

歯つぱー通信

第46号

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



2017. 1. 1



今年は暖かく過ごしやす
幕開けとなりました。本年が
皆様にとって良き年となりま
すよう心より祈念します。

当院の理念として「お口の
健康を通して患者さんのQOL
の向上に貢献します。その
ために主訴への治療だけでな
くその状況へ至った経緯への
処置を行います。当院を通し
て患者さん、スタッフが幸せ
になる診療所をめざします。」
を掲げています。

今年度からはこの理念をも
う一步進めて歯科発の健康つ
くりを目指し、新しい試みに
チャレンジします。

むし歯を糖質過剰摂取によ
る糖毒性の結果とし、歯周病
を細菌感染や炎症性物質の歯
原性菌血症による代謝障害と
捉え高血圧、動脈硬化などの
循環器疾患と糖尿病や高脂血
症などの代謝性疾患の前駆症
状と考えます。

また、むし歯や歯周病によ
る歯の喪失が咀嚼機能不全症
を引き起こし、食べることが
できるものの制限により、カ

ロリー充足でも低栄養となり
ビタミン、ミネラル、食物纖
維、タンパク質不足により筋
肉量が減少し、運動器機能の
低下をきたします。いわゆる
ロコモティブシンドロームを
引き起こし介護の可能性が高
まります。

現在、健康寿命と平均寿命
の差が男性で9年、女性で1
3年あります。自立度の低下
や寝たきり、つまり要介護状
態は健康寿命の大敵です。そ
の原因のトップが「運動器の
障害」だとご存知ですか。

当院では街の保健室を目指
し、お口の問題を様々な生活
習慣病の上流に位置するもの
として捉え、発症前のアプロ
チを行い健康寿命を延ばすこ
とを重要なミッションと考え
ます。寺子屋歯つぱー塾やホー
ムページで情報発信をしてい
きます。先ずは2月の寺子屋
歯つぱー塾で新しく導入した
体組成計による身体スキャン
やアンケートなどで問題点の
チェックから始めたいと思
います。

人生の最後まで自分の足で
歩くことができピンピンコロ
リを目指したいものです。
本年もよろしくお願いいた
します。
(院長)

三阪歯科医院を 受診して

宗像市 北崎 慎一

歯つぱー通信を読むたびに、
公私にわたって前向きに活動
される自分より高齢な方々に
驚きます。

健康な口腔環境と健康年齢
の比例はよく口にされていま
すが、まさにその実証を見る
思いです。

それにひきかえ、私の場合
は全くその反対なのです。

五十代で大半の歯を失い、
残りの歯も辛うじて立ってい
るという有様でした。

そこで一念発起して、当時
まだ珍しかった短期間インプ
ラント治療を受けました。

経過の良い人もいましたが、
私にはその治療が合わなかつ
た様で、数年後より不具合が
生じてきました。

治療のため評判の良い宗像
市内の医院を三件訪れました
が、根本的な治療については
断られました。諦めと迷いと
不信の混乱する気持ちの時に、
多くの人から三阪歯科医院を
薦められました。

気さくな挨拶の後、丹念に
パソコン画面等を使い現在の
私の状態と、治療方針を説明
される院長の顔を見ながら、
永年の不安が氷解してゆく安
堵を感じました。

以来4ヶ月間22回の通院
でしたが、病院としての完全
な管理のなかにも、院長とス
タッフの短い会話が私にはユ
モラスに聞こえ、終始リラッ
クスした気分での受診でした。

宗像から通う三十分程の鞍
手路、巨峰の轍をはためかす
夏風が、1回1回の治療で着
実に回復していく充実感のた

め、さわやかに感じました。
趣味であるシーカヤックも
そろそろ引退と考えていまし
たが、今、あと少しの人生の
ダイヤルを右に五年程回して
楽しむつもりです。

常足の古文を学びし

旧家の三和土に
積もる静けさを

(鞍手路の史跡を訪ねて)

院長、全スタッフの皆さん
に深く感謝致します。



当院おすすめの簡単で効果的な口腔ホームケア ポイックウォーター+オーラループ4+

三阪歯科では治療前にポイックウォーター（PW）とオーラループ4+を使用し、お口を除菌消毒して治療を行っています。ホームケアにもPWをおすすめしています。お口の健康を保つ為には歯科医院での定期健診はもちろん大切ですが、やはり毎日のホームセルフケアが一番重要です。

しかし、歯ブラシや歯間ブラシ、フロスでしっかり汚れを落とすのは時間がかかって大変と思っている方も多いと思います。そこでPWの出番です。簡単で効果は抜群、身体への害は一切ありません

PWって何？

PWは純度99.9%の塩と不純物を限界まで取り除いた超純水を電気分解して作られ、お口のタンパク汚れ（バイオフィルム）を分解洗浄し、虫歯や歯周病の原因菌を除菌する機能水です。除菌というととても強い薬品や薬剤を想像するかもしれませんが、純粋な塩と水でできているので身体への害は一切ありません。人体の白血球の殺菌能力と同様で人体に元々備わっている殺菌成分を有した殺菌水です。一般的の薬剤を使用した洗口剤との大きな違いです。だからブラッシングが不十分なお子さんや高齢者の方にも安全に問題なく使っていただけます。



PWの使い方（当院スタッフで実験）



1. 毎食後や就寝前また気になった時に、PWをひとくち含み15秒～20秒しっかりとブクブクうがいをします。ブクブクうがいの時に歯と歯の間に水流を作るのを意識して、できるだけ音がなるように

ブクブクするのがポイント！！

2. うがいの後に、少しPWをお口の中に残して歯ブラシや歯間ブラシでブラッシングして更に効果を高めます。

注）『塩素系（プール）の臭いがする』お口の中の汚れや菌が多いほど塩素系の臭いが強く感じますが、これは、お口の中の汚れが洗浄される時にできる気体によるものです。使い続けてお口がキレイになってくると臭いは薄れてきます。薬品による臭いではないので身体に全く害はありません。安心してお使いください。

オーラループ4+とは、口中を浄化して、歯を白く歯石の沈着や口臭・むし歯を防ぐ新感覚ジェル

3. 仕上げはオーラループ4+

PWでブラッシングした後は、仕上げのオーラループ4+で歯と歯肉に栄養をあたえましょう。

1. 主成分：ポリリン酸・オリゴ糖カルシウム
塩化マグネシウム・チャ葉エキス

2. 安全性：歯面を傷つける研磨剤を含まず低分子ポリリン酸の作用でより粒子の細かいポリリン酸カルシウムがブライトニング効果を発揮。歯面・歯肉にダメージ与えずにタンパク汚れを落とせ、長時間の歯ブラシも安心して行える。

3. 爽快感：チャ葉エキスを配合したことで爽快感があり、水で洗い流さなくても不快感が残らないのでどこでも歯磨きができる。オリゴ糖カルシウムとポリリン酸の静菌作用により口臭を軽減できる。

4. 相乗効果：PWのタンパク分解成分とオーラループ4+の併用で健康な歯肉ときれいな歯を維持することができる



第15回寺子屋歯っぴー塾開催 中間ハーモニーホール予定
「健康寿命を伸ばそう！食育・生活習慣改善指導と栄養管理」

日時：2月25日（土）15：00～16：00

第13回 寺子屋歯つぴー塾

10月1日(土) 第13回 寺子屋歯つぴー塾を中間ハーモニーホールで行いました。

寺子屋歯つぴー塾も早いもので3年目を迎えました。小人数で始めたこの会ですが今回は30名を超える方々と勉強をすることが出来ました。

今回の寺子屋のテーマは院長による『将来寝たきりにならないために・健康寿命を延ばそう!』でした。現在の日本人の平均寿命は男性は80歳、女性は87歳と世界一の超高齢社会です。しかし平均寿命と健康寿命との差は男性で約9歳、女性は約12年もあり、実際に多くの方が10年ほどの要介護期間を経て亡くなっています。いわゆるピンコロリの夢がかなう方はほんの一握りです。

こうした中で高齢者の寝たきり予防を支える土台の部分で、歯科医療が重要な役割を果たすことがわかってきました。たとえば、栄養をバランスよく摂るには、自分の歯をできるだけ多く残し、あるいは入れ歯を使って噛めるようにすることがとても大事です。

よく噛めると認知症になる割合が少なく、寝たきりの原因の一

つである転倒のリスクを軽減します。

「歳をとつても歯がある人は元気で長生き」という言い伝えには科学的な根拠があります。そのデータを見ていただきながら、よく噛めるお口の大切さを伝えました。

歯の喪失の原因であるむし歯・歯周病は現在予防することが可能です。むし歯は2型糖尿病の予備軍、また歯周病は血液を汚し、血管壁を傷つけ高血圧、動脈硬化を引き起こし虚血性の脳や心臓の疾患にまで影響することがわかってきました。

今回は高齢者向けのお話でしたが、若い時から日常的に、栄養サポートをし適度な運動



をすること、お口の健康に気をつけることがQOLの向上を図り健康寿命を延ばす早道です。

2時間目は当院スタッフで管理栄養士、健康運動指導士の和田さんによる『ロコモティブシンドロームについて』でした。

要介護に近づかないためには、しっかりと食べて動くことが大切です。日常のちよつとした行動の変化で、自分の体の衰えに気づき、食生活や身体活動を見直すだけで、介護から遠ざかつて行くのです。

今回参加の皆様にフレイルという言葉覚えていただきました。虚弱という意味ですが、肉体的、精神的、社会的なフレイルがあります。本人がちよつとしたフレイルに気づきにくいところを周りの人が気づき支えていくことも、これからの社会には絶対に必要なことだと思います。

今後も寺子屋を通じて皆さんに様々な情報を提供し共に学んでいきたいと思っています。

第14回 寺子屋歯つぴー塾 & 古代さんトークライブ

(友利 一美)

12月10日(土)に14時半から中間ハーモニーホールにて、第14回寺子屋歯つぴー塾を開催しました。

今回は34名の方にご参加いただきました。まず、はじめに院長より「光と水とポリリン酸治療」のお話でした。

三阪歯科医院で、治療前の歯磨きの時に使っているPOIC水とオーラルケアと治療で使うストリークプラズマレーザーについての説明がありました。最小限の治療法と患者様が安心、安全に治療していただける診療所を目標にしていることを院長よりお伝えしました。ご参加いただいた皆様から、「三阪歯科医院の治療への取り組みはとても素晴らしいと思いました。」「歯周病への関心が強くなった」

【安心して治療をお任せできます】など、嬉しいお言葉をいただきました。

院長のお話のあとは、古代真琴さんのトーク&ライブです。今回で3回目になるので、どんな古代さんファンの方が増えています!

挨拶をかきまぐつてしまったりとコミュニケーション不足になった現代では、笑ったり、怒ったりすることが少な



くなつてしまつたため、お顔の表情筋が固くなつてきている子が多いそうです。固くなつてしまつた表情筋を普段から少しずつ鍛えて表情豊かに過ごしたいですね。そんな表情筋のトレーニングを古代さんと一緒に鏡を見ながら行いました。

またお顔の筋肉だけでなく、お口の中の舌の筋肉も鍛えることによって、唾液の出がよくなるので健康にもつながります。皆様もぜひ、顔面体操をされてみてはいかがでしょうか?

トレーニングを頑張つたあとは、古代さんより歌のプレゼント、今回はCMで話題のBIGINの「海の声」。三線で歌って頂きました。とても感動しました。古代さん、



楽しいトークと歌をありがとうございました! 今回もお忙しい中たくさんの方のご参加ありがとうございました。皆様のまたのご参加をスタッフ一同心よりお待ちしております。

★ 12月誕生日会&結婚お披露目会★

12月10日(土)寺子屋の後に12月生まれの野崎さんの誕生日会と今年の8月11日に入籍されたよし恵さんの結婚お披露目会をしました！食べることが大好きな野崎さんは奥様から超豪華！すき焼きセットのプレゼントを頂いてとても嬉しそうでした。今年もおいしい物をいっぱい食べて元気いっぱい仕事と子育てに頑張ってください。

結婚式をあげていない、よし恵さん夫婦は桃太郎さん作の「鯛の塩釜」で“鯛入刀”を披露してくれました！ご主人の成将さん。とても優しく回りに気配りもできる素敵な方で、よし恵さんも幸せそうでした。

(増井真澄)



2016忘年会

12月28日に、三阪歯科医院の忘年会を院長の自宅で開催しました。

テーブルの上には奥様手作りの色とりどりの沢山の料理が並び、スタッフの目が料理にくぎ付けです！お料理を頂きながら、院長からスタッフ1人1人に賞状を、奥さまからはプレゼントを頂きました。ちなみに私は「そろそろ身体をいたわりま賞」でした。

続いて、毎年盛り上がるお楽しみのビンゴです。院長提供の品の中には、さらなるお楽しみプレゼントが隠されているモノも！毎年淋しい思いする友利さん今年はどうでしたか？三阪歯科忘年会初参加の神谷さんどうでしたか？

奥様年末のお忙しい中、心温まる美味しいお料理を

ありがとうございました。そして院長とても楽しい忘年会を開いて頂きありがとうございました。

(堀智美)



最近、カメラを持って色々な所に写真を撮りに行っています。何でも無いものに興味が持てる様になってとても楽しいです。今年も沢山、家族で出かけたいと思います。(友利一美)



今年はお金の使い道を少し工夫して旅行貯金をして色々な所に行きたいです♪バリ島に行ってみたいなぁ♪(増井真澄)



今年が年女の24歳です！と言いたいところですが…(笑)日々、”コツコツ”と積み重ね、今後より”羽ばたける”ように力を付けていきたいと思ひます！歯科衛生士になり10年が経ちました。皆様の生活に寄り添ったサポートができるように努力していきます☆(小原美恵)



スタッフ発信

九月に娘が運転免許証所得し自分の運転の仕方を再確認しています。早く安心して乗れる様になりたいです。(堀 智美)



3カ月前から始めたファミリーバトミントン☆上達して楽しく汗を流せるようになりたいです。今年も元気に頑張ります！(野崎真由美)



今年健康な生活を心がけます！まずは朝ごはんを毎日しっかり食べる事から始めます。適度な運動も週1回はしたいです。(久枝夏美)

今年も北九州マラソン参加します。完走が目標です。頑張ります。(和田紫央里)



10年振りに大分、別府に旅行に行ってきました。観光と言えばテーマパークばかりなので、今年は行ったことのない県へ足を伸ばしたいです。(神谷真実)



今年から週一回のサーキットトレーニングを再開して少しスマートになりたいです！！(松木文香)



三阪歯科では、患者様の口腔内から全身の健康のサポートができるよう努めております。皆様、今年が健康で幸せな年になりますようお祈り申し上げます。今年も、よろしくお願ひいたします。(和田 紫央里)

第14回寺子屋歯つぴー塾では、院長から患者様に安心、安全な治療を受けて頂くための三阪歯科の取り組みをお伝えしました。また、古代真琴さんと一緒に顔面体操も行いました。日頃動かさない顔の筋肉がこんなにたくさんあるのかと驚きました。

さて、歯つぴー通信46号はいかがでしたか？お忙しい中、患者さん体験記を快く引き受けて下さった北崎慎一様、ありがとうございました。宗像からの通院、大変だったことと思ひます。北崎様の心の不安を、少しでも取り除くお手伝いができたのなら、三阪歯科スタッフ全員、感謝です。健診でお会いできるのを楽しみにしています。

新年明けましておめでとうございます。昨年は熊本、鳥取と大きな地震が起き、不安な日々を過ごされた方も多かったと思ひます。心からお見舞い申し上げます。

さて、歯つぴー通信46号はいかがでしたか？お忙しい中、患者さん体験記を快く引き受けて下さった北崎慎一様、ありがとうございました。宗像からの通院、大変だったことと思ひます。北崎様の心の不安を、少しでも取り除くお手伝いができたのなら、三阪歯科スタッフ全員、感謝です。健診でお会いできるのを楽しみにしています。

編集後記

夏美

(久枝)