

歯っぴー通信

第72号

2023. 7. 1

三阪歯科医院・あかちゃん・こども歯科
中間市太賀1-2-3 Tel.093-244-0315
URL: <https://www.misakasika.jp>



日本人の食生活

今年も早いもので半年が過ぎました。3年間に亘るコロナ騒動もようやく落ち着いてきました。

5月8日に新型コロナウイルスは感染症5類となりましたが、屋外でも依然としてマスクを着用している方がほとんどです。この3年間の政府やマスメディアの対応がいかに異常であったかと私には思われます。

さて、今年前半は口腔機能発達不全症や口腔機能低下症に焦点を当ててきましたが、機能というものがまずいと気づくにはある程度症状が進んでないとわかりにくいものです。よく観察していくことが大切です。未病の状態に対処すれば大事には至りません。今年後半は食の問題について、考えていきたいと思っています。6月最初に患者さんとのご縁で若松にあるアグリゾート農園を紹介されました。

ここでは、現在の農業の問題点、生産物の安全性や栄養価、環境問題など今急に解決しておかないと手遅れになるとの考え、生産者だけでなく消費者も含めてコミュニケーションを作り循環型の楽しい農業を構築するという理念を感じました。私自身も「食と健康」に関しては深い関係があると

思っています。

1977年に医療費の高騰に苦慮したアメリカ政府が上院栄養問題特別委員会により5000ページのレポートが提出しました。その結論は「現代病は食生活の間違ひで起こる食源病である。」でした。また1965年頃の日本食が理想だとありました。

また「アメリカの小麦戦略」と日本人の食生活(鈴木猛夫)では戦後の日本食の激変が書かれています。わずか80年間足らずです。日本でも西洋化された食のため医療費の高騰に苦慮しています。風土にあった食生活の復活を望まずにはいられません。

現在の医療は因果関係を正さず、結果のみを取り繕うばかりです。人間も自然界の一員です。Win Winの共生が望まれます。

私事ですが、7月には淡路島一周サイクリング(150Km)、11月23日にはまりつクラブ初の発表会と自身のサクセス発表会をジョイントし、中間ハーモニーホールで予定をしています。よろしくお願い致します。(院長)



口は万病のもと

八幡西区 松垣太寿子

以前通っていた歯科医院が閉院し、どこに行けば良いのかわからず、ずっと通える場所を探していました。

そこで、以前歯っぴー塾に参加した際、ベテランの衛生士さんが多く、通院している患者さんの口の動きが良かった三阪歯科医院を思い出ししました。また、寺子屋歯っぴー塾など学ぶ機会があることもありがたいと思い、二年前から定期検診を受けています。

小さいむし歯でレーザー治療を受けた際は、今から何をするか一つ一つ丁寧に説明してくれるので、とても安心感がありました。

息子は中学1年生の時、反対咬合と診断されました。遺伝性と言われ、身長が止まるのを待ってから高校卒業後に佐賀医大で顎の骨を切った後ろにずらす手術を受けました。手術後も矯正が続き、仕事をしながら通院するのは大変でした。娘は中学の時に1本の矯正治療を受け、大人になってから再度全体の矯正治療を行いました。

私が働いている子育て支援施設に美恵さんがお子さんと通うようになり、子どものお口のケア方法を教えてもらいました。食べ物の与え方や食事の仕方、噛むことが脳に影響することや、身近なものでお口を鍛え悪い歯並びを予防できることも学びました。施設では子どもが歯磨きを嫌がることに悩むママが多いです。

また、ママやパパは子どもの歯並びも心配されています。私自身は3年前に変形性膝関節症で手術を受け、動けるようになりましたが、夜中にはまだ痛みがあります。現在通っている鍼灸士の先生から、肥満が原因で、まずは食べ方から改善すべきだと言われ、咀嚼の回数について注意を受けました。以前は30回噛むように言われても15、6回で食べ物がなくなっていました。

先生の回数よりも、口の中の大きさを確認し、小さくなるまで噛むことが重要であり、それによって旨みも感じられると教えてくれました。実践してみると、40回噛んでも食べ物の形が残っていることに気づきました。噛むことで、満腹感が得られて食事が減り、ダイエットにもつながるそうです。飲み込む癖

で、胃で消化されず腸がうまく動かずお腹が弱い、原因はそこにあると知りました。

私は去年、車をやめてバスや自転車での生活に切り替えました。現在は子育て支援の仕事や託児、ボランティア活動、プール通いに忙しく、趣味としてはお菓子作り、クラフトテープでのかご作りを楽しんでいます。

これからも子育てのお手伝いでまだまだ役に立てるよう、夫婦で仲良く元気に楽しく過ごしたいと思っています。



クラフトテープのかご



オリентテラスでの読み聞かせ

祝!! 顔面体操協会設立!

複数回に渡り、寺子屋歯っぴー塾にゲストでご登壇いただいていたシンガーソングライタースリートの古代真琴さんがこの度『顔面体操協会』を設立されました。古代さんの顔面体操は寺子屋歯っぴー塾でも人気の講座です。三阪院長も理事として名を連ねています。今回は会長の古代真琴さんに顔面体操協会についてご紹介いただきます。

会長挨拶

こんにちは古代真琴です。

この3年間、コロナウイルスの長期化に伴い、マスク着用在当たり前となりました。街を見渡してもいまだにマスクを着用している方は多いですね。しかし、これが口腔健康に悪影響を及ぼしていることが口腔医学の専門家により指摘され、私たちは深く憂慮しております。マスクの着用により、顔の筋肉の衰え、口腔内の乾燥などが問題となっています。

その解決策として、私たちは一般社団法人 顔面体操協会を2023年4月18日に設立しました。

○顔面体操は筋肉を回復し、呼吸を楽にし、口腔内の状態を改善します。

○日常的に取り入れることで口腔健康を維持できます。

○我々顔面体操協会は、顔面体操を通じて皆様の健康維持、病気にならない身体作りを目指します。

○健康のための情報提供、環境整備の普及、相互コミュニティの構築にも貢献します。

○心身の健全育成、地域の活性化、豊かさの創出を目指していきます。



顔面体操協会 どうぞよろしく
お願い申し上げます。
(古代真琴)

協会の活動

・定期的な顔面体操レクチャー

月に1度顔面体操レクチャーを行っています。

<https://facial-exercise.com/category/event/>



・フィットネスクラブ等への出張レクチャー

2023年5月3日フィットネスクラブ「TIPNESS」が運営する「torcia ONLINE FITNESS」にてライブ配信を行いました。

<https://facial-exercise.com/20230503-torcia/>



・YouTubeチャンネルの運営

<https://www.youtube.com/@facial-exercise>



・ホームページの運用

<https://facial-exercise.com/>



協会の目標・ご案内

顔面体操協会の重要な目標の一つは、口腔健康の促進と維持です。新型コロナによるマスク生活が続く中、口腔健康への関心は増大し、それに応えるべく、日常的な顔面体操の普及を推進します。

ここで特に重要なのが、顔面体操の「指導者の育成」です。指導者を育てることで、更なる広範囲での顔面体操普及と、それによる口腔健康の向上を目指します。

指導者は、正しい口腔ケアや定期受診の重要性を広めるとともに、地域のコミュニティ活性化にも寄与します。私たちは顔面体操を通じて、一人でも多くの人々が健康的な口腔状態を維持できる社会を実現することを目指します。健康な社会の実現に向けて、どうぞ皆様のお力添えをお願いいたします。

今日からできるよ!『顔面体操』

NO.1 あご関節の強化。あごの関節を鍛え、噛む力の向上、活舌、発音を守り、美しい笑顔をキープしましょう。



差し指、中指を二本、縦に重ねた形、これを口に入れるように大きく口を開ける閉じるを10回繰り返します。食べ物をかむ力こそ脳に刺激を与え、脳の衰えを防ぎます。

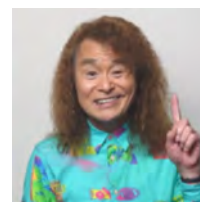
NO.2 小鼻を膨らます運動。小鼻を膨らます運動によって、鼻呼吸が向上、喉の乾燥からも守ります。



小鼻を膨らませる（動きがわからない時は、人差し指を添える）。10回繰り返す。

小鼻を動かすことにより、鼻の神経や粘膜をグレードアップして、ウイルスから身体を守りましょう。

NO.3 表情筋の運動。表情筋(大頬骨筋、小頬骨筋)を鍛え引き締まった顔、美し笑顔を保ちましょう。



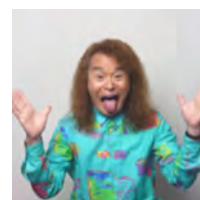
右、左の頬を左右に10回上へ動かします。この時、頬骨を点と感じて上に動かすのがコツです。

頬の筋肉を鍛(きた)えると笑顔が美しく10歳から15歳、若く見える魔法の筋肉です^^

NO.4 顔をキューっと小さくUアカンバー。全ての顔の筋肉を鼻の頭に集中させるイメージで小さくし・・・



眉毛、唇、目、頬が鼻の頭で一つになるようなイメージでキューッと1つにまとめます。



1, 2, のサンで目を大きく開き口を大きく開け、さらに舌ペロを前に出します。舌ペロを出したり、回したりすることにより、唾液が多く出て、誤嚥性肺炎予防になりますよ。

寺子屋歯っぴー塾 開催報告

4月15日・5月20日・6月24日に寺子屋歯っぴー塾を開催しました。

4月は外部講師はなく、1時間目は院長より「要介護にならないための大人のフレイル・オーラルフレイル予防講座」2時間目は副院長の小原による『姿勢とお口の関係』『3歳から6歳にできること』についてそれぞれ講義と実習をしました。1時間目では、フレイルとは誰にも訪れる老いの概念であり、①健康と要介護の中間の状態②対応次第で健康状態に戻る段階③身体と心と社会性と密接に関連と3つのポイントが指摘されました。フレイル予防には口からしっかりと栄養をとり、適度な運動、筋肉トレーニング、友人と食事したり、趣味の会、ボランティア活動参加など社会との繋がりを持つことが重要です。継続できそうなことを皆さん自身の目線で見つめようと締めくくりました。

トレーニングが有効である点についての講義がありました。その後、当院で導入したお口と姿勢のトレーニングプログラム「SHISEI BOX」の紹介とお口と姿勢のトレーニングの実習をしました。



5月はロック歌手の古代真琴さんをお迎えしました。院長との対談からはじまり、オーラルフレイルの簡単な説明がありました。次に古代さんにより六種類の顔面体操エクササイズを紹介があり、みんなで体操をしました。



寺子屋バンドも登場し、サザンオールスターズの「いとしのエリー」、喜納昌吉「花」、「スタンドバイミー」を歌いました。最後は参加者全員で合唱しました。

身体を鍛えるように、顔面体操を通して顔の筋力を鍛えることはとても重要です。簡単にできそうなことから実践していきます。

6月はゲストに山崎真理子先生とチェリスト岸本義輝さんピアノ黒崎愛さんをお迎えしました。

1時間目は副院長の小原による『こどもの矯正治療』の講義でした。今までの講義の復習として、歯並びの悪さの陰には顎の成長不足、顎の成長不足はお口の機能の発達不足、お口の機能の発達不足があり、お口の発達不足は呼吸の問題から将来的に様々な病気の原因となる危険があることを話しました。その後子どもの時期に行う矯正治療は歯並びを治すことよりもお口の機能を正常に発揮するための形態を整えることが重要であることが説明されました。そして当院で行っている、3つの矯正治療『トレーナー矯正』『床矯正』『RAMPA』の説明がありました。

2時間目は山崎真理子先生とチェリスト岸本義輝さんピアノ黒崎愛さんをお迎えしました。先ず三人によるミニコンサートです。山崎先生のソプラノの独唱に始まり、岸本さんのチェロの独奏、3人で「松島音頭」などを演奏していただきました。生の演奏は迫力がありました。

続いて真理子先生による歌唱指導。テーマは「雨の歌・汽車の歌」です。雨・雨降り・汽車・汽車ぼつぽ・汽車ポッポの5曲です。みなさんなじみの曲ですが、2回3回と指導を受ける度に歌にメリハリが出てきて感情もすっかり入ってきました。

最後は三人のプロと一緒に歌唱指導の成果を見せるべく全員の合唱です。一気に5曲歌い切り山崎先生より素晴らしいの一声を頂きました。



外部講演会活動報告

現在私（小原成将）の所属している「歯科保険医協会」ではお口の健康について、より広めていくことを目的として市民公開講座を行ってまいります。今回、4月19日に飯塚市の街なか子育て広場、6月18日に博多の九州ビル9F会議場で福岡県歯科保険医協会主催の市民公開講座で講師として講演を行いました。

飯塚市での講演では「妊娠期から知ってほしいお口の豆知識」生涯の健康を子どもに「という表題で講演をさせていただきました。皆様小さいお子様連れにも関わらず、非常に熱心に聴いてくださったことが印象的でした。

内容は日頃当院の「寺子屋歯っぴー塾」でお伝えしている「子どもの口腔機能発達不全症」に加え、むし歯や歯周病について、子どもの時期や妊娠中に気を付けて頂きたいことを話しました。現在、メディアなどでお口と全身の病気との関連が取り上げられるようになりました。お口を健康に保つことで、多くの病気を予防し改善できることが明らかとなってきました。そして、

健康なお口に育つためには子どもの時期からの取り組みが大切です。多くのかたにお口育ての重要性について知っていただき、子どもたちの健全な育成の一助にしたいと思っています。

博多では福岡県歯科保険医協会の出版した書籍「歯の豆知識」についての講演でした。3名の演者のうちの一人として歯周病に関するパートを担当させていただきました。

多くの研究から歯科疾患と全身疾患との関連が報告され、情報が日々更新されています。お口も全身の一部であるにも関わらず、全身とお口を切り離して考えてしまいがちです。全身の健康はお口に影響しますし、お口の健康は全身に影響します。多くの方にこのことをご理解いただき、歯科に興味を持っていただきたく思います。



6・7・8月合同誕生日会in桃太郎

6月14日に6.7.8月生まれ（女子）のお誕生日会をしました。院長も8月生まれですが男の子なので今回は対象外（笑）

高田さん・堀さん・福山さんの3名、この1年健康でたくさんの幸せが訪れますように！！



庭の紫陽花が沢山咲きました。娘達が珍しく「きれいだね〜」と言ったので部屋にいっぱい飾って楽しみたいです。
(友利一美)



北海道旅行計画中です♪2泊3日の弾丸旅行ですが美味しいものいっぱい食べて、飲んで楽しみたいです(^_-)☆大好きなウニも楽しみです！！(増井真澄)



先月、人生初胃カメラをしました。異常なく綺麗な状態でした。健康な体に感謝です。
(小原成将)



口育相談が増えていきます。月齢で離乳食を考えることは親子共に辛い状況と感じています。さあ、前歯のあるこどもたち！トウモロコシ、トマト、スイカ等、前歯でかぶりっこう！！
(小原美恵)



今主人のダイエット頑張っています。食事、運動と大変です。良い結果をご報告します。(和田紫央里)



2月からスクワット40回を毎日続けています。しかし変化がありませんが、コツコツ頑張ります。乞うご期待(笑)
(堀智美)



スタッフ発信



野球やライブなど声出し解禁となり、楽しさ倍増！体調管理をしっかりしつつ、楽しみたいです♪
(野崎真由美)



ブルーベリーの木を植えました。実がたくさんなるのが楽しみです
(高田美由紀)



ラジオ体操を始めて2ヶ月が経ちました。3ヶ月続けると習慣化されるらしいので頑張りたいと思います。
(松本文香)



子どもが8月で2歳になり、もうすでにイヤイヤ期ですが、根気強く日々過ごしていきたいと思います！あと、夏バテしないように気を付けます
(杉本美季)



糠漬け作りを始めました。発酵食品を沢山食べて元気に過ごしたいです！
(福山美砂)



夏野菜がボチボチ収穫できるようになりました。沢山食べて夏を乗り切ります。
(山本貴子)



いよいよ夏が始まり、暑い日が続いておりませんが、皆様元気にお過ごしのことと存じます。今回の歯っぴー通信はいかがだったでしょうか。
今回、急なお願ひにも係わらず、快く巻頭記事をお引き受けくださった桧垣様、『顔面体操協会』ご紹介の記事を執筆いただいた古代様、ありがとうございます。
子どもの口腔機能発達には小さい頃からとても重要です。桧垣様は小さなお子さんやそのご両親と係わる機会が多く、今後もそういった情報を発信していただきたいと思います。
さて、新型コロナウイルス感染症は5類に変わりましたが、社会全体の長期にわたる引きこもり生活の反動から他の感染症の流行など種々の問題がおこっているように感じます。マスクの着用が当たり前のようになっただけで、現状も口腔機能の観点から危惧しています。古代様が『顔面体操協会』を設立され、こうした問題に取り組まれていることを心強く思います。
依然尾を引いているコロナ禍の影響が、終息することを願っています。
(小原成将)

編集後記