

歯っぴー通信

第47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. 4. 1

街の 健康ステーション

新学期が始まるシーズンです。新しい門出に希望をふくらませている方も多いと思います。

さて4月より当院では新しい試みとして、歯・口腔の健康のみならず、全身の健康づくりを目指す「街の健康ステーション」を始めます。

口から始まる病気が全身の病気につながることは最近、いろんなエビデンスが出てきています。特に口腔内は慢性炎症の温床になっていることがはつきりしてきました。

「歯科医院から始まる健康づくりの提案」として次ページにまとめていますので参考にしてください。管理栄養士・健康運動指導士の和田紫央里が担当します。

今月より新しいスタッフとして歯科医師の小原成将（おぼらしげゆき）が加入します。小原先生は九州歯科大学歯周病科で研鑽され、歯学博士、日本歯周病学会の認定医でもあります。またこれからの大きな問題である小児の歯並び

の改善を目指し研修中です。当院で力を入れている予防歯科や歯周病治療、咬合育成に力を発揮してくれるものと思っています。

さて、今回下記の体験談を書いて頂いた脇田さんや3月より「体にやさしいお弁当」屋さんを開業された三浦さん（4ページ目に紹介）健康志向の皆様のお役に立とうとしている方々とも当院を通して出会いがあり、学ばせていただくことが多くあります。当院でも寺子屋歯っぴー塾、街の健康ステーションで皆様の健康づくりのお手伝いをしていきたいと思っています。

私事ですが、昨年前期高齢者の仲間入りをしました。3年半前、脳脊髄膜炎で体調を崩し、ラグビー、トライアスロンなど自重していましたが少しずつ昨年末より運動を始めました。来年の北九州マラソンにチャレンジしたいと思っています。

またアルトサックスを新たに始めました。手と頭と肺活量を使い、リズム感も求められなかなか苦戦をしています。いつか機会を見つければ皆様の前で披露できる日が来ればと思っています。（院長）

出会いに感謝！

若松区 脇田 葉子

私は10年前より関節リウマチを患っています。北九州市内の病院を廻り、リウマチ専門医がおられる総合病院に罹っていました。薬の量は増える一方、一向に改善しない痛みの中、新薬や新しい治療法を勧められる日々・・・。

このままの対処療法でいいのか、模索する日々でした。そんな時、一冊の本に出会います。「薬を使わずリウマチを治す5つのステップ」今井一彰著、本の帯に（あなたの体の免疫力を元気にしてリウマチを克服する根本治療を公開します）と書かれていました。これだ！幸運にも、筆者の今井先生のみらいクリニックは博多にあり、すぐに予約

を取りました。2015年5月のことです。

まず今井先生から、「あいうべ体操」で口呼吸を鼻呼吸にすること、上咽頭炎を治すこと、5本指ソックスを履くこと、そして歯周病の治療をしつかりして下さい。はじめて聞くお話に、目からうろこ！。そこで今井先生から紹介されたのが三阪先生でした。すぐに予約を取り三阪歯科

へ・・・待合室に並ぶ書籍は、私が読んだ書籍や、興味がそそられるものばかりでいつきに親しみがわきました。何よりも、初日の検査で今の私の歯の現状をくわしく説明して下さい、歯だけではなく、腸の大切さまで教えて頂きました。

この日から歯周病と向き合う日々が始まりました。一年後には、なかなか下がらなかった血液検査の数値も下がり、歯周病との関連に確信を持ちました。

三阪先生の歯科医としての技術もさることながら、スタッフの皆さんの素敵な笑顔、親切な対応に本当に心から良かつ



葉子のヘルシークッキング教室 080-4295-6979

ご興味のあります方はどうぞご連絡を下さいませ

た！と実感しております。これからもどうぞよろしくお願ひします。私は現在、自分の体験をもとに、自宅で多重構造鍋を使った健康料理教室をしています。三阪歯科の待合室のように、いろいろな情報を発信していきたいと思っています。

歯科医院から始まる健康づくりの提案

～三阪歯科医院を街の健康ステーションへ～

2007年に超高齢社会に突入した現代の日本では、いかに健康寿命を延ばし、元気で自立した生活を送ることが喫緊の課題となっています。世間では沢山の健康情報が氾濫している中、三阪歯科医院では皆様それぞれに合った健康づくりを提案させて頂きたいと思っております。街の健康ステーションを目指して、4月から保健指導を始めます！

食育・生活習慣改善保健指導

1回目（アンケートと測定）

- ・生活習慣アンケート
- ・体組成計測定による身体状況の評価
- ・個人別取り組み
目標の設定
- ・食生活調査 など



2、3回目（具体的指導）

- ・食育指導
- ・運動指導
- ・生活習慣指導



4回目（評価・今後の提案）

3回目の指導から2～3か月後

- ・体組成計測定
- ・初回結果との比較

指導料 8000円(税込み8640円)

- ・自立した老後を目指したい方
- ・むし歯を予防したい方
- ・歯周病の心配な方
- ・健康づくりに興味のある方
- * 年齢は問いません

興味のある方はスタッフまでお声掛けください!!

口腔と生活習慣の関係

むし歯・歯周病

口腔フレイル

咀嚼機能の低下により
食生活に偏りが生じる

菌血症

歯周病菌によって
全身疾患が引き起こされる

サルコペニア

低栄養により筋肉量が減少し、
筋力や身体能力が低下

生活習慣病

入院

ロコモティブシンドローム

運動機能の低下により日常生活が
困難になる

障害

要介護・寝たきり

お口は「栄養を摂取する入口」そして「体の中で最も慢性炎症の起こりやすい場所」口腔ケアを行うことで健康寿命を延ばすことに繋がります！また食事、生活習慣を整えることでむし歯、歯周病の予防になります。

体組成計

—測れる項目—

- ・BMI
- ・体脂肪率
- ・除脂肪体重
- ・基礎代謝量
- ・筋肉量



第15回寺子屋 歯っぴー塾

第15回寺子屋歯っぴー塾を、2月25日(土) 中間ハーパーホールにて行いました。参加者は25名でした。今回は「三阪歯科医院を街の健康ステーションへ」の健康から全身の健康へ社会の健康へのテーマで行われました。

第1部は院長からの講演です。日本は超高齢社会(65歳以上が総人口の21%以上を占める社会)に突入し早10年が経過しました。平均寿命は毎年伸びていますが、健康寿命との差は男性で10歳、



女性で13歳の差があります。つまり人生の最終章はそれ位の期間寝たきりや、要介護の状態だということです。介護が必要になった原因は脳卒中、認知症、老化による衰弱、骨折、関節疾患です。

最近、これらのことが新聞雑誌、TV番組やCMなどで見聞きすることが多くなってきました。国民の健康増進の推進に関する厚生労働省の基本的な方向として、第二次健康日本21(2013~2022)が進められています。健康寿命を延ばすことや生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底などが主な骨子です。その実現のため従来の栄養運動、休養に加えて歯や口腔の健康が追加されました。

生活習慣病を最近ではNCDS(非感染性疾患)と呼ぶようになってきました。つまり慢性炎症が多くの疾患の引き金になるということが明らかになってきました。慢性炎症のスタート場所は口腔内、腸管、内臓脂肪です。その環境をどうするかが発症の分かれ目です。生活習慣で変えることができるのも特徴です。特に食生活を含め口腔内環境の整備が全身疾患を予防する



決め手です。

また歯科疾患から要介護につながるルートが二つあります。一つは咀嚼障害から低栄養になり筋力が低下しロコモティブシンドロームを経て要介護へ、もう一つは細菌が歯周ポケットやむし歯の穴から血管へ侵入し全身で慢性炎症を起こしNCDSになり入院、障害を起こし要介護へという道です。重症化しないためには病気という流れの中でできるだけ上流で手を打つことが必要になってきます。まさに歯・口腔内が上流の1丁目1番地です。PPK(ピンピンコロリ)のため健康寿命で尽きるようにしたいものです。まだ具体化はしていませんが4月より健康ステーションの一步を始めます。

第2部は管理栄養士・健康運動指導士の和田さんよりロコモについてのお話と運動の

話がありました。まずロコモチェック、体組成計による診断、ロコトレ(運動実技)を行いました。やはり今日来られている皆様、元気な方が多く、軽くロコトレを行っていました。

●参加者の声●

・口からの健康を考えさせられました。先ずは口の中を今まで以上に清潔にします。
・できるだけ上流での処置が必要ですね。PPKで終りたいので口の健康とロコトレ頑張ります。

・良質のタンパク質を摂取し、免疫力を高め、筋力維持の大切さがよくわかりました。
・一月前に転び膝と手首を痛め不自由な思いをしました。人手を借りずに生活したいと



つくづく思いました。和田さんのロコトレわかりやすく参考になりました。コツコツ筋トレします。

・健康寿命に対する説明が大変参考になりました。口腔内ケアの大切さも痛感しました。
・長生きしても健康でなければつまらない。今から意識することが大事だと再認識しました。

・体組成の話は興味深かった。いい値が出ていますが今日の話を聞き毎日の実践が大切だと思いました。

・甘いお菓子がむし歯だけでなく糖尿病、骨粗鬆症に繋がります。気をつけます。特に子供への影響が大きいと思いました。孫かわいさだったので気を付けなければと思いました。(友利一美)

お知らせ

- ・ 第16回寺子屋歯っぴー塾
5月20日(土)
- ・ 第17回寺子屋歯っぴー塾
7月29日(土)

POIC 口腔セミナー

3月11日(土)、12日(日)に、POIC口腔セミナーを和田と神谷で受講しました。

三阪歯科で、診療前に使用する「POIC水」と「オーラルプ4+」の基礎知識を勉強してきました。

11日は、POIC口腔ケアと飛沫感染対策知識の基礎知識についての講義がありました。POIC水の殺菌効果や、オーラルプの歯や歯肉への効果、また、院内感染の実情と感染経路撲滅のための、POIC水の必要性などを学びました。

12日は、POICホームケアアドバイザー認定試験の後、インストラクター指導の下、ロールプレイング(役割演技)で、POIC水の勧め方の指導がありました。

改めてPOIC水の基礎を学ぶことで、治療前の「うがい」の大切さがわかりました。ホームケアアドバイザーとして、POIC水の使い方、正しいうがい方法などを伝えていこうと思いました。

(和田紫央里)

★ 2月 & 3月 誕生日会 ★



2月25日(土) 寺子屋歯っぴー塾が終わって、2月、3月の誕生日会を行いました。今回はNEWオープンした「なかまの洋食屋バスキチ」さんで行いました。

お刺身から始まり、海鮮茶碗蒸し、サラダ、揚げ物、お肉、パスタ、リゾットと次々出てくる美味しい料理にみんな大満足でした。飲み物も聞いたことのない名前のももあり楽しく飲めました。美味しかったです。今回の誕生日会の主役は2月生まれのよし恵さん、和田さん、3月生まれの友利さんでした。

よし恵さんは春にお母さんになられます。元気な赤ちゃんの誕生が待ち遠しいです。歯科衛生士の友利さんはスタッフからも患者様からも信頼されているベテランさんです。いつも優しく丁寧にお仕事されています。助手の和田さんは管理栄養士と健康運動指導士の資格を持っています。和田さんのパンやケーキはとっても美味しいです。みなさまお誕生日おめでとうございます。

今年も皆様にとっていい1年でありませうように。院長、奥様いつも楽しい会を開いて頂きありがとうございました。(松木 文香)



暖かくなってきたので鉢植えや、新しく多肉植物なども育て始めました。春は忙しいですが嬉しいことも沢山です。(友利一美)



無事に修士課程(口腔保健学)を修了いたしました!!ご協力いただきました皆様はこの場をお借りしてお礼申し上げます。また、現在妊娠8か月となり、担当させていただいている患者さんにはご迷惑をおかけするかと思いますが、元気に復帰したいと思います♪(小原美恵)



山用のテントを購入しました♪GWに大分県の「坊ガツル」でテント泊を予定しています♪足・腰を鍛えなくては…(汗) (増井真澄)



スタッフ発信



スペースワールドの年間パスポートを更新してしまいました。年内で何回行けるか楽しみです(野崎真由美)



体にやさしいお弁当

農薬・肥料不使用のこだわり国産米とオール国産材料を使用
心もよろこぶ体想いの手作り弁当

日替わりで2種類!

ノーマル 550えん ※ご飯 200g 肉や魚入り

ベジ 500えん ※ご飯 180g

厳選材料使用

- ・農薬肥料不使用のこだわり国産米
- ・遺伝子組換え飼料を使わず育てた鶏卵
- ・国産の肉・魚・野菜
- ・こだわり基本調味料
- ・圧搾菜種油



中間市内は
1個から配送OK!!

(午前中のみ)

お申し込みは直通電話 090-3418-7422 まで

数に限りがあります! 前日予約が確実です。
当日注文はなるべく9時までに電話を! 売り切れの際はご容赦ください。

最近院長お勧めのストレッチをしています。腰痛の症状が少し良くなっています。開脚ができるまでコツコツがんばります(堀 智美)



これから体幹を鍛えて、筋肉をつけるトレーニングを始めます。(和田紫央里)



今月はお花見、同窓会、バーベキュー大会とイベントが続くので楽しみです。(松木文香)



矯正を始めて2年目になりました! 順調に進んでいるのでうれしいです。今以上に素敵な笑顔で皆さんをお迎えできるよう頑張ります!(久枝夏美)



美味しく炭水化物を抑えて、痩せることができる糖質オフレシピを調べて作っています! 続けられるよう頑張りたいです。(神谷真実)



編集後記

歯っぴー通信47号はいかがでしたか?

今回の患者さん記事は脇田葉子様です。脇田様は治療にとってもご熱心で、毎回一生懸命磨いてもらっていました。お口の健康が全身の健康にも繋がるんだという事を私自身もしみじみ感じました。定期健診でお口の健康を維持していきたいですね。脇田様はお食事からも健康を考えられ、お料理教室を開かれています。是非! と思われた方はスタッフまでお声掛けください。

今回第15回寺子屋歯っぴー塾を行いました。三阪歯科医院を街の健康ステーションへ、口の健康から全身の健康へ(社会の健康へ)という内容でした。三阪歯科の新しい取り組みです。私自身、最近万歩計を購入しました。

運動不足をしみじみ感じています。あとは実行するのみで、最近はお散歩をするように心がけています。

まだ気温も不安定ですね。体調管理に気を付けてお過ごし下さい。

(友利一美)

