

# 歯つぴー通信

## 第75号

### 2024. 4. 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



### 水素の効用

例年なら桜の話題でにぎわっている頃ですが太賀神社の桜の蕾はまだ固く4月に入ってから花見が楽しめそうです。

さて3月の寺子屋歯つぴー塾で水素の効用について話をしました。最近あちこちで水素療法の話を聞くようになってきました。

がん、脳卒中、動脈硬化、認知症などの要因に体内で産生された活性酸素による「酸化ストレス」があることが明らかになりました。酸化ストレスを抑制する抗酸化物質の研究で水素が注目を集めています。

水素の効果について多くの論文が発表されています。水素は非常に小さな分子であるため、全身に到達します。体内に取りこまれると、ミトコンドリアに働きかけ、細胞の活性化、抗酸化力・免疫力のアップをもたらし、悪玉活性酸素だけを選んで結合し、水となって除去します。水素の働きで副作用も全くなく新たな治療法の可能性が見えてきました。

当院でも水素吸入と足湯の体験ができますので気軽に声を掛けください。  
(院長)

### 歯科医へ・声楽家へ・

日本演奏連盟委員

山崎真理子

いつも患者さんのために、いつもスタッフと共に45年変わらぬ心で歯科医師としての道を歩まれて院長とご縁は小学校4・5年生のクラスメイト、八幡高校22期の同窓生としてでした。

お会いするたびにこれから歯科医はいろんな意味で変わっていかないとダメだと良く話されていましたね。

医院のリニューアルお引越してその答えがわかりました。歯科にも未病医療があったのですね。奥様は60才でまた借金しますかねえ？二方笑いなさってましたね。

30年ほど前の話しになりますが私が主宰するわらべうたではじめるソルフェージュ教室でのこと、2・3才の幼児たちとわらべうた「たこたこ上がれ」をうたいながら、凧あげのしぐさで遊んでいるとき、Aくんが「まりこせんせ、たこはおそらにあがらんよ」と、高い声と低い声で歌って聴かせてると「そっちは味が濃い」と、そうAくんが

こは食べたことのあるたこ焼きなのです。

「じゃあ来週はみんなで凧あげしようね」と言うと、うれしそうに「うんうん、駐車場でしょう」と。ところが次の週、Aくんは「まりこせんせのたこあげってボクがベランダからみたあれかなあ？」と、私はうれしくてAくんを抱きしめてました。ちょうどテレビでも写ルンですよの凧あげコマーシャルが放送されていた頃の話です。

このかわいい話を院長におしゃべりしていましたら、「そうなんだ、子供も大人も



だれでも体験しないと見えないと本当の成長はない、本だけの知識ではダメなんだ」と、院長はその頃お仲間の先生方と勉強会を続けられてたそうで「その話を若いスタッフの皆さん方に話してくれ」と勉強会に呼んで下さいました。幼い子どもに教えられた出来事でした。

2006年春、私事ですが第13回山崎真理子ソプラノリサイタルでのこと、1年半毎に続けておりましたので、ちょうど20周年と重なりました。記念にブッチーニ作曲オペラ「ラ・ボエーム」全4幕を九州厚生年金会館(現ソレイユホール)で上演致しました。リサイタルでのオペラ公演は全国的にも珍しいことでした。大勢のご支援を頂いて、良い時代でもありました。

その2幕はクリスマス・イブのパリの街、にぎやかで華やかな舞台に楽しく登場するパルピニョール(おもちゃ屋)役、ひと声歌う役を院長にお願いしました。

オーケストラにタイミングを合わせて大きな舞台上で他のソリストは全員がプロの方です。プレッシャーはいかばかりだったかと・・・



平成18年3月

後でお聞きした話ですが毎夜毎晩中間トンネルの排気ガスのなかで練習されたとか？

昨年の歯つぴーコンサートでのサクソフォーンの練習はトンネルではなかったでしょうが、ご指導の江口紀子先生も驚かれるほどの努力を積み重ねられての素晴らしい演奏でした。さすがラガーマン、根性が違います。

寺子屋歯つぴー塾も患者さんのために始められたそうです。

その寺子屋の講師として呼んで頂いたご縁で三阪歯科合唱部「まりっこクラブ」も始まりました。歌を通して口腔機能とコミュニケーション低下防止をとの願ひも込めながら。

学生時代からの目指す道は違いましたがお互い元気に歩み続けられている今に乾杯です。

# 未来の自立を支えるキーワード：フレイル、オーラルフレイル、ロコモティブシンドローム

現代社会では、高齢化が進むにつれ、自立した生活を送るための健康管理がより一層重要になってきています。特に、「フレイル」「オーラルフレイル」「ロコモティブシンドローム」は耳にすることも増え、特に中年期以降、これらの問題は自分自身や家族の健康に大きく影響を及ぼす可能性があります。将来の要介護リスクを下げ、健康寿命を延ばすためにこれらのキーワードを知り、対策をしましょう。

## フレイル

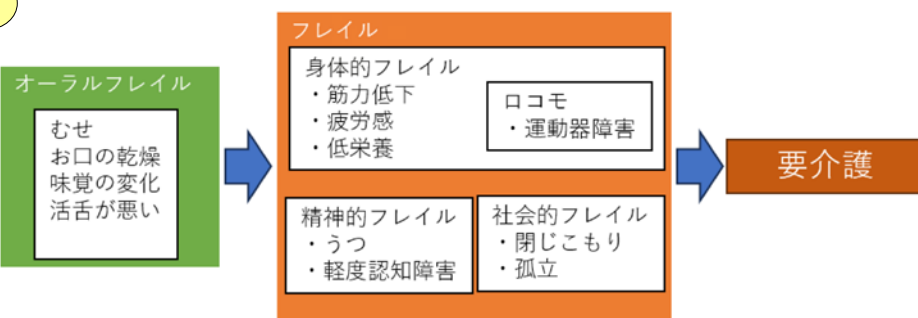
フレイルは、加齢による身体的・精神的・社会的な機能の低下を示す状態です。要介護状態の前段階であり、未病の一つとされています。具体的には、筋力の低下、疲労感、活動量の減少などの症状が見られます。これらは生活の質を著しく低下させ、将来的に要介護状態に至るリスクを高めるため、早期の対策が求められます。

## オーラルフレイル（口腔機能低下症）

オーラルフレイルは、フレイルの考えをお口の状態に適用したもので、噛む力の低下、嚥下機能の低下（むせる）、お口の乾燥、味覚の変化、唇や舌の筋力の低下など、お口の機能の衰えを指します。これらは、栄養摂取の問題、全身の健康状態の悪化、社会的な活動の減少に直結するため、非常に重要な健康課題です。そして、オーラルフレイルは先に説明したフレイルに先立って起こると言われています。

## ロコモティブシンドローム（ロコモ）

ロコモティブシンドロームは、骨や関節、筋肉などの運動器官の機能低下を示す言葉でこれにより立つ、歩くなどの基本的な動作が難しくなります。簡単にロコモと言われたりもしています。身体的フレイルに含まれます。



オーラルフレイル・フレイル・ロコモの関係

## オーラルフレイルの対策

### 些細なきっかけに気づきましょう

自分はまだ大丈夫と油断せず発見のきっかけを見逃さないようにしましょう。50歳以上になったら症状が無いか気を付けましょう。右は簡単なオーラルフレイルのチェックです。当てはまる場合は歯科医院での検査をお勧めします。

- 食事中にむせることがある
- 食べこぼしが増えた
- 噛めないものが増えた
- 発音がはっきりしない

### 歯科医院で検査、治療を受けましょう。

上記の症状に当てはまる場合は歯科医院で詳しく検査をしましょう。当院ではオーラルフレイルの検査が受けられます。検査は保険適応です。検査によって問題点を発見し、早期の対応で改善することができます。またオーラルフレイルの改善により、後に続くフレイルや要介護になるリスクを軽減できます。

### お口のトレーニングをしましょう。

唇や舌の筋力低下はトレーニングを行うことで、改善できます。トレーニングの一例として「あいうべ」体操が簡単です。こどもの口腔機能発達にも有効なのでぜひ家族でとりくんでみてください。

フレイル、ロコモティブシンドローム、そして要介護のリスクを低減するためには、オーラルフレイルへの理解と対策が非常に重要です。日常生活における小さな注意とケアが、将来の大きな健康問題を予防することに繋がります。自分自身の健康はもちろん、家族の健康を守るためにも、今日からできる予防策を実践していきましょう。

(小原 成将)

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ  
あいうべ体操カード

口と鼻は元気の入口に

あ	あ	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
い	い	●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う	う	●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ	べ	●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中で、寝子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

## あいうべ体操

寺子屋歯っぴー塾

1月27日（土）に第50回寺子屋歯っぴー塾が、3月23日（土）に第51回寺子屋歯っぴー塾が開催されました。2014年に始めた寺子屋ですがお陰様で10年が経過しました。

第50回は口腔機能をテーマにしました。30名の参加を頂き1時間目は「むし歯・歯周病に次ぐ歯科の問題点口腔機能についてフレイル予防は口にある」と題で院長より約1時間の講義がありました。現代の超少子超高齢社会において今までとは違う問題点が出てきました。食生活などによる環境の激変による口腔機能の発達不全、また超高齢者の増加に伴う口腔機能の低下から派生する低栄養からのサルコペニア・ロコモティブシンドローム・認知症など要介護者が問題となってきました。厚労省も5年前より口腔機能発達不全症、口腔機能低下症という病名で保険導入しました。口腔機能を発達や維持することが健康寿命を全うするキーポイントと言えます。三阪歯科医院 あかちゃん・

こども歯科はこれまでも増して口腔機能の発達や機能維持に関して力を入れていきます。



2時間目は当院の管理栄養士・健康運動指導士の和田紫央里による「フレイル予防体操」を行ないました。先づは風船を膨らませました。うまく膨らめない方もチラホライました。次にボールを使ったストレッチと軽い運動です。皆さんしっかり運動し体も温まってきました。次に和田さん手作りのカズーの笛で呼吸の訓練です。童謡ふるさと（うさぎおいし）を皆で合奏（合唱）しました。抵抗感のある呼吸で口の周りが活性化されてきました。最後にコグニサイズ（コグニション）認知とエクササイズ運動全身を動かす運動と

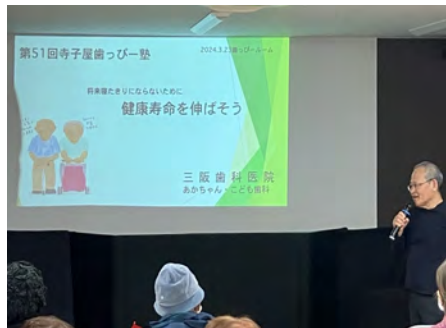
頭で考える課題とが組み合わせられたもの。足踏みをしながら手は課題どりに動かしません。

皆さん結構混乱されていました。フレイルと認知症予防のためにも日頃からトレーニングをしてはいかがでしょう。（福山美沙）

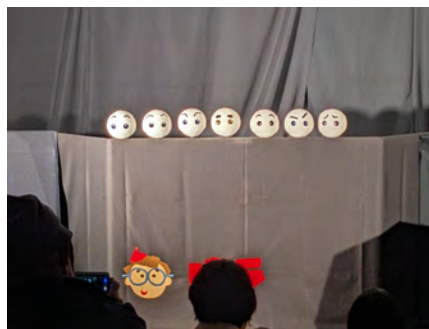


第51回は健康寿命と長寿のための水素療法を2部構成で、第3部はドラさんの「人形ボードビル」でした。はじめに院長より健康寿命を伸ばすための講義がありました。超高齢社会の日本の現状と、健康寿命と平均寿命の差について考えさせられました。続いて、ドラさんより健康寿命を伸ばす一つの方法として水素療法についてのお話がありました。水素は多くの疾

患の原因となる体内の活性酸素と結びつき除去することで、多くの疾患を改善や予防する可能性があることが分かりました。



続いてはお待ちかねの第3部笑顔の宅急便ドラさんの「人形ボードビル」です。音楽に合わせて可愛らしい人形たちが生き生きと動きます。最前列では子どもたちが人形の呼びかけに応え一緒にステージを盛り上げていました。



最後のピノキオでは客席にも出来てきて皆さん、愛おしそうに小さなピノキオを手に乗せていました。ドラさん楽しい時間をありがとうございました。



今回の52回寺子屋歯っぴー塾は、子どもの口腔育成と矯正について、後半はゲストにソプラノ歌手の山崎真理子さん、ピアニストの黒崎愛さん、チェリストの岸本義輝さんをお呼びしています。4月27日（土）14:00～16:30予定です。ぜひご参加ください。（山本貴子）

はつらつ歯っぴー教室

開催日：4月18日（木）  
5月30日（木）  
6月20日（木）  
時間：14:00～15:30  
場所：三阪歯科医院 歯っぴールーム  
参加費 1,000円/回

お誕生日おめでとうございます



3月1日に中間の創作レストランFLOWさんにて2月3月のお誕生日会を行いました。今回の主役は、2月☆ご主人と仲良くランニングで健康維持の和田さん、子育て絶賛奮闘中のよしえさん。3月☆本厄をむかえられた小原先生、最近すっかり山ガールに変身した友利さんです。子供達も一緒に賑やかで楽しい会食のひと時を過ごしました。

毎回、素敵な誕生日会を、院長、奥様ありがとうございます。お誕生日を迎えられた皆様、お誕生日おめでとうございます。素敵な一年になりますように！小原先生はこの一年、気を付けてお過ごしくださいね。(野崎真由美)



ました。毎回、素敵な誕生日会を、院長、奥様ありがとうございます。お誕生日を迎えられた皆様、お誕生日おめでとうございます。素敵な一年になりますように！小原先生はこの一年、気を付けてお過ごしくださいね。(野崎真由美)



次女の受験も終わり一安心です。我が家も春から生活が変わるので今から準備していきます。山登りも楽しみます。(友利一美)



娘と韓国旅行に行きます♪久々の韓国食べたいものがいっぱい食い倒れツアーになりそうです笑。今から山はお花が楽しみです。(増井真澄)



長女が小学校に入学します。時の流れの早さを感じます。(小原成将)



長女の小学校入学にあたり、家族全員で生活の流れが変わります。早起き早寝をコツコツ続けていきたいです。口育サークルは3年目を迎えました。親子の歯っぴーを支えていきたいです。(小原美恵)



久しぶりにボクササイズを始めました。体力づくりです。(和田紫央里)



名古屋に行く予定にしています。ジブリの森に行けたらいいな～(^\_^♪(堀智美)



# スタッフ発信



次女の部活もあと3か月で引退となりました。悔いのないよう頑張ってください！(野崎真由美)



フレイル予防のため、ストレッチをコツコツ続けてます。(松木文香)



最近、ジムに行き始めました。いつも三日坊主で、終わってしまいますが、出来るだけ続けられるように頑張りたいと思います！(杉本美季)



次男が小学校を卒業しました。中学生生活も応援したいと思います！(福山美砂)



春になり、友人からツーリングに誘われてます。バイク…買おうかな…(山本貴子)

歯っぴー通信75号、ご覧頂きありがとうございます。今回の患者様は皆さんもよくご存知の山崎真理子先生です。45周年記念の歯っぴーコンサートでは素晴らしい歌声に感動しましたね。「寺子屋」や「まりっこクラブ」でも大変お世話になっていきます。三阪歯科の患者様にも真理子先生のファンが沢山いらっしゃいます。真理子先生が言われているように歌を通して皆様の口腔機能の改善に繋がれることを願っています。また私事ですが先日102歳で義祖母を亡くしました。そのうち20年近く介護が必要な時期を過ごしました。まさに院長が取り上げている超少子超高齢社会において今更でとは違う問題が起きています。食生活など環境の激変による口腔機能の発達不全、超高齢者の増加、認知症など色々な問題がありますが、まずは自分自身がどう健康寿命をのばしていけるか考えたいと思います。

三阪歯科では寺子屋で色々なイベントを計画しています。是非ご参加お待ちしております。(友利一美)

## 編集後記