

# ちよっこしい話

木島病院報

Vol. 46

平成18年9月16日発行  
発行:木島病院編集委員会



「津軽三味線」明宏会の皆様

## contents

お口の健康の大敵  
歯周病を予防しましょう!

『国際空手道連盟 極真会館』  
松寺道場

当院の人気メニュー

職員リレー紹介

『地域交流会』  
のお知らせ

## お口の健康の大敵 歯周病を予防しましょう!



### システムデンタルペーストを紹介します!

みなさんはどの様な歯磨き剤を使っていますか?  
今回紹介するシステムデンタルペーストは、バイオフィルムに浸透、殺菌するIPMP(イソプロピルメチルフェノール)を配合した歯周病予防歯磨剤です。

歯周病は、口腔内の細菌が原因で起こる細菌感染症です。歯垢はバイオフィルムと呼ばれるフィルム状の細菌の塊で、外敵から身を守る為にバリア機能を持ち、薬用成分が中まで届きにくい性質になっています。

### 3つの薬用成分が歯周病を予防します。

- ① IPMP(イソプロピルメチルフェノール)がバイオフィルム内部に浸透・殺菌します。
- ② トリクロサンが浮遊性殺菌とバイオフィルム表面を殺菌します。
- ③ ε(イプシロン)-アミノカプロン酸が歯肉の炎症を抑えます。

**歯周病とは?** プラーク=バイオフィルム内の原因菌により起こる細菌感染症です。

#### 健康な歯肉

歯肉の色…健康な薄いピンク色

歯肉は歯と歯の間にしっかり入り込み、弾力があり引き締まっている。

歯肉  
歯根膜  
歯槽骨



**歯肉炎** 歯肉のみに炎症が起きた状態

歯肉の色…赤みを帯びている

歯肉は赤く腫れ、歯と歯肉の間に歯周ポケット(仮性ポケット)と呼ばれる溝ができる。

▼ プラークがますます溜まりやすい環境になる。



**歯周炎** 歯槽骨や歯根膜にまで炎症が進んだ状態

歯肉の色…赤紫色になる

歯肉から歯が離れ始め、歯周ポケットはさらに深くなる(真性ポケット)

▼ 歯肉は退縮し歯が長く見え、歯がグラグラし、血や膿が出る。

▼ 歯を支える歯槽骨が溶かされ、ついには歯が抜けてしまう。



☆ フッ化ナトリウムが再石灰化を促進し、虫歯の発生、進行を防ぎます。

☆ 低発泡、低香味、低研磨の組成で長時間ブラッシングに適しています。

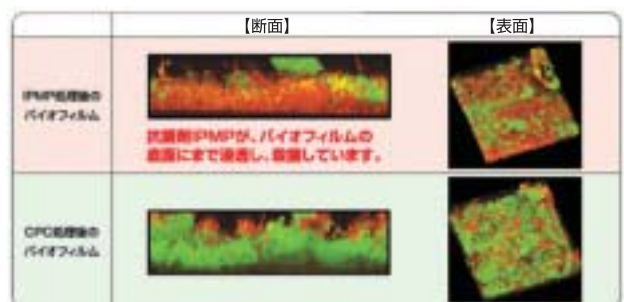
### IPMP(イソプロピルメチルフェノール)の殺菌効果

#### バイオフィルム殺菌力の比較

共通点レーザー顕微鏡によるバイオフィルムモデル像

・生菌、死菌を選択的に染色できる蛍光色素を用いてバイオフィルムを染色

■生菌:緑色  
■死菌:赤色



CPC:塩化セチルピリジニウム

みなさんも、良い歯磨剤と正しい磨き方で、いつまでも自分の歯で美味しく食事ができるように努めましょう!

## 『国際空手道連盟 極真会館』松寺道場

毎週月曜日午後7時半～9時半まで松寺公民館2階大ホールにて空手の指導をしています。

現在は子供が中心ということもあり、空手を楽しみながら和気藹々としています。

武道における1番の目標は心身の健全な状態を保つことにあります。目標にあわせ稽古量や稽古内容を調節し、生涯を通じて行えるため老若男女問わず健康維持・増進に役立つものと思います。

興味があればリハビリスタッフ 畑中 に問い合わせください。



### 極真会館 道場訓

- 一、吾々は心身を練磨し  
われわれ しんしん れん ま  
 確固不拔の心技を極むこと  
かつこ ぶつ しん ぎ きわ
- 一、吾々は武の神髓を極め  
われわれ ぶ しんすい きわ  
 機に発し感に敏なること  
き はっ かん びん
- 一、吾々は質実剛健を以って  
われわれ しつじつこうけん も  
 克己の精神を涵養すること  
こっ き せいしん かんよう
- 一、吾々は礼節を重んじ  
われわれ れいせつ おも  
 長上を敬し粗暴の振舞いを慎むこと  
ちやうじやう けい そぼう ふるまい つし
- 一、吾々は神仏を尊び  
われわれ しんぶつ とうと  
 謙讓の美德を忘れざること  
けんじやう びとく わす
- 一、吾々は知性と体力とを向上させ  
われわれ ちせい たいりよく こうじやう  
 事に臨んで過たざること  
こと のぞ あやま
- 一、吾々は生涯の修行を空手の道に通じ  
われわれ しょうがい しゅぎやう から て みち つう  
 極真の道を全うすること  
きよくしん まつと

## 当院の人気メニュー

### 牛肉とみょうがの混ぜ寿司

#### ■作り方

- ① 牛もも肉を炒めて、醤油・塩コショウで軽く下味をつけておく。
  - ② みょうが2～3個(お好みで)は千切りにする。
  - ③ きゅうり1本～2本(お好みで)は薄めに輪切りにし、塩揉みする。
  - ④ 青しそ4枚を千切りにする。
- 以上の食材をすし飯に混ぜて出来上がり。

材料(4人分) 牛もも肉200g・みょうが2～3個  
 きゅうり1本～2本・青しそ4枚・すし飯



お好みで炒りゴマをかけたり、牛肉をうなぎの蒲焼にかえてもおいしいですよ。

管理栄養士 小西 優子

## 職員リレー紹介

リハビリ受付 えがみ ゆきこ 江上 由紀子さん



みなさん、こんにちは。リハビリ受付の江上由紀子です。  
木島病院に勤務して半年近く経ちました。とてもアットホームな職場に笑顔の毎日です。  
勤務当初は初めて知る医療や仕事を覚えることで精一杯でしたが、今では患者さんの顔も覚え、先生方に助けていただきながらとても楽しく仕事をしています。  
受付で交わす挨拶や、ちょっとした会話と笑顔に日々癒され、リハビリ室が憩いの場となるようにこれからも心がけていこうと思っています。  
よろしくお願いします。

今回は柔整師の馬淵 まぶち ひろし 寛司さんです。

## 『地域交流会』のお知らせ

7月22日(土曜日)午後2時より第3回地域交流会を開催しました。時節柄、天候が気懸りでしたが、当日は快晴で65名の多くの皆様が参加してくださいました。  
今回の内容は、まず副院長竹内洋子先生による、最近特に注目されています「メタボリック症候群」の講演を行い、「津軽三味線」の演奏を明宏会の皆様にて行いました。演奏会では急遽盆踊りを行ったり、懐かしい曲を歌ったりと楽しく時間を過ごすことが出来ました。  
次回は9月末に予定をしておりますので、多くの方が参加されますようお願い致します。

地域交流委員会 中西 稔



## 編集後記

厳しい残暑も過ぎ、過ごしやすい日になりました。朝晩と日中の温度差が大きく体調を崩し易いので十分に注意してください。  
秋といえば、紅葉・読書、そして食欲! 美味しいものを沢山食べて、元気に過ごしましょう。

木島病院

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111

FAX (076) 237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1 病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>