」、丹沢山中で狸と生活していた「トシ」25年以上共に生活した飼い主と別れてしまった「コロ」、開業以来様々な理由で病院に集まって来た動物達は他にも相当数になります。それぞれ病院や渡邊家のペットとして余生を送り最期は慈恵院での供養をお願いしております。現在私の所で生活している犬や猫もゆくゆくはお世話になることとなるでしょう。

慈恵院の皆様には患者さんの動物も大変お世

話になっております。多くの方々をご紹介します。頂いておりますが、それぞれの多様なご希望に対し丁寧で的確な対応を頂いており、患者さん達は一様に感謝されております。更に地域の小学校・幼稚園・保育園での飼育動物、野生動物、野鳥、また所有者不明の犬・猫、果ては昆虫まで、特別枠の供養を快く引き受けて頂いていることは、地域社会の方々に広く知られています。

私達開業獣医師の仕事は動物に関わる事全てに及び多義に渡ります。外来診療や往診、手術といった治療行為では飼主の方の協力が必要不可欠となりますが、特に終末期の獣医療では飼主

の方との関わりはより深くなりえます。獣医師にとって動物達がご家族に見守られながらより安らかな最期を迎える様努める事は極めて当然のことでありえます。しかし動物が亡くなった後、我々は無力です。家族を失った飼い主の方の心のケアを慈恵院の方々に引き継いで頂けることは私にとつて大きな安心となっています。

個人的な面と病院長としての面、更に獣医師会会員として、前述の様に慈恵院の方々には開業以来長きに亘り様々な関わりの中なかで大変お世話を頂いております。この場をお借りし改めて御礼申し上げます。



ながた内科クリニック

院長 永田 宏

TEL 0411-3690107

— 正しい歯磨きと定期健診で予防する —

歯周病

歯周病は40歳以上の約8割が罹患している生活習慣病です。自覚がないまま進行していることが多く、歯を失う最大の原因です。歯周病は口の中だけの問題ではなく、心臓病や糖尿病など、全身のさまざまな病気と関係しています。大切なのは、毎日の口腔ケアですが、やり方を間違えている人も少なくありません。正しい知識をもち、適切な口腔ケアをすることで歯周病を防ぎましょう。

●プラークが

歯周病の元凶

細菌が歯の土台を破壊

歯周病とは、歯を支える

土台が細菌に侵され、破壊

されていく感染症です。原

因になるのはプラーク（歯

垢）です。プラークは、食

べ物のカスのように思われ

などが潜んでいます。

歯磨きなど口腔ケアが不

十分でプラークが蓄積する

と、歯周病菌が歯周組織内

に侵入しようとしています。歯

と歯肉の境目には健康なと

がちですが、実は増殖した

細菌の塊で、1mgの中に1

〜2億の歯周病菌や虫歯菌

きでも浅い溝（歯肉溝）があります。この溝にプラークがたまると歯周病菌が歯肉に炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。

初期は歯肉炎といい、歯

と歯肉の境目の部分に局限

した炎症で、ブラッシング

時に出血したり、歯ぐきが

腫れたりしますが、適切な

ケアをすれば健康な状態に

戻ります。

歯肉炎を放置して歯肉が

腫れ続けると、ポケットと

呼ばれる深い溝がより深く

なり、その中で歯周病菌が

さらに増殖し、どんどん症

状が進みます。やがて、周

辺の歯肉が赤く腫れている

状態になります。

歯磨きすると歯ブラシに血がつく

状態になります。

歯周病かどうかセルフチェックしてみましょう！

- | | | | |
|--|----|---------------------------------------|----|
| ☐ 抜けたままにしている歯がある | 2点 | ☐ 歯ぐきから自然に血が出る | 5点 |
| ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする | 3点 | ☐ 歯ぐきを押すと膿が出る | 5点 |
| ☐ 歯ぐきが時々むずがゆい感じがする | 3点 | ☐ 歯ぐきに痛みがある | 5点 |
| ☐ 水を飲むと時々歯や歯ぐきがしみる | 3点 | ☐ 歯がぐらぐらで食べ物 | 5点 |
| ☐ 口臭が気になる | 4点 | ☐ が噛めない | 5点 |
| ☐ 食物が挟まる | 4点 | | |
| ☐ 歯肉が赤く腫れている | 4点 | | |
| ☐ 歯磨きすると歯ブラシに血がつく | 4点 | | |
| ☐ プラークや歯石がたくさんついている | 4点 | | |
| ☐ 歯が長くなったように見える | 4点 | | |
| ☐ 歯と歯の間の隙間が広がってきた | 5点 | | |

●合計を出してみましょう

0～3点	まずはひと安心。でも油断は禁物です。毎日きちんと歯磨きしてください
～10点	もしかすると歯周病？もういちど鏡で口の中をチェックしましょう
～20点	要注意！ 歯科医院でチェックしてもらってください
20点以上	かなり症状が進んでいるようです。すぐ歯科医院へ

人それぞれ、症状や感じ方が異なる場合があります。点数が低くても「おかしいな？」と感じたら歯科医院でチェックを受けましょう

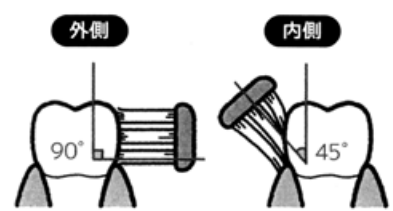
りの歯を支えている骨（歯槽骨）が破壊され、歯が抜け落ちてしまいます。この状態を歯周炎といいます。

歯周病かどうかをセルフチェック表で調べてみましょう。（7ページ）

● 毎日の歯磨き回数より 質が大事

歯周病予防や治療で大事なのはまず、できる限りプラークを取り除くことです。基本は毎日の歯磨きですが、「歯を磨いている」から「きれいに磨けている」とは限りません。歯磨きは磨く回数より、質が大切です。特に寝ている間は抗菌作用のある唾液の分泌が減るため、虫歯や歯周病になりやすくなります。そのため、就寝

歯ブラシの当て方



歯の外側は、歯ブラシの毛先を歯に直角に当て、軽い力で小さく動かしします。歯の内側は、歯ブラシを45°に当て、同じように動かしします

前は歯ブラシに歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助清掃器具も併用し、1本1本ていねいに磨きましょう。

歯の状態や歯並びは人によって千差万別です。まず歯科医院を受診して、自分に合った歯ブラシと補助清掃器具を用いた磨き方を指導してもらうことが大事です。歯ブラシは古くなるとプラークを落とせなくなる

ので、毛先が丸くなったり、開いてきたら交換します。歯ブラシは、先のコントロールがしやすいようにエンピツを持つようなもち方がよいでしょう。歯と歯肉の境

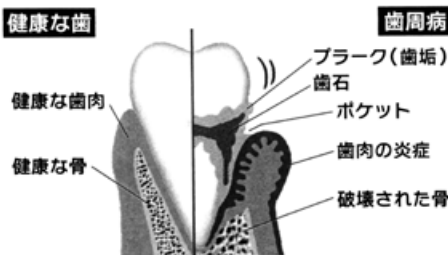
にブラシを当てて軽い力でゆすり、毛先の弾力を利用してプラークを取り除きます。磨き残しがないよう、磨く順序を決めておくといでしょう。

痛い場所や磨きにくい場所を避けてしまいがちですが、そういう部分ほど意識して磨いてください。磨き残しがあると歯周病はよくありません。その際、歯肉に痛みがある場合は、まず、やわらかめの毛の歯ブラシを使い、だんだん普通の硬

さに戻していきます。歯周病は毎回きちんと磨くことで、予防や治療ができるのです。

● 歯石は歯科で除去し 定期健診で再発防止を

歯石はプラークが石灰化して硬く歯に張り付いた状態で、歯ブラシでは取れません。歯石は表面がざらざらなのでプラークがたまりやすく、歯周病を悪化させて



歯周病菌により歯肉が腫れ、深い溝（ポケット）ができます。さらに増殖した歯周病菌が歯の周りの組織を破壊し、ポケットがどんどん深くなります

しまいます。必ず歯科で除去してもらいましょう。

歯石がポケットの奥深くにたまっていく場合は、歯ぐきを切り開いて歯石を取る外科的な治療を行うこともあります。また、壊された歯の土台を回復する歯周

組織再生治療という方法もありますので、歯科医に相談するとよいでしょう。

歯科は痛くなつてから受診する人も多いですが、口の状態を見守り続けてもらう「かかりつけ歯科医」をもつことが大切です。

歯周病は全身の病気にも関係しています

歯の周りの組織に侵入した歯周病や炎症物質は、血管に入り全身に運ばれます。そして、さまざまな病気の発症や悪化に関係します。歯周病の予防や治療は、次のような病気の予防や改善にもつながります。

・糖尿病

歯周病による炎症物質は、血糖値をコントロールするインスリンの作用を阻害し、糖尿病を悪化させます。歯周病を治療するとインスリンの働きが良くなり糖尿病が改善されることがわかっています。

・心血管疾患、脳梗塞

歯周病菌は、脳卒中や狭心症、心筋梗塞を引き起こす動脈

硬化に関係しています。歯周病の人はそうでない人に比べ、約3倍脳梗塞になりやすいといわれます。

・早産低体重児出産

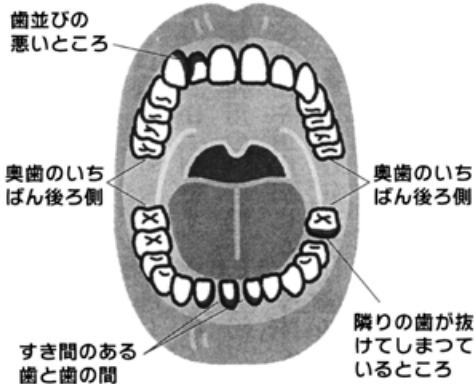
妊娠中の女性は歯周病が重度になりやすく、歯周病の炎症物質が子宮に与える影響で、早産や低体重出産の危険性が高まるといわれています。

・気管支炎、肺炎

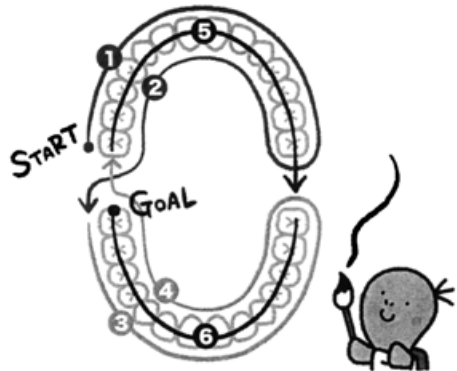
歯周病菌などが、唾液に交じって期間に入ると気管支炎や肺炎の原因になります。特に高齢者の誤嚥性肺炎の予防には、口の中を清潔に保つことが重要です。

その他、リウマチ、非アルコール性肝炎、慢性腎臓病、認知症、骨粗鬆症などへの影響が報告されています。

プラーク（歯垢）がたまりやすいところは？



歯周病予防のブラッシング



一筆書きをするように磨く順序を決めておけば、磨き残しがなくなります

歯周病は症状が落ち着いても再発しやすい病気で、定期的な歯のクリーニングや健診を受けることが「お口の健康維持」につながります。

また、歯周病の発症や進行には、生活習慣に潜むさまざまな危険因子（喫煙、口呼吸、歯ぎしり、ストレスなど）も関係しています。甘いものややわらかい食べ物、食べ過ぎを控え、栄養バランスの良い食生活で体の免疫力を高めることも歯周病予防や治療には大切です。

盆 法 要



7/15 導師 永田住職

研 修



徒弟 杉山 裕恵
 「第49回実践布教研究会」に参加いたしました。
 場所は真言宗総本山金剛峯寺。
 三日間の研修で阿息観、冥想の実践、分科会でのテーマの発表、そして御廟橋や奥ノ院、弘法大師御廟の拝観などの充実した内容でした。
 今回いただいたご縁を大切にして自己研鑽に励んでいきたいと思えます。そして関わらせていただいたすべての方々に感謝申し上げます。

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
 TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
 URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
 TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編 集 後 記

▼ 孟蘭盆法要は盛況裏に円了致しました
 ▼ 「万葉集」に注目が集まっています
 ▼ 先人の残した珠玉の名歌に親しんでいただければ幸いです
 ▼ 健康チェックコーナーでは「歯周病」をとりあげていただきました
 ▼ 全身の病気にも関係しているそうです
 ▼ 季節の変わり目ですくれぐれも風邪など引かれませぬようご自愛祈ります

令和元年長月 合 掌

慈 恵 秋季号 No. 68

令和元年九月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五
 宗教法人慈恵院編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山二印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一一五二二