

多くの歯科医師・歯科衛生士の方々が、今この時も全国各地で予防歯科に取り組んでいます。「LION Dent・File」では、時代の趨勢となっている予防歯科への潮流の中で、日々活動されている歯科医師・歯科衛生士の方々のさまざまな取り組みについてご紹介します。

自分の歯を長持ちさせて生涯使い続けるために、「かみ方」を重視するという埼玉県久喜市のいはた歯科クリニック。院長・石幡一樹先生のお父様である石幡伸雄先生が長年の研究で明らかにしてきた成果です。石幡院長は地域の歯科医療というフィールドで、「かみ方」が歯の健康と全身健康にむすびつくという、父の研究成果を活かすべく、日々の診療を続けています。

「かみ方」の面から歯の健康へアプローチを続ける石幡院長と、それを公私共に支え続ける歯科医師であり妻である石幡芽久実先生に、取り組みの成果や、医院経営についてお話を伺いました。

### 「かみ方」指導で患者さんの口腔を守る院長が かむことに着目したきっかけ

当院では、口腔ケアを中心とした基本的な予防歯科はもちろんのこと、歯や顎の使い方、つまり「かみ方」の指導に何よりも力を入れています。食物をかむというプロセスは、前歯で食物をとらえて、犬歯で引き裂き、奥歯ですりつぶすというのが、正しいかみ方です。歯学の教科書等にも記載があるような基本中の基本の話ですが、それを指導

考えるようになりました。

また、もう一つの大きな要因は、長年にわたり「かみ方」を研究し、「かみ方」の本(歯と全身に効く「かみ方」の秘訣2013年 海苑社)を出版したり、学会で発表をしたりと精力的に活動していた父の存在があります。

私が歯科医師を志してわかったことは、「かみ方」の研究に力を入れる父が歯科医師としてはユニークな存在であるということでした。学生時代は父の話も半信半疑でしたが、歯科医師になり、父が顎関節症の患者さんを持論の「かみ方」理論で治療した成果を見て、その理論の正しさを知りました。長年、顎関節症に悩まされた患者さんが、



「かみ方」の研究に力を注いだ故・石幡伸雄先生(前列左端)と当時のスタッフの皆さん。

する人、実行する人は少なく、多くの患者さんが奥歯で噛むことが当たり前だと考えており、正しいかみ方はほとんど浸透していません。

私が「かみ方」に興味を持ったのは、東京医科大学病院内で義歯外来に所属していた頃です。義歯外来に来る患者さんのほとんどが、「奥歯をなくしたから入れ歯を作ってほしい」と来院します。これらの患者さんの共通点を探ってみると、多くの人が前歯が削れておらず、とても綺麗だということがわかりました。これは前歯を使う習慣がなく、二口目からいきなり奥歯でかむという癖が原因です。

奥歯は「臼歯」という名前どおり、もともとすりつぶす機能しかありません。それを前歯の代わりにかみ切るような用途で使い続けると、過負担になって歯の破折や歯周病などを引き起こし、最終的に抜歯に至るのです。義歯外来にいたことで、かみ方が口腔に及ぼす影響について、深く



痛み止め治療や開口訓練もなく、1週間で痛みが治癒し、現在の歯科界では治せないと言われるクリック(関節雑音)も治せたのです。それ以来、正しいかみ方と顎の使い方の重要さというものを実感し、それを伝えることに力を入れはじめました。

### 奥歯で咀嚼する「かみ癖」は 歯と顎の大きな負担になる

人は、食べる時のかむ場所が意識せずして決まっています。それが「かみ癖」で、習慣的に左右どちらかの下顎の動かしやすい側で咀嚼しています。当院で言う「かみ癖」というのは父が名付けたもので、特に咀嚼1回目のことを指し、頻繁にかむ側という意味の習慣性咀嚼側とは違います。食べ物が大きい塊の状態をかむときに、歯に一番衝撃があるので、最初に口に入れたときにどこをかむかが重要なのです。



無意識のうちにかみ癖が固定化され、完全に片方でしかかまなくなります。顎の位置や筋肉にその動きが刷り込まれ、反射的に常に同じ場所をかんでしまうため、かみ癖がある側の歯に負担がかかり、歯が悪くなりやすくなります。

負担がかかり続けた結果、歯が痛み、抜歯して義歯を入れた後も、そのかみ癖は続いてしまいます。例えば、右下だけが義歯になった患者さんがいます。右奥でかむ

## 「かみ方」指導で口腔問題解決に アプローチする 独自の取り組み



いはた歯科クリニック  
院長 石幡 一樹 先生  
石幡 芽久実 先生

かみ癖がついたままだと、義歯を入れた右側ばかりでかんでしまいます。すると、義歯を支えている右下の歯肉がその圧力を受けて吸収し、結果的に義歯が合わなくなるという悪循環に陥ります。自分の歯が残る左側でかむ方が義歯よりも良くかめるはずなのに、わざわざ痛む方の歯を使ってしまうわけです。



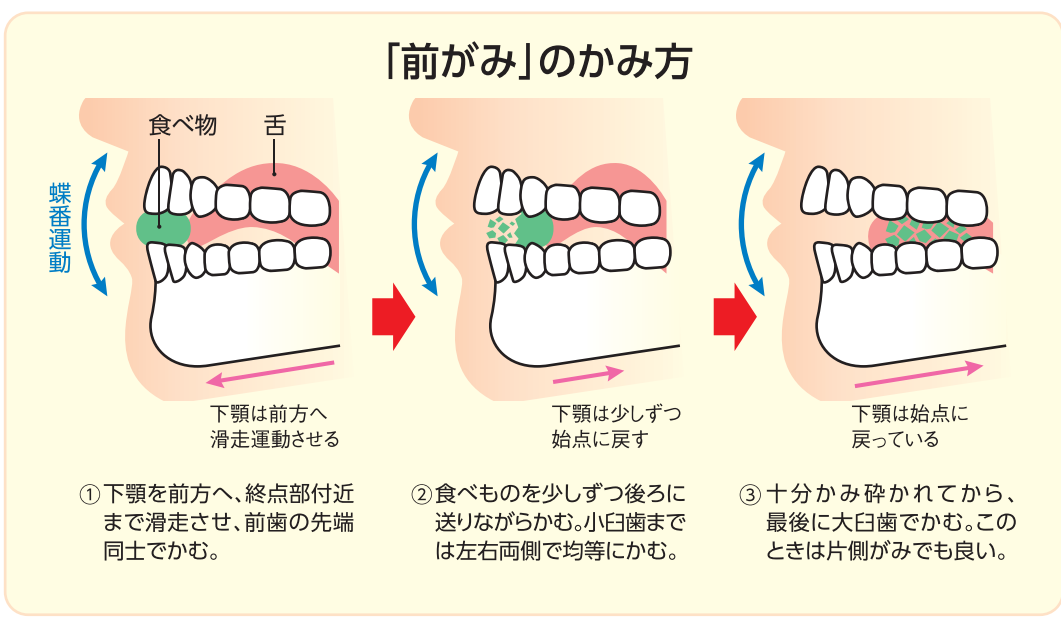
### 前歯で上手に咀嚼し、 奥歯は均等に使う 正しいかみ方で患者さんを健康に

正しいかみ方のポイントは、いかに前歯を上手く使うかです。先日、総義歯に関する講演活動で有名な九州地区の歯科医師・河原英雄先生が行なうセミナーに参加したのですが、そこで河原先生が「前歯でリンゴやせんべいをかめるようにすることによって、脳の線条体というやる気や意欲を司る部分が活性化されるから、前歯でもかめるような義歯を作りなさい」とおっしゃっていました。ここでは脳梗塞で寝たきりになった方が、河原先生の作った義歯を入れて



前歯でかめるようになり、立ち上がって歩けるまでに回復したというケースが紹介されていました。まさに「前がみ」を推奨していた父の「前歯を上手に使うことが人間を元気にすることに繋がる」を証明されていました。

前歯を使ってかむと言っても、なにも最初から最後まで前歯を使ってかむのではなく、ある程度咀嚼できるところ



まで、ということですが。口の中は喉の奥に向かって傾斜がついているため、前歯で大きにかみ砕いた食物が自然に奥歯へと流れて、臼歯ですりつぶすことができます。理想的なかみ方は、最初に前歯でかみ、奥歯へ食べ物を送ったときも、左右均等に使うことです。父は研究において、均等に両側の歯でかむことができる人は、むし菌や歯周病になりにくいという研究結果を明らかにしています。しかし、かみ癖というのは利き腕のようなもので、両利きに矯正するのが難しいように、簡単なことではありません。

かみ癖を改善するためには、不適切な位置にある下顎を適切な位置に矯正する必要があります。そのため当院では、患者さん個人にオリジナルのマウスピースを作り、機能的運動療法を行わせることで下顎の正しい使い方を習得していただいています。

一度ついてしまった「かみ癖」を治すのはかなり大変ではありますが、それを乗り越えてきちんとかめるようになれば、顎の痛みから解放されるなど、口腔状態が改善していきます。

### 父の意思を受け継ぎ、 今後も正しいかみ方を広めていく

仕事でも人生でも師と仰いできた父が昨年急逝し、歯科医師や歯科衛生士の指導なども含めて、まだ不足している部分も多く、不安なことも多いです。しかし、今まで「父だからできる」といわれてきた正しいかみ方の指導を、関心が高い歯科医師ならだれもが取り組め、成果が上げられるように翻訳して伝えていくことが、父が私に託した大きな仕事だと思っています。

また、父の急逝後は私が顎関節症の患者さんを診て



います。開業から4年近く日々接し、一緒に働く中で、父の考え方がある程度身に付き、それを実践することで顎関節症の患者さんの治療もきちんとできています。

かみ方指導では、子どもへの正しいかみ方指導の「最も効果的な年齢」を明らかにしたいと考えています。当院に来るお子さんを見ると、5歳くらいの時は前歯で食べ物を食べているのがわかります。何歳頃から奥歯でかむ癖がはじまるのが、とても興味深いところです。

私は現在36歳で、歯科医師としての経験も11年目です。まだまだ父には遠く及ばないので、まずはもっと勉強して、将来的には大学の先生とタイアップした研究や、かみ方の学会勉強会を開催して、かみ方を学問として確立できるように努力したいと考えています。

開業して4年。歯科医師である妻や、勤務医の先生方、そして歯科衛生士の皆さんと力を合わせて、地域の歯科医院として、さまざまな角度から患者さんの口腔健康に最適な方法でアプローチしていこうと考えています。

「口を本来の正しい動かし方で動かすことで、口腔内の健全さを保てる」と言っていた父の意思を受け継いで、口腔ケアという対処療法にくわえて、顎の動かし方、かみ方という根本的なアプローチを駆使して、これからは患者さんの口腔内の健全さを守るために尽力したいと思っています。

石幡 一樹(いしはた かずき)先生 プロフィール  
東京都出身。昭和大学歯学部卒業後、東京医科歯科大学院へ進学。同大学院部分床義歯補綴学分野大学院を修了。東京医科歯科大学病院の義歯外来で研修を積み、勤務医の経験を経て、2012年いしはた歯科クリニックを設立。日本補綴学会/日本顎関節学会所属、日本顎咬合学会認定医。

## 互いに補完し合い 「いしはた歯科医院」を創る



石幡 芽久実 先生

当院は今年4月で開業5年目を迎えます。現在も久喜市内で歯科医院を続けている父から、「結婚を機に開業しては」と声をかけられたことがきっかけでした。いずれ開業することは二人の目標でもあったので、夫である院長と相談し、この話を受けることにしました。予想外の急な話でしたから、新婚旅行から戻って2カ月ほどは、目が回るような忙しさでした。夫も「開業をしたいとは思っていたけれど、こんなに早くなるとは思わなかった」と面喰っていました(笑)。

父から提供された現在の久喜駅前という場所は、決して歯科医院が少ないところではありませんが、努力の末、比較的順調に経営することができています。現在では1日約60人もの患者さんに来ていただけるようになりました。

私たち夫婦は、互いに別の大学で、別の分野を学んできました。夫は主に義歯・かみ合わせなどを学び、私は歯周系について学んできたので、互いに補完し合い、違う視点でものを見る事ができています。

この規模の歯科医院では、院長が一人で全てを判断するケースが多いのですが、当院ではつまく知識を補い合うことができ、それが順調な経営に繋がっているように感じます。

私は出産を機に、いしはた歯科医院の診療からは退き、経理などの裏方仕事でサポートしています。スタッフと顔を合わせる機会が減ったことで、スタッフとコミュニケーションの時間が減り、二人ひとりに合わせたアドバイスができないことを歯がゆく感じています。これからの自分の課題だと思っています。

今後は、お母さんとお子さんへの取り組みをもっと充実させることを目指します。私たちもまさに子育て世代ですので、歯科衛生士とともにケアを中心とした歯科医療に取り組んでいきたいと考えています。



## 患者さんとの信頼関係を大切に リコールの定着を



主任 歯科衛生士 佐々木 麻里子 さん

歯科衛生士になっておよそ20年その間、いくつかの歯科医院に勤務してきました。しかし、いしはた歯科医院のように開業して約3カ月という新しい医院に勤務したのは初めての経験でした。それまでは、都内に住み、都内の歯科医院に勤務していましたが、東日本大震災のときに、久喜にある自宅に母親を一人残してしまっただけで、地元に戻って働くことを決意しました。そのとき、当時開業間もない当院に巡り合ったのです。

現在、当院には常勤・非常勤合わせて6名の歯科衛生士がいます。私は主任なので引張っていく立場ですが、みな良いスタッフたちで、指導というよりは共に成長し合うという関係です。年齢差があっても仲良くやっていける雰囲気があります。

医院としても、歯科衛生士のセミナー参加費用を負担してくれるなど、働き甲斐のある環境がそろうています。私たちの世代よりも、長い期間勉強してきている若い歯科衛生士と一緒にセミナーに参加し、切磋琢磨、共に成長することを心がけています。

歯科衛生士の仕事の大部分はメインテナンスです。今まで経験してきた職場はどこも長年経営していたところはやはり、患者さんとの長い付き合いがあり、リコールに呼べる基本的な地盤ができているところばかりでした。しかし、当院では、患者さんとの信頼関係作りが一番の仕事でした。患者さんをリコールに呼べるように、来てくれた患者さんとの信頼関係を築くことを意識して取り組んできました。おかげさまで、今ではリコールで来院される患者さんだけで毎月130〜150名になりました。歯科衛生士も患者さんの年代によって話題を選ぶなど、細かい工夫で距離を縮めるようにしています。

今後は、今来ているお子さんの成長を見つめることができるような、地域密着型の歯科衛生士を目指したいと思っています。リコールが多くなる患者さんにつまく定着していくように今後も頑張っていきます。

