

歯つぴー通信

第41号

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 TEL 093-244-0315
URL : <http://www.misakasika.jp/>



2015.10.1

マイクロビオーム

新しいキーワード

9月半ばよりイングランドで第8回ラグビーワールドカップが開催されています。南アフリカ(過去一番勝率の高いチーム)に日本(一番低いチーム)が勝ちました。サッカーで言えばブレイジルに勝ったようなものです。大快挙です。まだ予選ですが、決勝トーナメントに行ければ10月いっぱい楽しめそうです。

さて皆さんマイクロビオーム(常在細菌叢)という言葉をご存知でしょうか。腸内細菌叢に善玉、悪玉、日和見菌がいると聞いたことがあるでしょう?

人間の身体は約60兆の細胞で構成されています。ヒトの常在菌数はその10倍以上存在して検査技術の進化で色々なことが解明されました。

この大量のマイクロビオームとヒトとの共生関係が成立している間はわれわれの健康は常従微生物により支えられています。ヒトの免疫機能やビタミン、タンパク合成や代謝機能に細菌叢が深くかかわり役立っていることがわかつきました。しかしヒトの免疫力が落ちたり常在菌の病原性が強くなったり、環境が変り共生関係が破綻すれば

日本(一番低いチーム)が勝ちました。サッカーで言えばブレイジルに勝ったようなものです。大快挙です。まだ予選ですが、決勝トーナメントに行ければ10月いっぱい楽しめそうです。

さて皆さんマイクロビオーム(常在細菌叢)という言葉をご存知でしょうか。腸内細菌叢に善玉、悪玉、日和見菌がいると聞いたことがあります。

人間の身体は約60兆の細胞で構成されています。ヒトの常在菌数はその10倍以上存在して検査技術の進化で色々なことが解明されました。

この大量のマイクロビオームとヒトとの共生関係が成立している間はわれわれの健康は常従微生物により支えられています。ヒトの免疫機能やビタミン、タンパク合成や代謝機能に細菌叢が深くかかわり役立っていることがわかつきました。しかしヒトの免疫力が落ちたり常在菌の病原性が強くなったり、環境が変り共生関係が破綻すれば

問題が生じてきます。つまり日和見菌が悪玉菌に偏り感染症を起こします。

「細菌は悪である」という考え方から「マイクロビオームは我々の身体の一部であり共生パートナー」という考えにシフトしています。

新しい考え方といいますが、養生訓にも同じようなことが書かれていたような気もします。寺子屋歯つぴ塾等で一緒に勉強し皆さんと共に健康づくりを考えたいと思います。

(院長)

私には夢がある…

古賀正博(八幡西区)

私は、おん年77歳にしてまだ現役 八幡西区で幼稚園の園長をしています。

三阪歯科医院患者歴はわずか



8年ですが、このたび「歯つぴー通信」に投稿させていただこうとにになりました。

三阪先生と私の出遭いは、トライアスロンを始めて2年目の頃、「トライアスロンをしていて、三阪先生を知らない?それにはダメですよ!」と紹介されて、即三阪歯科へ転院!

66歳でトライアスロンを始めた前は、「山登攀が故尊い!」

と高所登山・エベレストを目指していました。北アルプス・冬の富士からネバール・パキスタンへ…。2002年にカラコムのスパンティーケ(7027m)無酸素登頂。エベレストも

4回のうち2回が完走できず、そろそろ歳で引退とも考えました。しかし、「諦めたらそこ



I have a Dream so "Never Give up!"

以前に皆さんが紹介されていましたので重複をさけますが、今まで真面目に練習して「80歳のトライアスリートを目指す」「もう一度日本代表で世界大会に出場する」が、実現したい夢になりました。

いよいよ人生の終わりを迎えた時に「俺って結構ガンばって生きたよなあ」と思いたい。「最後の最後まで諦めないトライアスロン」がその目標になってくれるでしょう。

「私は夢がある」と1963年、リンカーン記念堂で25万人の人を前に夢を語ったキング牧師の真似をして言つたけれど、こう書いている自分が急に恥ずかしくなつてきました。自己中の小さな夢ですが、ここに書くことで頑張れるような気がしています。

三阪先生、スタッフの皆さん、あと4~5年これからもうどうぞよろしくお願ひします。

トライアスロンは、三つの種目を「歯をくいしばつて戦う競技です。歯が丈夫でないと、三阪先生には歯だけでなく全身を預けている状態です。

以前の歯科で2~3回通つていた治療を、私の忙しさを考えて一日で…まさに「鬼手」以前の歯科で2~3回通つていた治療を、私の忙しさを考えて一日で…まさに「鬼手」

で終る」それは嫌だ。今からでも真面目に練習して「80歳のトライアスリートを目指す」「もう一度日本代表で世界大会に出場する」が、実現したい夢になりました。



三阪歯科医院診療の流れ

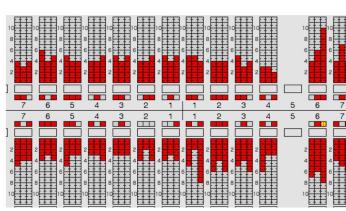


みなさん歯科医院には安心して通っていらっしゃいますか？「歯科医院では不安がいっぱい」「先が見えないから・・・」などのお気持ちを持って来院される事がが多いと思います。今回の記事では、三阪歯科医院で診療するにあたって、初診からメインテナンスまでの流れをお伝えします。ご自分が今どの位置にいるか確認されることで少しでも不安が解消されたらと思います。

-  ① 問診 問診表記入。
-  ② 主訴 主訴の歯の対応を確実に行います。
-  ③ 検査 問診表の「治療の希望」を確認します。
主訴の歯以外にも問題がありそうな場合には全体的な検査をお勧めします。



パノラマX線写真



歯周組織の検査



細かいX線写真



歯の模型（噛み合わせ等模型上で
チェックが必要な場合のみ）



お口のカラー写真

*詳しい問診を歯科衛生士がお聞きします（基礎疾患・既往歴・服用薬・家族歴・不定愁訴・生活習慣など）

- ④ 説明
☆検査の結果から今の現状を詳しくお話しします。
その上で今後の治療計画を提案します。
(POIC水、レーザー治療の話も含めて)

- ⑤ 治療
☆患者さんと衛生士で今後の治療を再確認の上、
まずは初期治療から始めていきます。

・口腔内清掃指導
(歯ブラシ、歯間ブラシ、フロス、POIC水
オーラルペースト)

・歯石除去
状態によって回数を決め歯石を取りていきます。

・その他
お手入れしにくい冠が歯ぐきの改善の妨げになる場合は先に抜歯、虫歯の治療、冠を外して仮歯にする場合もあります。

- ⑥ 再評価
もう一度お口のカラー写真と、歯周組織検査をしてどれくらい改善したか確認します。

患者さんへ説明

改善→最終的な冠の型取り、冠を入れます。

改善しない→理由を考えて治療を行います。

（根の治療、歯茎の治療、噛む力の問題など）

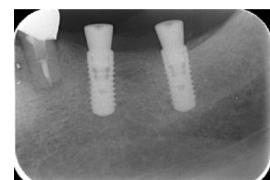
三阪歯科ではM I治療（最小限）を目指しています。
その1つにレーザー治療があります。①歯周病、粘膜の手術や処置 ②根の中の細菌感染防止 ③虫歯の予防と治療 ④歯石の除去等の用途があります。



Nd/YAGレーザー



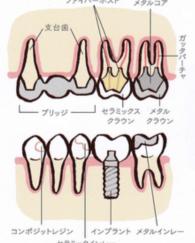
CT撮影



インプラント埋入後

☆補綴物

最終的な冠入れるにあたって保険の補綴物、自費の補綴物を選択していただきます。自費の補綴物は昔に比べ材質も良く体に優しいです。金属を使わなくとも強いのでお勧めです。型取りの際にはお聞きしていますので、ご相談下さい。



⑧ 最終チェック

最終確認のカラー写真、歯周組織の検査を行います。

⑨ PMTC／院長説明

衛生士がポケット内の洗浄、PMTC（器械を使ったクリーニング）を行います。院長から治療終了後の説明や今後の注意点などお話しします。

⑩ 定期健診

定期的な口腔管理にお越しいただきます。
(40号参照)



主訴だけの治療だけでなく患者さんに現状をお話した上で治療を進めています。治療中、不安な事やわからないことがありますしたら、いつでもスタッフにご相談下さいね。（友利一美）



寺子屋歯つぴー塾 第7回

7月18日（土）14時30分より中間ハーモニーホールにて第7回寺子屋歯つぴー塾を開催しました。第1部は院長より「M I（侵襲の少ない治療とは）『賢い治療のかかり方』」の演題で講義があり、



第2部 表情筋を鍛え素敵な笑顔を作りましょう。顔面の筋肉（表情筋）や舌の筋肉の鍛え方、耳回し運動、腹式呼吸法について参加者と一緒に実技を通して教えていただきました。日頃、意識して使わない場所の筋肉で皆さん結構苦労されているようでした。しかし古代さんの軽妙なトーンとテンポに乗せられ笑いも多く実技も含め大いに顔中の筋肉が鍛えられました。最後に古代さんのギター伴奏で坂本九さんの「上を向いて歩こう」を皆で楽しく合唱をしました。トレーニングの成果か皆さん大きな声と豊かな表情



がとても素敵でした。あつという間に2時間が過ぎていました。寺子屋歯つぴー塾も2年目を迎えました。これからもお口の健康をとおして全身の健康、心の健康つくりに貢献できればと思っています。よろしくお願ひいたします。

第2部は平良真穂さんのトーキングセッションでした。今回は寺子屋歯つぴー塾始まって以来50名を超える多くの方々に参加していただきました。心よりお礼申し上げます。

参加者の声

第1部「M I（侵襲の少ない治療とは）不適切な習慣より生じるメタボリックシンдро́м」が始まる、がん、脳卒中、心不全などの重大疾患にならないように健康的な生活習慣とプロフェッショナルサポートにより疾病の原因を取り除き重症化しないように心がけることが大切です。

歯科も同じです。そして異変に気づきやすい場所でもあります。またむし歯、歯周病が重症化すればその影響は全身へ波及していきます。また口呼吸による弊害もクローズアップされきました。ホームケアとプロフェッショナルケアを組み合わせれば予防することはそんなに難しくはありません。究極のM I治療は予防です。ケアで済ませれ



・口腔内のトラブルは口腔内だけに関係していると思っていましたが、全身疾患へつながると知りM Iや予防が大切だとわかりました。

（日川里美）

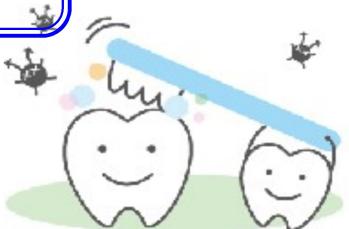
インターネットからも予約ができるようになりました！



三阪歯科医院
インターネット診療予約受付ページ



三阪歯科ホームページの↑ココをクリック☆



★7月・8月誕生日会★



7月18日（土）に第7回寺小屋歯つぴ一塾の後打ち上げと、堀さんの誕生日会を桃太郎さんで行いました。今回は三阪歯科のスタッフに、古代さん、院長のトライアスロンの友人達と、いつもより賑やかでした。美味しい料理とお酒、そして古代さんからのギターでHappy Birthday ソングのプレゼントがありました。みんなで一緒に歌って楽しい時間を過ごせました。

そして8月28日は、院長の64回目の誕生日でした。スタッフ全員から院長の大好きなお酒をプレゼントしました。橋本さんからのHappy Birthday の歌のプレゼントもありました。

いつも明るく元気な堀さん、そして、いつもパワフルで色々な事にチャレンジしている院長。お誕生日おめでとうございました。お二人にとって、今年も素敵なお1年になりますように。（松木 文香）

娘が自転車に乗れるようになつたので休日の楽しみが増えました。高校時代の友人5人で熊本旅行に出かける予定です。
(友利一美)

夏は長崎の人津久に行きました。海がとてもきれいで感動しました。秋は紅葉や熊本旅行が楽しみです。
(日川里美)

先日断捨離をしようとしたら、子供が小さい時のおもちゃや写真が出てきて懐かしく、なかなか進みませんでした。
(堀智美)

エコクラフトを使って、バック、パンかごを作つてみました。ちょっと難しかつたけどとっても楽しかつたです。石畳のように四角が重なつた編み方です
(橋本ヨシ子)

残暑が短かつたので、紅葉が綺麗なのではないかと期待しています♪9月は北海道、神奈川と学会行脚しました。全国の歯科衛生士の活躍を目の当たりにし、大変励みになりました。改めて…頑張りますっ☆
(三阪よし恵)

シルバーウィークにお休みを頂いて北アルプスの雲の平周辺を4泊5日かけて歩いてきました。初めて見る景色と綺麗な紅葉に感動の連続でした。下山後に食べた富山名物の白えびの天ぷらと肥後牛も絶品でした！！
(増井真澄)



次女の幼稚園最後の運動会がありました。頑張っている姿が感動的でした。残りの行事も楽しみ♪
(野崎真由美)



週に1度は、サーキットトレーニングで汗を流して、ストレス解消、脂肪燃焼！！スポーツの秋を楽しみたいと思っています。
(松木文香)



運動不足解消のため、家ヨガをはじめます！心も身体もリラックスしていきたいです。
(久枝夏美)



すっかり秋めいてきましたね。そろそろ栗のケーキを作ろうかな…と思っています。
(和田紫央里)



10月17日（土）には第8回寺小屋歯つぴ一塾を行います。今回は①POIC診療所を目指して②子供の食生活についてになります。ぜひ子供をお話をしてみませんか？参加の際には三阪歯科にお電話下さい。お問い合わせくださいね。朝晩冷え込んできました。体調など崩されないよう

がでたか？患者さん記事を書いて頂いた古賀先生ありがとうございます。古賀先生は幼稚園の園長先生であり、アスリートでいつも会いしてもとても7歳に見えないパワフルな方です。素敵な園長先生で、園児たちも幸せですね。

今回、歯科の情報ページは三阪歯科の診療の流れについてです。長くなる歯科治療も自分の治療がどこまで進んでいるか確認してもらつたり、今後どういった流れになるか知つてもう事が出来るのではないかと思います。わからないことなどいつでもスタッフにお尋ね下さい。

歯つぴ一通信41号はいかがでしたか？

（友利一美）