

歯つひー通信

第43号

2016.4.1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 TEL093-244-0315
URL : <http://www.misakasika.jp/>



Passion(情熱)

さて今回は最近気になるお二人を紹介したいと思います。

先ず、昨年暮れ寺子屋ハッピーハウスで「末期ガン科学者の生還」を講演していただいた、向井楠宏九州工業大学名誉教授です。多くの方に参加していただき大変興味あるお話を聞いていただきました。

5月よりハピネスなまにて「がん完治を目指す実践学習塾」を開催されます。身体に優しく副作用の少ない代替医療を中心にして治療の学習と実践を深め体得し、お互いの情報交換励ましあいを通して、がんに立ち向かい症状の改善を進め完治を目指すことを目的にされています。

向井さんの貴重な体験を皆さんに活かして行こうということ情熱あふれるお話は大変参考になります。皆様ご参加されたいかがでしょうか。

次は、ゴールデンウイーク明けに熊本県小国町で「シェ

がん完治を目指す実践学習塾

10時～12時

ハピネスなま 毎月第2土曜日



まつむら」を開業される松村隆さんです。パリで修行、有名ホテルレストランの総料理長を経て奈良市にオーベルジュ松村を開業されました。なかなかの人気店でしたが、最後の夢を叶えるべく、単身小国へ。

独立でログハウス作りや庭の植栽を行い、ジビエ料理を提供したいとのことです。

私も友人と昨年9月、3日間手伝いに行きましたが、実際に現地で体験し、松村さんの情熱と行動力に敬服をしました。かなりのハードワークでした。(当院ホームページ掲載)。

今回2年越しで開業に漕ぎ着けられます。素晴らしいロケーションの中温泉に浸った後、彼のジビエ料理を肴にワインを楽しむ姿を思い描いています。

さてお二方も現在進行中で

すが二つの事例は65歳を超えてからのことです。
私も8月には高齢者の仲間入りです。先輩たちを見習い、情熱を持ちこれから行き方の参考にしていきたいと思います。感謝。(院長)

信頼できる三阪歯科

東中間 守田 賢一

三阪歯科医院(三阪先生)に虫歯の治療を受けに行きました。初診の時にまず、本棚の本に興味が出来ました。「本の題」を見て患者さんに愛や思ひやりのある先生だなあと感じました。三阪先生は予防治療に力を入れておられ「病気は口から入る」と言われています。舌運動の「あいうべ体操」の普及にも力を注いでおられます。

健康維持の為に発芽玄米を、こだわりの水素プラズマウォーターで毎日自分で炊いて食べています。発芽玄米を食べる様になって便秘が解消されました。孫にも食べさせると、とても美味しいと言つて食べてくれます。他には、何事にもプラス思考で、家族みんな

ニングなども手がけているシングルライターの古代真琴先生を年に数回、中間に呼ばれ「トークライブショー」もされています。その中で「あいおう」顔面体操などで患者さんは楽しく顔面を動かし、笑って先生のギターに合わせた歌を楽しんでいます。私も半年前から一日一回三セット、あいおう顔面体操を実践しています。体操を習う前と現在の顔を写真で比較すると「まぶた」が前よりもよく開いていました。顔面体操の成果が見られます。



毎回、寺子屋に熱心に通つて下さりスタッフ一同感謝しています。差し入れの発芽玄米もとも、もちもちしてて美味しいかったです。これからも寺子屋や健診で守田さんにお会いするのを楽しみしています。

(増井真澄)

私は、頼り甲斐のある三阪歯科医院と勝手に思っています。これからもご指導お願ひいたします。みなさま歯について想つてることを実行しないと健康な歯も維持できません。できることから実行してみませんか?



歯周病だけではない！ タバコで細菌の病原性がパワーアップ！

タバコが人の健康に良くないよう、お口の中にいる歯周病菌やむし歯菌も毒性の強い煙で弱るとお思いの人もいらっしゃるかもしれません。実は近年の研究で歯周病菌もむし歯菌も弱るどころか、タバコの有害物質の刺激で歯周病菌やむし歯を鍛え上げ、病原性が強くなることが分ってきました。

お口は毒性の強いタバコの煙に直接触れる場所です。それだけに受ける被害も大きく多岐に渡ります。從来言われてきたタバコによる免疫力や修復力の障害（口腔がん、歯周病の重症化、予防効果への悪影響、外科治療後の回復の遅れ）に加え、歯周病菌やむし歯菌自体が凶暴になるために、免疫や修復をつかさどる細胞がさらにかく乱されてしまいます。これでは、治療をしても思うように回復せず、いったん治っても再発しやすいのです。

歯周病

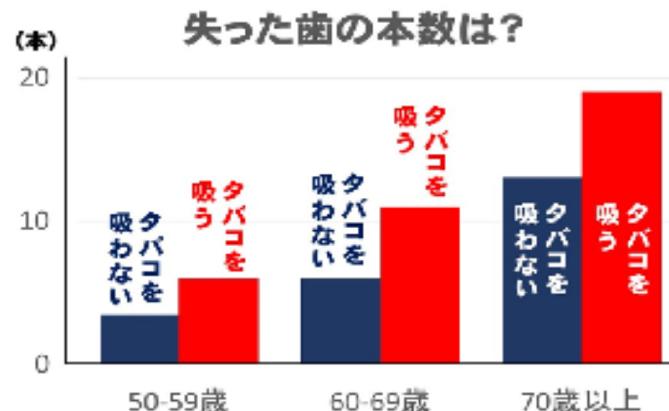
- ・歯周病になりやすく、重症化しやすい。
- ・治療をしても回復が遅く、治りにくい。
- ・治療後いったん良くなつても再発しやすい。
- ・血管が収縮し血流が悪いために歯ぐきが腫れにくく、病気の発見が遅れやすい。
- ・タバコの刺激で歯ぐきが硬くなり出血しにくく、病気の発見が遅れやすい。
- ・歯と顎の骨を結びつける歯根膜がタバコで傷む。
- ・傷んだ歯根膜に炎症が及ぶと歯が抜けやすくなる。

インプラント

- ・インプラントの埋入後、修復機能が働きにくく歯槽骨との反応が悪いために、インプラントが歯槽骨とがっちり結合し固定するまでに時間がかかる。
- ・歯槽骨の反応が遅れると、肉芽組織が先に育つてインプラントと歯槽骨の間に入り込むリスクが増し、インプラント治療がうまくいかない確率が上がっててしまう。
- ・免疫機能や修復機能が働きにくく、歯周病菌がパワーアップするために、インプラントの周りにインプラント周囲炎を起こすリスクが増えてしまう。

外科治療

- ・修復機能が弱ってしまうため、手術後の回復に時間がかかり、痛みや違和感が続きやすい。
 - ・修復機能が弱ってしまうため、傷口がすみやかにふさがらず細菌感染のリスクが増える。
 - ・抜歯後、骨が歯ぐきにおおわれずドライソケットになるリスクが高まる。
- ※術後の経過をよくするために、手術の少し前から禁煙をお願いしています。



むし歯

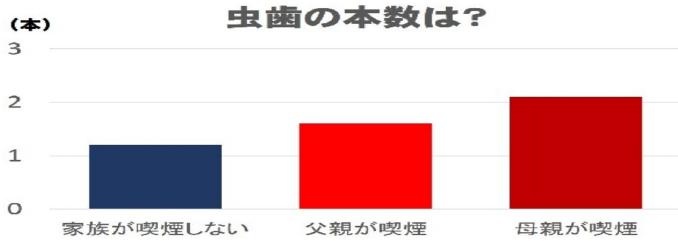
- ・むし歯菌がパワーアップし、歯を溶かす酸をたくさん作り出す。
- ・むし歯菌の棲むプラークの外膜が丈夫になり、むし歯菌の作る酸をたっぷり溜め込んで濃度をあげてしまう。
- ・ヤニのベタベタにプラークが引っ付き歯ブラシで取り除きにくい。
- ・根の治療をして歯の中をきれいに清掃しても、修復機能が弱っているために治療後の回復に時間がかかり、痛みや違和感が続きやすい。
- ・根っここの治療の際、免疫細胞がすみやかに働くため再発のリスクが高まる。

粘膜

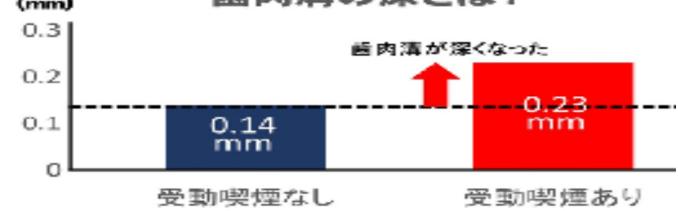
- ・タバコの煙に含まれる発がん物質によって、がんを患うリスクが高くなります。
- ・タバコの刺激で、コラーゲンが失われ粘膜が硬く角化し上あごがニコチン性口内炎になるリスクが増します。
- ・舌にある味覚センサーが働きにくくなり味の感覚が鈍くなります。
- ・舌に口臭の原因になる舌苔が付きやすくなります。

受動喫煙

受動喫煙している子どもの虫歯の本数は？



受動喫煙している子どもの歯と歯ぐきの間の溝、歯肉溝の深さは？



タバコを吸っていても、治療をしないよりはした方がはるかに効果はあります。ただ、タバコをやめると悪化した細菌の性質が穏やかになり、体の免疫力や修復力も徐々に戻ってきて、治療の条件が格段に良くなるので、結果もおのずと違ってくるのです。せっかく治療を受けるならきちんと治したいというお気持ち、よくわかります。もちろん禁煙に遅すぎるということはありません。ぜひ、チャレンジしてこれからはじめ治療を実り多いものにしてください。（日川里美）

キッズクラブお楽しみ会

2月20日(土) 中間市生涯学習センターで第8回キッズクラブお楽しみ会を開催しました。雨の中19名の子供達と保護者の方に参加していました。



子供達の笑い声
がたえませんで
した。

先ず院長より「歯原性菌血症」についての講義がありました。歯周病などから歯周病菌や菌からの毒素や炎症性物質（サイトカイン）が血管に入り血管内皮炎を起こし動脈硬化・高血圧へとつながります。悪玉サイトカインが糖質や脂質の代謝を悪くし糖尿病などにつながっていきます。

さて第2部は古代楽琴さんです。軽妙なトークで会場をリラックスさせ先ずくちびる、舌べろをしつかり動かし、次に表情筋を鍛えました。皆さんしつかり動かしても表情がよくなりました。

さて皆様、お待ちかねのライブショーです。ギターの生演奏で1曲目はチューリップの「心の旅」皆さん良く述べてくださいました。次は途中から手拍子も入り大合唱となりました。次は赤い鳥の「翼を下さい」でした。これも皆で歌いました。



【問題1】 ドラえもんのあし
は、じめんからはなれている。
○か×か？

(答え○：3mm浮いている)

【問題2】 お口の中にいつぱ
いある唾液(つば)は、一日
コップ一杯位である。○か
×か？(×：1. 5～2L)
など全部で10問ありました。
なかなか難しいでしょう。皆

馬さん手作りの竹笛からはじまりました。うぐいすやにわとりなどいろんな動物の鳴き声にびっくりしました。

塾を開催しました。寺子屋歯つ
びー塾も3年目を迎えて回数も
10回目となりました。参加
者は50名を超える活気ある塾
となりました。今回は皆様お
なじみのボイストレーナー古
代真琴さんに再び来ていただき
きました。

ニング不足とも言えます。口呼吸は万病の元です。口は命の入り口でもあり、病の入り口でもあります。現在、病のほとんどは生活習慣によるものです。なるべく症状が出来る前、いやその前、できるだけ上流でその都度片付ける習慣を持つことが大切です。

持ちよさを教えていただきました。

していただきありがとうございました。次回の寺子屋遊び一塾へのご参加もスタッフ一同、心よりお待ちいたしております。　（堀智美）



第10回
寺子屋歯つぴ塾

また子供達の笑顔から沢山パワーをもらいました。寒い中、ご参加頂いた皆様 ありがとうございました。（松木文香）

格筋減少症（サルコペニア）
へ移行し数年後には転倒、つ
まずきなどの運動器症候群
(口コモティブシンдро́м)
へ進行し寝たきりも増えてい
きます。



ました。最後に喜納昌吉の「花」です。古代さんの熱唱のなか、皆の口ずさみもあり幸せな気持ちでショーは幕を閉じました。

最後に真琴さんより今日練習したことはいつでもどこでも行うことができ、行えれば必ず結果が出ます。得すること間違いないしです。ノーリスクハイリターンです。とまとめられました。

2月・3月 お誕生日会

2月20日(土)に2月生まれの和田さんとよしえさん、3月12日(土)に3月生まれの友利さんと日川さんのお誕生日会を桃太郎で行いました♪春野菜の天ぷらや柔らか~いお肉など美味しいお食事をいただきました。

今回も美味しいお料理とお酒、また楽しいお喋りで盛り上がり、素敵なお時間を過ごすことができました。お誕



生日おめでとうございます。素敵なお1年になりますように。院長、

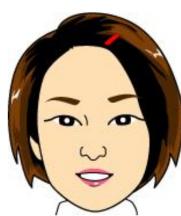
長女が6年生になります。小学校最後の学年です。5年生は風邪も引かず欠席0でした。家族が健康で過ごせるようにしたいです。

(友利一美)

去年に引き続き、子供の受験があります。頭の痛い1年になりそうです(｀дゝ;) (堀智美)



春の風は新しい素敵な季節の香りを運んできて切ない気持がします。今年は特に感じるのかもしれません、お花見に行き楽しみたいです (橋本ヨシ子)



娘が高校生になります。お弁当作りの早起きが始まります!お花や新緑の山登りも楽しみです♪ (増井真澄)

次女も無事に卒園し、小学生になります!長女と仲良く学校生活を楽しんでほしいです (野崎真由美)

スタッフ発信



今年も北九州マラソン完走しました。練習不足で後半はバテてしましました。来年も挑戦したいと思っています! (和田紫央里)



妹が研究調査で昨年5月からケニアのナイロビに滞在していたのですが、無事に帰国しました!何かを突き詰めることは、大変困難で根気、勇気が必要と感じています。研究報告に期待したいと思います。さて、私は歯科衛生士10年目になります。今後、大学での経験を生かして、皆さん、地域の方々のお口を通した健康のサポートに取り組みたいと考えています。(三阪美恵)



湯布院に旅行に行きました!天気もよくて、美味しいものをたくさん食べたり温泉に入ったりしてゆっくりのんびりすることができました♪ (久枝夏美)



三阪歯科に勤務して1年になりました。仕事とプライベートで新しい事にチャレンジしたいと思います。(松木文香)



第11回寺子屋歯っぴ塾

5月21日(土)

時 間:15:30~16:30

場 所:未定

テマ :歯周病の治療の流れ

奥様、いつも楽しい会を催して下さってありがとうございます。(和田紫央里)

☆日川さんおつかれさまでした☆

3月末をもちまして、三阪歯科医院を退職を致しました。新卒後で未熟な私を院長をはじめ、スタッフのみなさんが支えご指導して頂いたことに、とても感謝しています。

8年間充実した日々をおく事ができたのは、公私共に素敵で尊敬している大好きなスタッフの皆さんのお陰です。また、温かい笑顔で元気を頂いたたくさんの患者さんに感謝しています。長い間本当にありがとうございました。(日川里美)



お待ちしています。(松木文香)
次回の寺子屋歯っぴ塾は、5月21日午後2時半からの予定です。皆様のご参加をスタッフ一同

を美満しました。次回の寺子屋歯っぴ塾は、5月21日午後2時半からの予定です。皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしています。(松木文香)



非常勤歯科医師紹介
にしおたかのぶ
西野 宇信

9年ぶりの登場です。
毎週火曜、金曜
9時~12時30分

新入歯科衛生士紹介



こ う や ま み
神 谷 真 実

早く慣れて皆さんに顔を覚えてもらえるようになりたいです。

歯っぴ通信43号はいかがでしたか?今回の患者さん記事は田賢一さんに書いていただきまし

た忙し、「何事にもプラス思考で

前向きに和気あいあいが私の健

康法です。」とおっしゃる守田さん

ですが、あそいおう体操や発芽玄

米と健康に良いことを実践されて

いる事がとてもすばらしく、尊敬

します。

これからも定期健診でお口の健康を維持して頂きたいと思います。健診でお会いできるのを楽しみにしています。

寺子屋歯っぴ塾でトーカライ

ブをして下さった古代さん、いつも楽しい時間を本当にありがとうございました。又、沢山の患者様にも参加して頂きありがとうございました。自分の身体を守るために、顔面体操や腹式呼吸と簡単にできることを実行する事の大しさ

編集後記