

歯ひー通信

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



第62号

2021. 1. 1

がどういう風になつていくのか先の読めない状況を経験しています。やはり基本は健康な状態であるということです。昨年は感染症という言葉が蔓延しました。今も続いているのですが。感染対策の基本は菌やウイルスを体内に入れないとのことです。三密やマスクの必要性がここにあります。ウイルスが入らなければ

書は「平穏死のすすめ」でした。皆に平等にやつてくる死をいざ死ぬ前に考えるのではなく日頃から意識をする必要を感じました。

再び自転車に乗り始め悩まされていました。無理なく継続していきます。寺子屋歯つび一塾も開始したいですね。

本年もよろしくお願ひします。

(院長)

院長

新年あけましておめでとうございます。昨年度は新型コロナ感染症の流行で今なお予断を許さない状況が続いています。当院での寺子屋歯つびー塾などの行事もほとんどできませんでした。

このような状況の中でしたが、が7月末に双子の孫が無事生まれました。やつと泣くだけではなく、笑顔などいろんな表情を見せてくれるようになりました。双子だけに2倍楽しんでいます。

内に住み着いている常在菌による感染症といえるでしょう。もうすでに感染している状態です。発症させないために、自己の免疫力を高めることが常な菌の質、量をいかに少なくしていくかによります。いわゆる共生という生き方です。縁あって体内に住み着いた菌たちは善玉、悪玉菌と呼ばれる環境によって増減するものです。免疫力アップや細菌の絶対量を減らす生活習慣の改善が必要不可欠です。

謹賀新年

ば感染することはありません
しかしながら、むし歯や歯周病のような歯科疾患は口空

折り紙と私

中間市 河津 匏子

私の趣味は折り紙です。15年前、親友に折り紙サークルに誘われたことが始まりでした。

現在、中間市の社会福祉協議会「すみれの会」と北九州

出会いがあることに喜びを感じています。

私は三阪歯科との出会いは
25年前になります。ご近所
の方の紹介でした。

奥歯の大きな治療がきつか
けで、歯を大切にしたいと思
うようになり、健診にはかれ
これ20年以上通っています
「そろそろ健診の時期かなあ。」

パッチワークや裁縫の経験はありませんが、折り紙は全くの初心者でした。たくさんこの作品を折っているうちに、次は何を作ろうか。どんな作

An origami flower made from yellow, pink, and white paper. It has a central face with two googly eyes and a smiling mouth. A small orange ribbon is attached to the top center of the flower.

散！！

疫病退散！！



んと院長先生にお会いする
とがありませんが、つい最近
久しぶりに治療でお世話にな
りました。昔はこわい(?)印
象だった院長先生もすっかり
まるく優しくなられたなあ。
と感じました。これも長いお
付き合いだからこそ発見で
すね。これからも末永くお付



き合いで頂きたいです

妊娠中のお口のトラブル・不安と上手に向き合おう！

妊娠中は生活環境・体調の変化に加え、お口の環境(口腔環境)も変化し、歯や歯肉にトラブルが起こりやすい時期です。お母さんにむし歯や歯周病があると、赤ちゃんに影響が出ることがあります。今回はお口のトラブルが赤ちゃんに与える影響や、妊娠中に気を付けたいことを紹介します。（小原成将）



妊娠中に気を付けたいこと

・むし歯

妊娠中は食の好みが変化したり、唾液の量が低下したり、つわりによって歯磨きがしづらくなったりします。そのため、むし歯のリスクが高くなります。



・歯周病

妊娠中は女性ホルモンが増加します。歯周病原因菌には女性ホルモンを養分として増殖する種類があります。そのため妊娠中は歯周病のリスクが高くなるため、口腔ケアには特に注意が必要です。

・歯周病だと早産のリスクが高くなる！？

歯周病があると歯周病でない場合と比べ早産のリスクが約5倍高くなることが報告されています。また残念なことがありますが、妊娠中に歯周病の治療をして歯周病が治っても早産のリスクは下がらないようです。そのため妊娠前からの歯周病予防が大変重要です。



・親しらずの周囲の歯肉の腫れ（智歯周囲炎）

親しらずは完全に生えている場合が少なく、一部が歯肉に覆われていることが多いため、清掃不良になります。妊娠中はつわりなどで清掃不良になりやすく特に注意が必要です。

・妊娠に気が付く前に歯の種はできている！？

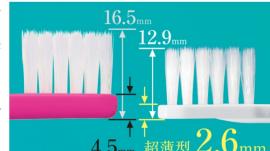
赤ちゃんの歯が生え始めるのは生後半年頃からですが、実はお腹の中にいる時から歯は作られ始めています。胎生7週頃には子どもの歯（乳歯）が、胎生5ヶ月頃にはなんと大人の歯（永久歯）の基が作られ始めています。歯の種が作られる時に、特定の薬剤（テトラサイクリン系の抗生物質）を服用すると、生まれてくる子の歯が変色することが知られています。病院にかかる際には妊娠している場合はもちろん、妊娠の可能性がある場合も必ず伝えるようにしましょう。



予防法

妊娠中はむし歯や歯周病のリスクが高いにもかかわらず、つわりがひどいと歯磨きをすることも困難な場合があります。つわりがひどい方は、1日の内で体調の良い時に、ヘッドの小さい歯ブラシでの歯磨きをお勧めします。歯磨き剤は、香料・味の強いものを避けましょう。また、補助として洗口剤を使用するのも効果的です。当院では歯磨き剤として、オーラループ4+をお勧めします。味・匂いはほとんどなく、ポリリン酸を主成分としたむし歯の予防効果が期待できます。

また、多くの自治体では指定



された歯科医院で妊婦歯科検診を受診できます。検診ではむし歯や歯周病のチェックをおこなうのでぜひ受診しましょう。

Q & A

・妊娠中に歯科を受診する時期は？

妊娠中期（5～7ヶ月）から妊娠後期（8～10ヶ月）が母子ともに安定し、歯科治療を行えます。お腹が大きくなると治療台で横になる体勢がきつくなるため注意が必要です。妊娠初期（0～4ヶ月）はお口のトラブルが起きやすい時期ですが、痛みの除去など応急処置に留めるのが一般的です。

・麻酔は使えますか？

歯科で行う麻酔は局所麻酔で、胎児や授乳中の赤ちゃんにほとんど影響しません。痛みを我慢することによるストレスの方がリスクが高いでしょう。また、注射の恐怖心や不安は精神的に悪影響を与えるため、リラックスして麻酔処置を受けましょう。

・X線写真（レントゲン写真）撮影は大丈夫ですか？

正確に診断し安全に歯科治療を行うためにX線写真撮影が必要な場合があります。歯科のX線写真撮影は子宮から離れており、胎児への影響はほぼありません。当院ではさらに被曝量をさげるため、防護衣を着て撮影します。

・お薬は服用できますか？

原則として妊娠中はお薬を出しません。しかし、痛み腫れが強く服用しないことが胎児に悪影響を与えると判断した場合にはお薬を出すことがあります。妊娠前にもらった薬などは服用しないようにしましょう。授乳中は授乳期間中であることを事前に伝えましょう。薬を服用する場合は授乳後に服用することで母乳への影響を少なくすることができます。他に母乳を搾乳し保管する方法や市販のミルクを与えるなどの方法もあります。

・妊娠出産すると歯が弱くなる？

よく聞く話ですが、これは誤りです。歯は一度形成されると栄養不足によって分解されることはありません。しかし、妊娠・出産によってむし歯のリスクが高くなるのは事実です。これは妊娠や子育てにより食や生活のリズムが乱れる傾向にあるためです。

まとめ

妊娠中はお口のトラブルが起きやすい時期です、またそれが赤ちゃんに影響することもあります。妊婦検診で歯科を受診し、初めてそのことを知る方も少なくないようです。妊娠前から気をつけることが、妊娠中のお口のトラブルを回避する上で最も簡単な方法です。妊娠中はもちろんですが、妊娠前から歯科を受診しトラブルのもとは解決しておきましょう。



院內研修旅行

11月18日(水)・19
吉(木)の一泊二日で、三阪歯

熊本の九重へ院内研修旅行へ出かけました。例年ならば肌寒い時期ですが、この二日間はとても暖かく、汗ばむ程の天候に恵まれました。定刻8時に出発し九州自動車道をスイスイと進みます。まず、九重夢大吊橋へ、かなりの高さと長さで強風が吹き橋もほんのりと揺れました。

次に向かったのは、瀧廉太郎の荒城の月の舞台となつた岡城跡へ、紅葉真っ只中で真つ赤なもみじに、黄色のイチヨウの葉が地面を覆つてとても綺麗でした。岡城跡の景色もとても綺麗で遠くの山が良く見えました。



孫の千佳ちゃんも院長の
肩車で楽しそうです

本日の宿は『レゾネイトクラブくじゅう』です。九重山の麓にあり部屋からは阿蘇

連山が一望できます。夜空は無数の星でゆつたりできまし



老いの坂道を一気に駆け降りるのか、健康をキープしてゆつくり進むかはその人の努力次第です。人は衰えていくとき、健康な状態からフレイブル（虚弱）を経て、介護が必要な状態になります。「2週間寝たきりの生活をすると、7年分の筋肉が失われる」と

フレイル予防 教室開催

一泊二日安全運転して頂いた
奥田さん、お疲れ様でした。
ありがとうございます。

そして、沢山の思い出がで
き、心も身体も癒された旅行
を、院長・奥様ありがとうございました。　（堀智美）

フランス料理のブルゴーニュランチを頂きました。お庭には蜜蜂の巣箱が！自家製のハチミツをお料理に使われてています。一品、一品丁寧に作られたステキなお料理をゆっくりといただきました。松村さん、ご馳走様でした。

翌日は阿蘇山へ。院長は杰テル、阿蘇山頂までバイク（自転車）で行きます：相変わらずタフな院長です。阿蘇火口で院長と合流し、その後は全員お楽しみの小国にある患者さま、松村さんのお店『シェまつむら』へ。

翌日は阿蘇山へ。院長は亦

いわれます。

A group of people are seated in a room with wooden floors and grey walls, performing arm exercises. They are sitting in chairs and raising their right arms above their heads. The room has a modern design with recessed lighting and a large window in the background.

いわれます。フレイルとは、健康と要介護状態の中間地点です。新型コロナウイルス感染予防のため、外出の機会が減りその結果、歩き方がぎこちなくなったり、膝が痛くなったりなど、フレイル状態が悪化する人が出てきました。

筋力アップで健康になりますか。「筋トレ」というと「若い人に向く運動」と思つていませんか?「筋トレ」は単純に筋肉を太く大きくするというものではなく、脳からの「動け!」という指令に素早く反応する能力も高めることができます。

何もしないでいると、やがては人の手を借りないと自由に動けない体になってしまいります。



NEWスタッフ紹介

10月末より勤務させ

フレイル予防教室

参加費：1,000円／回
時間：14:00～15:30

持参物：タオル・飲み物
※動きやすい服装で！
R3年1月の開催日（木曜日）

はつらつ歯つび教室では
ご自分の今の身体の状態を知つて
もらい、お一人様それぞれ
に合ったフレイル予防のお手
伝いをさせていただきます。
また、筋トレのよきサポート一
である「食事」についても詳
しくお伝えしています。一緒に
フレイル予防対策をはじめ
ませんか。詳しくは担当和田
までお声をおかけください。

上野大圍石川美穂子
岡田愛子了浅恵
小川河野吉川京子
佐藤多恵子巖武秋子一夫
津田喜久子惠子巖幸子
早川剛弘惠子巖幸子
春田喜久子惠子巖幸子
藤村博子巖幸子
松尾宏子巖幸子
吉田あつこ巖幸子
宮崎俊幸巖幸子

祝☆8020達成
おめでとうござります！

(歯科衛生士 山本貴子)

10月末より勤務させていただいている歯科衛生士の山本貴子です。患者さまのお口の健康を一緒に守っていける存在になれるよう、日々学んで技術を磨き、頑張つていきたいと思っています。

どうぞ、よろしくお願ひいたします。

10月・12月ミニお誕生日会 & 2020年忘年会

コロナの影響もあり、ささやかですがお昼休みにミニ誕生日会をしました！10月誕生日の田中さん、12月誕生日の野崎さんおめでとうございます！よい1年をお過ごしください☆

12月28日に院長の自宅で忘年会を開いて頂きました。



私は初めての参加だったので、とても楽しみにしていました。奥様のとても美味しい手料理と共に始まり、院長からの一人一人への手作り表彰状を頂きました。それから『bingo大会』大いに盛り上りました！

スタッフ全員が楽しめる忘年会を開いてください、そして沢山のお料理やプレゼントを準備してくださいました院長、奥様、本当にありがとうございました！とても楽しく過ごせました。（田中彰子）



次女が小学校卒業です。式は短縮だと思いますが、彼女らしくあと少しの学校生活楽しんでもらいたいです。
(友利一美)



みなさん乾燥してませんか？今年はこまめな水部補給を心掛け、身も心も潤った1年にしたいです。
(野崎真由美)

受付になりました。笑顔を絶やさず頑張ります。宜しくお願いします。（福山美砂）

娘が成人式を迎えます。コロナで式があるか心配でしたが2部制でなんとかあるみたいなのでホッとしてます。当日が楽しみです♪
(増井真澄)



ご近所の方に教わりながらミニミニ家庭菜園を始めます。まずは土作りからです！（堀智美）



去年1年間で10kgも太ってしまったので、今年から少しずつですが元に戻せるように健康的なダイエットに励みたいです。 （田中彰子）



8年間勤めていましたが残り1カ月となりました。お腹の子も順調です^_^寂しいですが最後に皆様に会えるのを受付でお待ちしております！
(管野夏美)



最近は餃子作りにはまっています。白菜がおいしいこの時期にたくさん食べたいです♪
(高田美由紀)



生まれた双子の成長記録として、口の模型を1月毎に採り始めました。双子ですが、口の中にも個性が出始めています。
(小原成将)



周病はもちろん風邪やインフルエンザが身体に入り込む手助けをすることがわかつてきました。お口を清潔にして、この冬乗り切りましょう。今年もどうぞよろしくお願ひします。

(高田美由紀)

さて、歯つびー通信62号はいかがでしたか？今回の患者様の記事は河津さまに引き受けた河津さまでした。ご協力ありがとうございました。長年、折り紙を通したボランティア活動をされ素晴らしいと思います。河津さんの作品はとても可愛らしく、見ているだけで温かい気持ちになります。待合室にも飾つてあるので皆さん是非ご覧ください。マスクが必要品となつて日元が見えない環境ですが、お口の健康はとても大切です。口腔内にはたくさんの細菌が棲んでいます。この細菌がむし歯や歯周病はもちろん、風邪やインフルエンザが身体に入り込む手助けをすることがわかつてきました。お口を清潔にして、この冬乗り切りましょう。

新年あけましておめでとうございます。

去年は新型コロナウイルス感染症が流行し、世界的なパンデミックに私たちの生活は大きく変化した1年となりました。まだまだ油断できない状況です。引き続き気を引き締めていこうと思います。

編集後記