

歯っぴー通信

第44号

2016. 7. 1

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



食生活と身体の退化

前回の歯っぴー通信を出した後4月16日に熊本で大きな地震がありその後も過去に例を見ない数の余震が続いています。また梅雨のシーズンが重なり二次被害が心配です。さて、7月30日(土)に

寺子屋歯っぴー塾で夏休みキッズクラブ勉強会をジョイントで行います。テーマはズバリ「むし歯」です。歯科では古典的な病気です。当院に来られる方の90%以上は歯周病・むし歯によるものです。しかしこの二つの病気は解決済みの病気でもあるのです。つまり予防することが可能だということです。是非正しい情報を手に入れ無駄なことがないようにしていただきたいと思っています。

Nutrition and Physical Degeneration

食生活と身体の退化

—先住民の伝統食と近代食 その身体への驚くべき影響—

W.A.PRICE 著 片山徳夫・恒志会 訳



健康な人びとの秘訣を探し求めてアフリカ・南米・北米を巡った。

Dr. Price traveled worldwide to discover the secrets of healthy people.

10年間にわたり世界14か国で伝統的な自給食の生活をしている人々と同じ民族で白人の近代食(精白小麦・白砂糖・缶詰などの加工食品)に移行した人々の口腔内の状態、顎の形態変化、身体変化についての生態学的な調査を行いました。

その結果食生活の変化が、口腔内だけでなく顎顔面、身体全体に退化として著しい病的変化をもたらすだけでなく精神的にも変化をきたしたという衝撃の事実でした。それに対し伝統的食事(自然の恵み)で自給している人たちに見たのは完璧な歯列、ほとんどむし歯もなく結核に対する強い免疫力そして心身ともに優れた健康体でした。

現代社会では加工食品が氾濫し、季節を問わない農産物が入手できます。一見豊かで便利に見えますが、心身への安全性などの影響はどうかと問う必要があります。

戦後、アメリカの食糧政策で給食を皮切りに食の西洋化が進められました。70年経過した現在、食の変化がもたらす生活習慣病の増加による諸問題が将来の日本を左右することは間違いありません。

我が家のホームドクター

浅尾 一雄(戸畑区)

私は北九州生まれの北九州育ちで30年間保険代理業を営んでいます。

三阪先生との出会いは、今

から遡ること30年前、玄海トライアスロンクラブの初代会長として就任された時期に御縁を頂きました。

当時の先生の印象ですが、30代の若さでありながら、大人数の頂点に立つべき方で、とても頼りがいがあり、身のこなしもスマートで、リーダーとしての風格を醸し出していたと記憶しています。

20代の頃の私は、お金も無く(今も無い)(笑)、いつもお腹を空かしていました。そんな私に、一流の食事をこ馳走して下さった先生、そして愛情溢れる美味しい家庭料理を振る舞って下さった奥様に本当に感謝しています。

私の人生において、三阪先生との出会いは、幸運なことでした。

私の家族は、妻と大学生の長男を筆頭に、三人の子供達の五人家族です。

「子供の虫歯は親の責任」と言われますが、子供達は、初めての歯科健診から定期的に三阪先生に診てもらっています、そのお蔭で虫歯はありません。

綺麗な歯は、親から子供に与えられる一生の財産です。

口から入る物の大切さを教えて下さったのも三阪先生です。三白害(白米・白砂糖・白い塩・牛乳の害など)。長男、次男は、幼稚園に入園して高校を卒業するまで無遅刻無欠席で通学できました。

家族が健康になる、三阪先生が我が家のホームドクターと呼ばれる所以です。

子供が、ペットボトルのジュースを口にするのを見て注意すると「大丈夫、三阪先生がいるから」と言われる始末です。(笑)

日進月歩の歯科医療に対して常に謙虚で学ぶ姿勢を忘れない先生に頭が下がります。先生いつまでも「生涯現役」でいて下さい。

スタッフの皆さんの笑顔が素敵で病院に行くのが楽しみです。私がいます(笑)



お子さんの舌、姿勢が悪くなっていませんか？

舌の筋力が足りなくて舌の姿勢が悪い状態だと歯並びが悪くなりやすいうえ、矯正をしても後戻りしてしまうってご存知でしたか？じつは筋力が弱くだらつと下がった舌は気づかぬうちに前歯を前におしていたり上と下の歯の間にすき間を作ったり時には歯が植わっているあごの骨の形まで変えてしまうことがあるのです。舌の筋力不足によるお口ポカンの子たち、口呼吸の子たちが増えています。口呼吸は万病のもとです。見直していきたいものです。

ふだんの舌の定位置って？

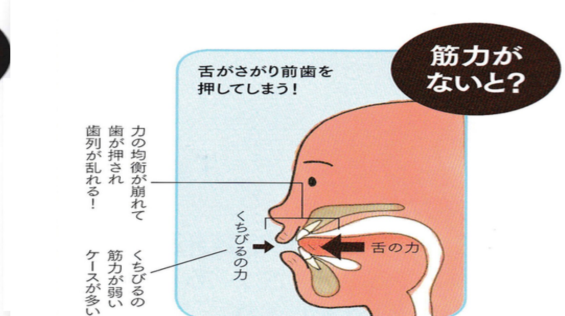
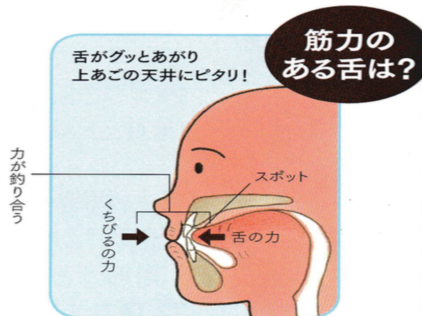
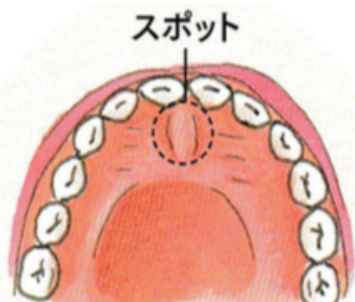
舌にはおさまるべき定位置があります。舌が定位置にきちんとおさまることができるか、それとも定位置に持ち上げることができずに下がってしまい、歯並びに悪い影響を与えるか、その違いは、**舌の筋肉が十分に発達しているかどうか**にかかっています。筋力が十分に発達し定位置にピタッと上あごにおさまることのできる舌は歯に触れることもなく、前歯を押してしまいう事もないので、歯並びが悪くなる事ありません。

やってみよう！舌の定位置チェック

- ・リラックス時、上顎の天井にピタリと付いている？○・×
- ・舌の先はスポットに触れている？・・・○・×
- ・飲み込むとき舌先はスポットに付いている？・・・○・×

舌が定位置にないとどうなる？

まずくちびるを軽く閉じリラックスします。この時あなたの舌はどこにありますか？本来の定位置はスポットと呼ばれる上顎の膨らみを触っています。次にツバをゴクンと飲み込んでみましょう。舌の位置はそのまま、舌の先はスポットに触ったままでしたか？舌の先がスポットから離れ、前歯の裏に押し付けられてしまっていたら、舌の定位置から下がってしまったといえます。舌の筋力が弱く定位置におさまる事の出来ない姿勢の悪い舌は、おさまりどころを失い下あごの中にだらりと横たわります。すると歯にもたれたり、歯を押して歯列を乱すうえ、ときには歯の生えているあごの骨まで変形して、「開咬」という不正咬合になる可能性があります。

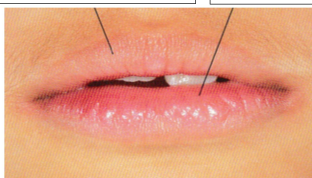


唇の筋力が弱いためタラコのように厚ぼったくなっています。

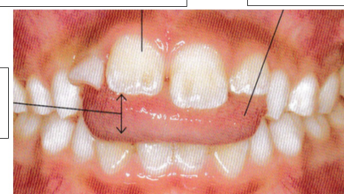
唇を巻き込んで閉じる力がないため、ツヤのある粘膜面がポツリと見えています。

舌が前歯を動かし伸びるのを邪魔しています。

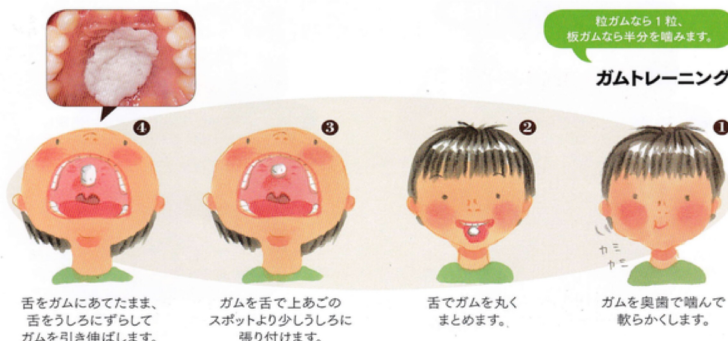
舌が下がり前歯を押しています。



奥歯を噛み合わせても前歯が閉じません。



舌と唇の筋トレにトライしよう！



ボタンで引っ張りっこ



丸くて大きく平たいボタンにタコ糸を通したものを作り、これをくちびると歯の間にはさんでから引っ張ります。ボタンを頑張っって加え続けることで、くちびるや口の周りの口輪筋を鍛えることができます。

三阪歯科でも勧めている**あいうべ体操**も効果があります。

舌&くちびるの筋トレで笑顔も美しく！

歯並びに悪さをする舌癖をなくすことは、たとえば、猫背の人が頑張って背筋を伸ばし、体幹の筋肉を鍛えて姿勢を直す様なもの。筋肉がないうちはとても疲れますが、筋肉がついてくれば、何の苦もなく無意識に舌を定位置にあげられるようになります。口唇閉鎖が出来る様になると風邪やインフルエンザなどの感染症のリスクが減り、唾液がたくさん出るのでもし歯や歯周病のリスクの軽減にも役立ちます。しかも、口角がキュッとあがって笑顔が綺麗になるうれしいおまけも。筋トレをして、舌癖を治しましょう！

(友利一美・野崎真由美)

5月8日(日)に、福岡で東京大学高齢社会総合研究機構准教授飯島勝矢先生による『オーラル・フレイル』について講義がありました。フレイルとは『虚弱』を意味し、噛む力の低下により、サルコペニア『筋肉量の減少による筋力・身体能力の低下』が生じてきます。

健康長寿のための『3つの柱』①食 ②身体活動 ③社会参加において『市民主体』で取り組む総合的な二次予防・三位一体型の『包括的フレイルチェック』などを行うことで、小さな日常的なことからの『気づき』からフレイル予防につながるなど、とてもわかりやすい講義でした。

ますます進んでいく高齢化社会において、いかにフレイル・オーラルフレイル予防が大切なか、そのために私たちがしなければいけないことは何かを考えさせられました。

しっかり噛んで食べる事ができないと体に必要な栄養素が不足します。特にやわらかい物ばかり食べるということ、炭水化物中心の食事にな

り、体の骨格筋を作る栄養素である「たんぱく質」や「ミネラル」が不足してしまい、食事を提供されても、口腔内の状態が良くなければ食事ができません。また、食事は食べやすくするために、「小さく刻めばいい」ということだけではなく、「自分の口で噛んで食べないと食欲がわかない」ということにも関係し、食と口腔の大切さがわかりました。栄養指導で、ただ食事の指導をするのではなく、何故食べられないのかも考えないといけません。

歯科医院でできるフレイル予防ということで、医療従事者は、どのように働きかけていけばよいのか、また、どのようにサポートできるのか考えさせられた研修会でした。

(和田 紫央里)

双葉保育園歯磨き指導

25日(水) 院長が園医の

双葉保育園に歯科指導に行きました。歯ブラシ指導の前に、三阪歯科スタッフ松本と和田がむし歯や食事、唾液の話のエプロンシアター(エプロン上での人形劇)をしました。歯ブラシ指導では、歯垢を



赤く染めだし普段磨けていない所を実際の鏡で確認し一緒に歯磨きをしました。双葉保育園の園児さん達は、とても明るく楽しんで歯磨きを頑張っていました。

最後に3つの約束①よく噛んで食べる、②おやつは時間を決めて食べる、③寝る前には必ず歯を磨く、を大きな声で言いました。

三阪歯科スタッフ一同、園児さん達から反対に元気なパワーを頂きました。

(和田 紫央里)

北九州高等学園歯科検診

5月26日北九州高等学園へ歯科検診に行きました。

また、2年生を対象に歯科衛生士による歯科指導の授業が行われました。1年生の3学期に1回目の指導が行われ

今回はその復習とまた歯周病についての新しい知見を勉強しました。

生徒さんは歯周病の原因である細菌の話や、歯周病が全身の健康に影響すること、正しいブラッシングの方法を勉強しました。やはり前回の指導の成果があり上手に磨けていました。

そのおかげもあつてか検診でもむし歯の無い生徒さんが多かったようです。元気な生徒さんの様子を見てこちらも明るくなりました。

来年訪れる時はさらに口腔内環境がよくなっていることを願います。またベテラン衛生士さんの指導はわかりやすく生徒たちの視線で会話をされ私も見習うところが多くありました。

人にもものを伝えることは難しいですが、本日録画もしましたので何度も復習しその技術を手に入れようと思います。

(神谷 真実)

第11回寺子屋歯つぴー塾

第11回寺子屋歯つぴー塾

が5月21日(土)に参加者23名で中間市生涯学習センターで行われました。今回のテーマは「歯周病」

です。まず、院長より歯周病についての一般的な解説がありました。また歯周病が歯や口の問題だけでなく、歯源性菌血症を通して全身の問題と関連しているという説明もありました。

次に「血管の健康と歯周病予防」と題したDVDを鑑賞しました。これは「30〜60歳までの二通りの人生」との副題がついています。自覚しにくい歯周病を放置する事で歯を失うだけでなく血管障害を引き起こし、色んな全身問題に影響するという歯周病の新しい見方の話でした。またブラークをバイオフィルムという新しい概念で捉えることも学びました。

最後に「三阪歯科医院の歯周病治療」と題し実際の症例を通して解説が行われました。歯周病は歯肉炎から始まり抜歯に至る長いステージがあります。ステージ毎の治療法の説明があり、できるだけ軽い状態で気づき、手を打てばかなりの確率で歯を残すことができます。そのためには気づきが必要です。定期健診をその機会にしてはいかでしようか。また進んだ歯周病治療に対しての現在の問題点と新

しい効果的な治療法の説明もありました。最後に当院で採用している、短期で行える薬とレーザー治療と滅菌水を利用した治療とリスクに応じた定期的健診の説明がありました。

歯周病は成人の80%が罹患していますが、自覚しにくい病気です。また全身への影響もあります。しかしコントロールする事の出来る病気です。最後に雑誌プレジデントのライターした方へのアンケート調査で「健康で後悔していることは？」との問いに「歯の定期健診をすれば良かった」が圧倒的な1位という話で締めくくられました。

歯周病は早く手を打つことでリスクは軽減できそのリスクは果てしなく大きいものです。まさにローリスクハイリターンです。絶対得をします。



4・5月誕生日会&歓送迎会

4月26日、今月お誕生日の奥様、松木さん、増井さんのお祝いと神谷さんの歓迎会をを桃太郎さんで行いました。神谷さんはスキルアップがしたいという事で当院に就職されました。期待の新人です。奥様と松木さんは同じ誕生日ですごく巡り合わせだなと感じます。いつまでもスタイルが変わらずカッコイイ奥様は憧れです。松木さんはグルメで飲食をすごく楽しんでいます。増井さんはどんな仕事もサッとこなす尊敬する先輩です。増井さんへのプレゼントは山登りグッズでした。益々プライベート楽しんで下さいね！

続いて5月21日に滅菌担当の橋本さんの送別会と受付の久枝さんのお誕生日会を行いました。何時も明るい挨拶で、元気と癒しを貰っていました。橋本



さんの「こんにちは」の声が聞けないのは淋しいです。いつでも三阪歯科に遊びに来て下さいね。

三阪歯科の受付嬢久

枝さん、お誕生日おめでとうございます。今回は久枝さんのリクエストで 美味しい創作寿司を頂きました。いつも笑顔が可愛い久枝さんは 三阪歯科の顔です。今年も素敵な一年をお過ごし下さい。当院を支えてくれるスタッフのお誕生日と一緒に祝いできるので幸せです。会を開いて下さる院長と奥様に感謝です。ありがとうございました。(松木文香)



夏休みは家族でキャンプに行こうと思っています。毎年雨が降るので今年こそは外で思いっきり遊びたいですね。(友利一美)

今年の夏は野外で行われるスパークリングのお祭りや、皿倉山頂ビアガーデンで美味しいお酒を飲みたいです。

(増井真澄)



現在、自分の研究と並行して、学生と一緒に就学前の子どもたちに対して、親子での歯科保健指導前後で噛むことに注目してどんな変化があるかの研究を行っています。

子どもたちが元気で過ごせるよう、歯科から何か提供できればと考えています。(三阪美恵)



苦手な夏がやって来ます…でも★大好きなオリンピックがもう少して開催されるので楽しみです(堀 智美)

スタッフ発信



今年の夏はオリンピックがありますね♪競泳、トライアスロン…楽しみです♪(野崎真由美)



5月から早朝ランニングを始めました。短い距離ですが、気持ちスッキリします。雨が降らないことを祈る毎日です。(和田紫央里)

お休みを頂いて宮古島に行きました！海も空もすごく綺麗で初めてのシュノーケリングでウミガメと一緒に泳ぎました★すごくいい思い出になりました！(久枝夏美)



三阪歯科のメンバーになって三か月経ちました。まだまだ知らないことも多いのでしっかり勉強したいと思います。、中間市の良いスポットがあったら是非教えてください。(神谷真実)



楽しい夏がやって来ますが、今年は特に猛暑という事なので乗り越えられるか心配です。暴飲暴食せずに頑張りたいと思います。(松木文香)



第7回夏休みキッズクラブ勉強会

第12回寺子屋歯っぴー塾

7月30日(土)

14:00~16:30

中間ハーモニーホール 要予約



元気に乗り越えてください。(堀 智美)

今年には猛暑だそうですね！皆さん体調管理に気をつけて 暑い夏、お話しです。ご家族で、お友達でお誘いの上、皆様のご参加をお待ちしております。

健口(健康)で 過ごせるためのお話があります。寺子屋歯っぴー塾では、むし歯になりにくい食生活と、三阪歯科のむし歯治療のお話があります。

テーマは「むし歯」です。子供はもちろん大人の方にも楽しんで学べる実驗があります。寺子屋歯っぴー塾では、むし歯になりにくい食生活と、三阪歯科のむし歯治療のお話があります。

歯っぴー通信44号はいかがでしたでしょうか？今回ご協力頂いた浅尾一雄様ありがとうございました。私も30年前の浅尾さんの事、はつきりと覚えてます。とても笑顔が素敵で物腰が柔らかい方でした。今は貫禄がプラスされた様に感じます。早いもので、今年も半分が過ぎ今月から夏休みに入ります。

7月30日(土)にキッズクラブの勉強会と寺子屋歯っぴー塾を同時開催をいたします。小学生のお友達には夏休みの自由研究にも使えますよ。

編集後記