

# 歯っぴー通信

## 第3号

2006. 4. 1

三阪歯科医院 中間市太賀 1-2-3 TEL093-244-0315



福智山 虎尾桜

近くの公園の桜が美しく咲き、新一年生の元気な声が聞こえてきます。先日、「食育」のテーマで歯科からの立場で講演を行いました。昨年食育基本法が成立、実施され、いたるところで「食育」という言葉が聞かれるようになりました。その背景に生活習慣病増加における医療費問題、BSE・食物汚染など食の安全性の問題、食べ残しや食品の廃棄の増加など環境問題につながるものなどがあると思います。そしてどの問題も深刻なことにつながってきます。生きるために必要な「食」がいろいろの問題を抱えているとすれば、私達は賢く考え、どんなものをどのように食するのかを取捨選択しなければなりません。

下記の清水さんの書にあり、行動は習癖を生む。習癖は品性をつくり、品性は運命を決す。「まさ

るように「心は行動となるように」行動は習癖を生む。習癖は品性をつくり、品性は運命を決す。「まさ」にその通りだと思えます。むし歯、歯周病に代表される歯科の疾患は明らかに食の問題を主とした生活習慣病です。

さて歯がしみる、ブラッシング時に出血するなど初期症状時として簡単に気付くことができます。しかし多くの方はかなり進んだ状態で来院されます。また、その歯の治療が終われば解決したと思いき、来られなくなります。その様な対症療法に終始しながら歯を失って行きます。もちろん私達医療者側にも症状に対する原因を指摘しないことも問題です。因果関係というように因を抑えなければ果は必ず生じます。私共では皆様にご自身の口腔内の状況や治療方法などの情報を提供し一緒に考え、解決していくようにしています。小さなことに耳を澄ませ、大事に至る前に解決を図りたいものです。

## 一刀三礼無の心 白山



清水好一さんと良子さん  
掛け軸は好一さんが書かれた書をご自分で表装されたもの

「歯磨きパーフェクトへの挑戦」

花が咲き、鳥が啼く良き季節になりました。この時期、旬の食菜を美味しく食べられることに、幸せを感じます。これは、健康な歯があるからです。

私は、職を離れてから強かった歯も年齢と共に弱くなり、かかりつけのS病院の歯科で、虫歯と歯周病と診断され治療を続けてきましたが、一向に治らず食べることに不自由を感じるようになりました。あるとき、知人から三阪歯科医院を紹介され、家の近くでもあり思い切って転院することにしました。

三阪歯科医院では、綿密な検査データを基に解り易く患者に説明を行われ、治療に当たっては充分納得した上での開始でした。治療は順調に経過し、僅か二ヶ月で見違えるほど回復して、食事も美味しく食べられるようになり、S病院での五年間は何であったのか考えさせられるも



ご夫妻の古稀の記念に彫られたという「高砂」

書は5年前に、彫刻は14年前に始められたそうで、現在も白彫クラブに所属され「耕山」という雅号でお面や仏像など製作されています。50種類ほどの鑿(のみ)を使い分けられているそうで、美しさを感じられるほどに手入れされたものでした。

のがありました。

三阪歯科医院では患者とのコミュニケーションと行き届いた治療態勢が流石に専門医院だと感じました。治療経過については感謝しております。

実は今まで歯は痛くなつてから歯医者に行くものと思っていました。三阪医院に通院するようになってからは、歯は丈夫な時から手入れするものと教えられ、認識を新たにしました。

歯は健康の源です。幸いに二十六本の歯が残っております。これらを大切に人生の友として、歯磨きを励行しながら、家内共々定期健診を続け、「歯っぴーな人生」を過したいと思っております。

中間市太賀

清水好一(73歳 健診歴3年)  
清水良子(73歳 健診歴4年)

# 当院の診療について

当院では皆様が生涯健康な歯で、快適な生活をお過ごしになれるよう願っております。健康なお口を保つためには、将来に焦点を合わせた計画が欠かせません。

最初に十分な時間をかけ、あなたご自身が「生涯にわたり歯やお口の状態をどのように保っていききたいか」という目標を立てられるお手伝いをさせていただきます。この生涯にわたる目標を設定することが今後の貴重な時間や費用を無駄にしないための最善の方法だと信じております。

そのため当院では「共診査」「共診断」を行なっております。これらを通じて、あなたご自身がご自分の歯やお口の状態を理解されることは、将来の健康計画を立てるのに重要なステップになります。

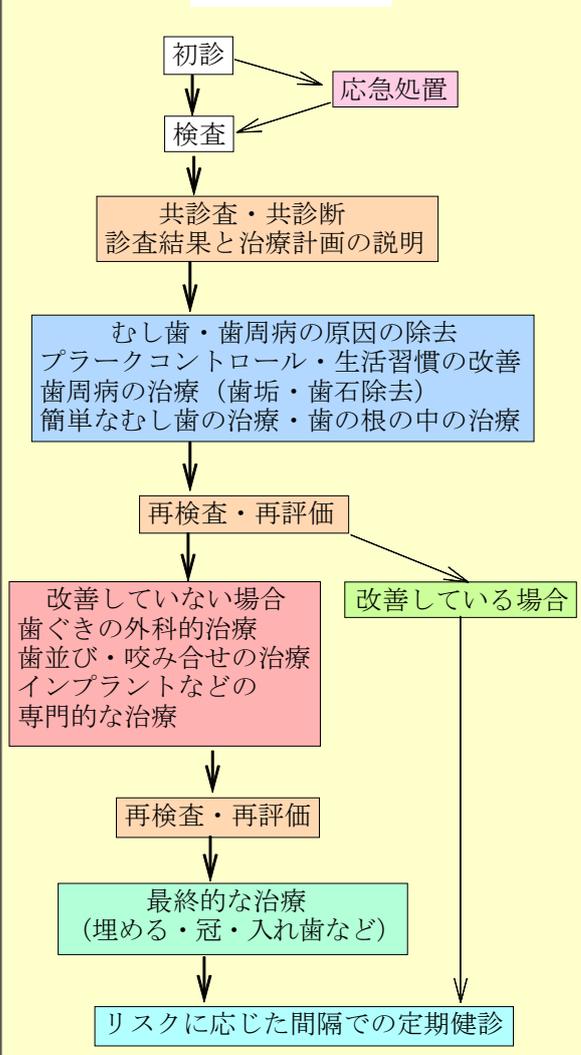
痛みがある場合など緊急処置が必要な場合はまずその治療をします。そして、あなたの歯やお口の状態を知るために検査を行い、私達とあなたご自身とで診断を行います。

この「共診査」「共診断」により、あなたにとって最適・最善な診療計画を立て、お口の中の問題を一つ一つ解決し理想的で健康なお口になるよう努力していきます。

歯を失う主な原因は虫歯と歯周病です。この「虫歯」と「歯周病」という病気は、細菌が口の中に感染して起こる病気です。しかし、こうした病気の原因である細菌が口の中においても、必ずしも病気が起こるといいうけではありません。虫歯や歯周病が起こるには細菌に対するみなさんの抵抗力と生活環境が大きく関係しています。

なぜ虫歯や歯周病になったのかを考えてその原因に対する処置を行わなければ、必ず再発します。虫歯や歯周病になった原因を考えて、まず病気になるにくい環境へと変えていくようにしましょう。

## 診療の流れ



## めぐみ先生の歯科一口講座



### むし歯って？

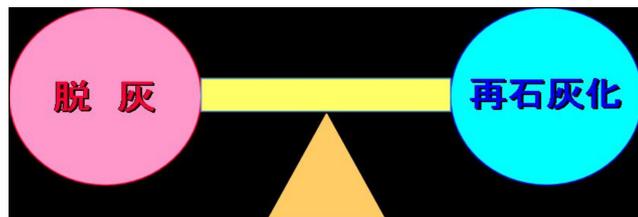


お口の中の細菌が、食物中の糖を発酵させて酸を作り（プラークの産生）、長時間酸性の環境が継続すると歯の表面からカルシウムやリン酸が唾液中に溶け出し歯を溶かします（脱灰）。

しかし、唾液やブラッシングなどでプラーク（バイオフィルム）がなくなれば唾液中に溶けだしたカルシウムやリン酸イオンが再び歯の表面に戻ります（再石灰化）。

脱灰と再石灰化のバランスによって歯が健康に保たれるのかむし歯になるのかが決まります。プラークが長時間停滞したり、歯が溶け続けたりすると、大きな虫歯になります。

甘い物の  
ダラダラ食いが  
細菌にとって  
元気の秘訣！



むし歯菌  
食生活

唾液  
フッ素  
キシリトール

## スタッフからの発信



三阪祐子

私が癒されるのは…  
きれいに掃除された部屋で、  
素敵な音楽を聴きながら  
ゆったりコーヒーを飲んで  
いる時です。



三阪賢二

3月18日左のような格好でオペラ  
「ラ・ボエーム」に出演しました。  
約半年の練習期間でしたが、出番は  
ほんの数分間。  
しかし皆で作上げたこの作  
品は観劇された皆様に感動を  
与えられたと確信しています。  
4/23には宮古島トライアスロン  
大会に出場します。遊んでば  
かりいようですが、当然本業  
は最善を尽くします。



吉廣めぐみ

目標の行方は…  
週1冊の読書は今のところ継続  
しています。もっと分野を広げ  
心豊かな時間にしたいと思っ  
ています。



石井裕美

この新聞が出る頃には…  
娘が一人暮らしを始めています。  
高校の間は弁当作りや送迎に頑張  
ってきましたが、これからは自分  
の生きがい探しをと思っています。



林 可奈

私が今ハマっている事は…  
・アロマテラピーで癒されること  
・月に一度は、ちょっぴり高級な  
お店でお食事をする事です。



増井真澄

今、大好きな夏に向かって…  
ダイエット中です。サウナに入って  
汗をかき痩せた気分になっています。  
そして後の一杯をなるべく我慢して  
います。

## 健康教室開催のお知らせ

### 今年度より、年に4回健康教室を開催します。

この健康教室を通じて、少しでも皆さんの健康維持のお手伝いできればと思っ  
ています。6/17・8/19・11/18・3/17 各月第3土曜日の14～16時に健康教室を開催し  
ます。内容につきましては

#### 第1部：主催者からの講演

(むし歯・歯周病の原因・予防法／当院の治療に対する考え方／治療法など等)

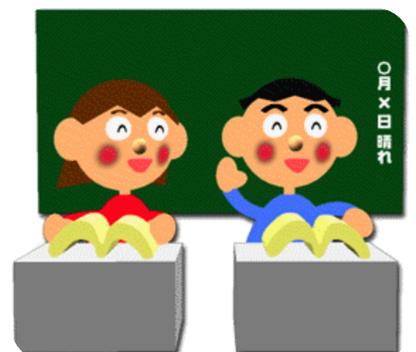
#### 第2部：参加者と実験を通しての学習

(楽しい実験目白押し・お子様の自由研究などにも活用し  
てください)

#### 第3部：皆さんからの質問や疑問に私達が回答するQ&A

(どんな質問でも構いません)

詳しいことにつきましては後日発表します。



# 仁禮先生の クッキングレシピ

このコーナーでは、中間市の新手公民館でお料理を教えておられる仁禮秀子さんに、私達でも作ることの出来るような簡単で美味しい料理を教えてください、実際に作ってみたものを紹介しています。

## 菜の花と油揚げの甘酢和え

材料 油揚げ 1枚  
菜の花 2束  
(水5カップ、油 大さじ1、  
塩 大さじ1 1/2)  
A 砂糖 大さじ2  
酢 大さじ2  
しょうゆ 小さじ1 1/3  
塩 小さじ1/2  
うまみ調味料 少々



- ① 油揚げは熱湯で茹で油抜きする。油揚げは5ミリ幅の千切りにして冷ましておく
- ② 菜の花の根元の堅い部分があれば取り除く。葉の部分も大きい葉なども指で摘み取る。水を沸騰させ油と塩を加えて菜の花を入れ、サッと茹でてザルにあげ、水気を冷ましておく。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①②を手で固く絞って水気を取ってから加える。
- ④ 菜の花と油揚げをほぐすように和えて、しばらく味をなじませて器に盛る。

## パントーヤ 伴豆芽

材料  
豆もやし 2袋  
きゅうり 1本  
ハム 2枚  
A 砂糖 大さじ1  
酢 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2  
胡麻油 小さじ1  
ラー油 少々



- ① もやしは根をつんで、半分の長さに切りさつと茹でる。
- ② きゅうりは板づりして熱湯に入れ色出しをし、千切りにする。
- ③ ハムはそのまま千切りにする。
- ④ Aの調味料を合わせ、全部を和える。

## ほうれん草のサンドイッチ

茹でたほうれん草の葉の部分を小さく切りよく絞って洋コショウマヨネーズと混ぜ、食パンにはさみます。一味変わって美味しいですよ。茎の部分は和え物で美味しくいただけます。

## 歯育はいくコーナー

- ・若き時 学ばぬ悔いを噛みしめて  
奥歯無き身の 老いの悲しさ
- ・エステより 正しい歯みがき京美人
- ・親心 むし歯とともに今しみる
- ・入れ歯出し ひ孫泣き出し又、入れる

(京都府歯科医師会主催川柳コンテストより)



小笠原タケコ様 作

上田一敏様 作  
陶芸の魅力は焼き上がるまで絵の色が分からないことだそうです。優しい絵に心が癒されたコーヒータイムとなりました。



刀根フサ子様 作



## 患者さんの作品コーナー

### 編集後記

温かな陽気で心が明るくなる春がやって来ました。先日、清水さんのお宅を訪問させて頂きました。お若い頃から、ゴルフや山登り、魚釣りなど多彩な趣味を持たれ、退職後の現在は彫刻や書、水泳などに没頭されご夫婦で楽しんで人生を歩まれている姿に大変感銘を受けました。

また、お二人とも三ヶ月に一度の歯の健診の重要性をお話されていました。大変楽しく興味深いお話、ありがとうございます。

ところで、この前総入れ歯の講習会を聞きに行ったのですが、そこで有名な先生の著書から引用された「百回の治療よりも一回の予防の方が効果がある。」という言葉が一番心に残りまして。

悪くなってしまうところを治療し、機能の回復をすることは私達の大切な役割です。また、予防は患者さんと私たちとの二人三脚で行う簡単で最善の健康維持法です。口の中が健康だと美味しく食事ができ、全身の健康維持につながります。これからも皆さんの健康のサポートを行っていきたく改めて思っています。

次号は七月の発行を予定しています。どうぞお楽しみに。

(吉廣めぐみ)