

歯っぴー通信

第78号

2025.1.1

三阪歯科医院・あかちゃん・こども歯科
中間市太賀1-2-3 TEL093-244-0315
URL:https://www.misakasika.jp

謹賀新年

昨年はパリオリンピックでの日本選手の活躍も見事でしたが、やはり特筆すべきはドジャースの大谷翔平氏選手の前代未聞の大活躍でした。彼が願っていたメジャー大リーグで頂点を極め個人成績でも16部門でトップとなりました。打撃の三冠王ではわずかに打率が数厘足りず逃しましたが異例の大活躍でした。シーズン当初のいろんなトラブルも克服した精神的な強さやチームを引っ張る人間性は素晴らしいと思います。今年は投手として復活するようです。更なる高みを目指して欲しいですね。

先週三阪歯科の合唱部まりっこのクラブの納会をしました。このクラブは結成3年目になります。納会(クリスマス会)では会員全員がソロや、トリオ、などに分かれ歌を披露しました。私は「もしもピアノが弾けたなら」をアルトサックスの演奏と歌を歌いました。まりっこのクラブは90代4人をはじめ、かなり高齢のグループです。しかし皆さん声もしつかり出ていろんな工夫を凝らし頑張っていました。皆さんの笑顔も素敵でした。来年は中間ハーモニーホールでの文化祭出演を目標にしています。

当院も皆様の口腔機能をしっかりと保ち全身の健康につながることを行なっています。

2年前、標榜名を三阪歯科医院 あかちゃん・こども歯科に改名しました。もぐもぐ教室、かむかむ教室など乳幼児期の子達を主に扱っています。「鉄は熱いうちに打て」や「三つ子の魂百まで」にある様に人生初期の取り組みが一生を左右することになります。私たちも皆様のお役に立てる様しっかりと勉強していきます。本年もよろしくお願ひします。(院長)

笑顔は口元から

中間市 津留 美典代

新型コロナウイルスの世界的大流行から早や4年。道行く人たちは皆、マスク着用で大声で笑うことも出来ずこの時、街から笑顔が消えてしまつたと悲しく思つたものです。

ようやく事態が収束し、再び街かどにマスクを外した明るい笑顔が見られるようになりました。

大切な歯を温存するために「ここなら大丈夫よ」とお墨付きをもらつて長年の友人から紹介された三阪歯科医院を初めて受診したのは9月のことでした。

以前より笑顔の口元から溢れる歯がいかにか大切であるか実感していました。

院長先生、

ベテラン衛生士さんの丁寧な歯の状態説明に始まり、的確な治療計画を示していただき、ここなら安心してお任せできると治療を開始するようになったのです。

お蔭さまで治療も終了し、今後は笑顔をつくる大切な歯を維持していくために定期検診を受けることになり、一件落着となりました。

もうひとつ、私を笑顔にしてくれる大切な趣味のお話を。若い頃から自然が大好きで野山を歩き回るのが至福のひとつとき、もう50年にもなります。

歩く度に出会う足元の草花や木々を飛び交う野鳥たちに笑顔になりました。5年程前からは超望遠レンズで中間市、遠賀川や北九州市の公園などに暮らす野鳥写真を撮るようになりました。



ここに紹介した鳥たちは私が住む町の近くの山や川、公園などに暮らす身近な野鳥たちです。マイフィールドで超望遠レンズを持って歩き回り撮つた写真をもとに、カレンダーを通して身近な野鳥たちの興味を持っていただけたら幸いです。 m. タバタ

一昨年から撮りためた写真の中から選んで作った「身近な野鳥たち」カレンダー

小鳥たちのかわいい表情や仕草をカメラのファインダーを通して撮影できた時の幸せな気持ちはもうたまりません。

♪ ヤマガラ、メジロ、シジュウカラとして季節を行き交う渡り鳥たち「今年も会えたね」と感動をもらつてこれが私の笑顔の源になっているのです。

「笑顔は口元から」これからも三阪先生のご指導をいただきながら、歯の健康に留意して行きたいと思ひます。末永くよろしくお願ひいたします。

咬む力で健康に！ガムで始めるむし歯予防と口腔機能トレーニング

ガムはお口の健康の味方！？

ガムに対して「甘さやカラフルな色、添加物が気になる…」といった不健康なイメージをお持ちではありませんか？実は、ガムにはお口の健康を考えて作られたものもあり、正しく活用することで 唾液分泌の促進や お口の筋肉トレーニング、さらには むし歯予防 にも役立つのです。

今回ご紹介するのは、歯科専用ガム【POs-Ca F® (江崎グリコ)】です。歯科医院でのみ取り扱われるこのガムには、歯を守り、再石灰化を促進する特別な成分が配合されています。

「咬む」というシンプルな習慣が、お口の健康を守る第一歩。毎日の健康習慣として、ガムを見直してみませんか？

一般的なガム (シュガーレス) に期待できるお口の効能

シュガーレスガムはむし歯の原因となる糖を含まず、以下のような効能が期待できます。

・唾液分泌の促進

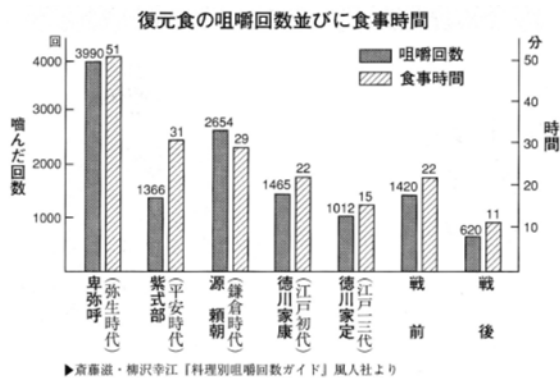
ガムを咬むことで唾液が自然と分泌され、お口の中を洗い流す「自浄作用」が働きます。むし歯や口臭、口の乾燥予防に効果的です。

・口腔筋肉のトレーニング

咬む動作はお口周りの筋肉を鍛え、正しい噛み合わせや**飲み込む力(嚥下力)**の維持に繋がります。現代の食生活は柔らかい食事が多いため、不足しがちな咀嚼回数をガムで補いましょう。

・リフレッシュ効果

口を動かすことでリフレッシュ効果や集中力の向上が期待できます。さらに、咬むことでストレスが軽減され、食いしばりの予防にも繋がります。



噛む回数はこれだけ減少しています

歯科専用ガム「POs-Ca F」の特別な効能

POs-Ca F (ポスカF) は、江崎グリコが開発した歯科専売のガムで歯を守るために特別に設計されています。

噛むことで、唾液中にPOs-Ca成分 (リン酸化オリゴ糖カルシウム) とフッ素が溶け出し、歯の再石灰化を促進します。POs-Ca成分は、天然素材である「じゃがいも」由来のカルシウムで、唾液中に溶けやすく、歯のエナメル質の修復を助けます。一方、フッ素は緑茶由来の成分で、歯の表面を強化し、むし歯の進行を防ぐ効果が期待されます。

効果を得るためには、1回2粒を20分程度噛むことが推奨されており、1日3回、食後に習慣づけることで再石灰化に適した成分濃度を維持できます。キシリトールが配合されているため、むし歯の原因となる酸を作らない働きもあります。

ガムを使ったお口のトレーニング

・正しいガムの選び方

シュガーレス・味持ちの良いもの・少し硬めのものを選びましょう。

・トレーニング方法

- ①ガムを1回咬み左右どちらで咬んだか確認する。均等に咬むことを意識し、柔らかくなるまで咬む。
- ②ガムが柔らかくなったら、こめかみ付近に手を当て、筋肉が左右均等に動く事を確認しながら右で10回咬む。左にガムを移動して10回咬む。
- ③頬に手を当て筋肉の動きを確認しながら右で10回咬む。左にガムを移動して10回咬む。
- ②③を3～5回繰り返す。
- ④ガムを舌で丸めて前歯で10回咬む。口は閉じる。
- ⑤ガムを丸めて前歯と上唇の間に移動し、唇の力でガムを前歯に押し付ける。これを5回繰り返す。
- ⑥ガムを丸めてスポットに押し付ける。5回繰り返す。
- ⑦ガムを丸めてスポットに押しつけたまま唾を飲み込む。5回繰り返す。



スポットの位置
前歯に舌が当たらないように注意しましょう

まとめ

ガムは「咬む」ことで、お口の健康を守る心強い味方です。特に歯科専用ガム POs-Ca F は、むし歯予防や歯の再石灰化に効果が期待できるガムです。

毎日の習慣にガムを取り入れたいくなったでしょうか？気になる方は、お気軽に当院までご相談ください。

寺子屋歯つぴー塾 開催報告

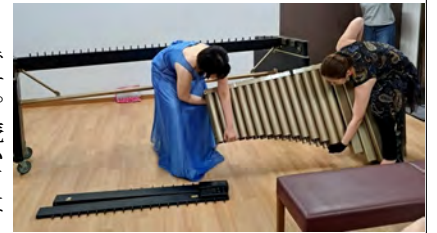
2024年9月～12月に開催された歯つぴー塾の開催報告です。今年も多くの皆さんにご参加いただきました。来年も、お口だけでなく、健康寿命延伸、ピンピンコロリを目指し☆ぜひ、ご家族、お友だちをお誘いの上、ご参加ください。お待ちしております。

第57回・9/28

1時間目は院長より「加齢と老化」についての話がありました。老化は活性酸素による酸化ストレス(サビ)、糖尿病に象徴される糖化ストレス(コゲ)、慢性炎症による炎症ストレス(ボヤ)の負の連鎖で進んでいきます。40歳を過ぎると体を守る抗酸化酵素が減少していくので、抗酸化物質を含む緑黄色野菜の摂取し、適度な運動、ストレス発散など生活習慣を改善することの必要性を解かれました。

2時間目は皆さんお馴染みの山崎真理子先生と今回初登場のマリンバ島田亜希子さん、ピアノ広瀬美香さんをお迎えしました。マリンバをはじめ見る方も多いでしょうが先

ず2m以上もある組み立てから鑑賞しました。最初に三人によるミニコンサートです。続いては広瀬さんのピアノ伴奏で島田亜希子さんのマリンバ演奏です最後にモニティの「チャルダッシュ」です。高速超絶技巧が見せ場になっています。



2時間目の最後は全員で真理子先生の歌唱指導で秋の歌「里の秋」「紅葉」「野菊」「村祭り」「虫の声」「七つの子」「ちいさい秋みつけた」「赤とんぼ」8曲を歌いました。最後に日頃見られないマリンバの解体ショーも披露されました。

参加者からのアンケートではマリンバ演奏初めての体験の方が多かったのですが、大変素晴らしい幸な気分になったと大好評でした。

第59回・11/30

東京よりシンガーソングライターアスリートの古代真琴さんをお迎えしました。院長と

はトライアスロンを通じて四十年來の交流があります。今までにも何回も来られ寺子屋ではみなさんお馴染みの顔となっています。

今回1時間目は院長より、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」の講義がありました。



2時間目は古代真琴さんの美顔体操ライブです。前回発表された真琴さんオリジナルのひよつとこ体操に合わせ顔面エクササイズを行いました。軽妙な話術に皆さん引き込まれ、真剣に美顔体操を約1時間間に亘って行いました。日頃使っていない筋肉を動かすのも大変で皆さん変顔を作り、はたから見れば真剣なだけにユーモラスに見えました。美顔体操で顔だけでなく身体中が温まりました。皆さんの表情も豊かになりました。

最後に寺子屋バンド(今回はギター・ボーカル古代真琴、アルトサクソス三阪賢二、トロンボーン小原成将のトリオ)の演奏を行いました。クリスマスシーズンに因んでWHAM!のラストクリスマス、2曲目は古代さんとウオーミングアップ十分な皆さんとの掛け合いでザザンオールスターズの「勝手にシンドバット」の大合唱でした。最後に古代さんのオリジナルソング「やまと」を歌い上げて頂きました。



第60回・12/21

1時間目は、健康運動指導士の武友寛先生による「健康でしなやかな血管を保つためには、血管を強くくましくしよう!」というお話がありました。イスを使って立ったり、ゆつくり座ったり、股関節まわりを使った動きをしました。



次に、姿勢よく座り、肩の上げ下げ、肩回し、手を伸ばして肩の上げ下げと肩甲骨を動かしました。今回は応用編で、立って手を伸ばして座って、いつもより大きな動きで体を動かしていただきました。

2時間目は、健康運動指導士であり、管理栄養士でもある当院スタッフの和田紫史里が、「オーラルフレイルと誤嚥性肺炎の予防」をテーマに



講義とお口の体操を担当しました。講義では、オーラルフレイルについて、低栄養にならないためには口腔機能を維持し、オーラルフレイルを予防することが大切だという内容が話されました。オーラルフレイルから誤嚥性肺炎へとならないためにも、バランスよく食事をし、しっかり噛むことを心がけ、清潔な口腔内を維持していく必要があります。『食べたものを食べられるお口』を維持できるように、毎日の歯磨きや定期的な歯科を受診して健康でしっかりと物を噛める口腔内を維持していきましょう。

かむかむメニュー Vol.2 ～おせち料理編～

余った田作りを使って

【材料】
(分量はお好みで大丈夫です)

- ・田作り・好みのナッツ(アーモンド、くるみ、カシューナッツなど)
- ・金山寺みそ・クリームチーズ

【作り方】

- ①ナッツはカリカリになるまでしっかりローストする
- ②田作りとナッツ、金山寺みそを混ぜ合わせる(金山寺みそが多いと辛くなります)
- ③器に盛り、クリームチーズを添える

お正月のおせち料理の田作りだけでなく、しっかり炒ったいりこでも代用できます。詳しくはスタッフの和田までお尋ねください。



祝

80歳で元気で
噛める歯を
20本以上を残そう！



- 立川 郁子 様
- 末継 勉 様
- 金子 敏明 様
- 向井 由紀子 様
- 赤松 護 様
- 宮川 佳子 様
- 末廣 妙子 様
- 出雲 一輝 様
- 下元 俊代 様
- 江本 穎恵 様
- 澤本 臣子 様
- 松本 千穂子 様
- 原部 洋子 様
- 阿部 勝代 様
- 小畑 治子 様
- 吉村 道子 様
- 吉井 光子 様
- 酒枝 克彦 様
- 杉崎 嘉彦 様
- 鷲根 正雄 様
- 岡野 征子 様
- 俣野 弘郎 様
- 後藤 洋市郎 様
- 岩田 様

◆お誕生日おめでとう◆

12月2日(月)、野崎さんの？回目の誕生会を行いました。さて、ろうそくは何本だったのでしょうか？野崎さんご本人も「これは秘密」と笑顔で答えてくれました。



野崎さんといえば、三阪歯科医院で行われている「寺子屋歯つぴー塾」の名司会者として、いつも場を盛り上げてくれる存在です。その親しみやすいトークと抜群のタイムリングで、参加者からも「野崎さんのおかげで楽しい！」と大好評です。一方で、三阪歯科の「大食いクイーン」というもう一つの顔も持ちます。最近は一少くし量が減ってきた」とのことですが、それでもみんなが驚くほどの食べっぷりは健在。仕事でも食事でも全力投球な野崎さんには、いつも元気をもらっています。



娘と三人で韓国旅行に行ってきました。とても良い時間が過ごせたので新しい年もたくさん出かけたいと思います。旅行貯金始めます♪♪ (友利一美)



念願の薬膳マイスターの資格がとれました。健康づくりに役立てたいと思います。(和田紫央里)



昨年はホークスのリーグ優勝パレードが見れて感激しました！今年も日本一の優勝パレードが見れますように☆ (野崎真由美)

スタッフ発信



年始はベトナムですごします。暑い国で美味しいビールとベトナム料理を満喫してきます♪ (増井真澄)



口育サークル(もぐもぐ・かむかむサークル)は、ママ友繋がりで輪が広がっています。お母さんの不安な気持ちも感じますが、子を感じる母の強い気持ちや愛をひひしと感じます。その気持ちに添えていくべく学びを深めていきたいです。(小原美恵)



子どもを見ていると、保育の大切さや、その知識の重要性に気づかされます。今年も保育士の資格取得を目指します。(小原成将)



年末に突然左足の痛みに襲われました。日頃からフレイル予防を心掛け、今年も一年間、元気に過ごせるようにしたいです。(松木文香)



今年7月に、マッターホルンを見に行く予定です。今からワクワクしています。(堀智美)



去年は慌ただしく毎日が過ぎたので、今年には心にゆとりをもって丁寧に暮らすことを心掛けます。(田中美恵子)



ダイエット宣言？してみたものの、年末年始は食べてばかりでした。今年は、少し食欲おさえます。(山本貴子)



年末年始は療養中の母と久しぶりにゆっくり過ごせました。本年も健康に気を付けます。(福山美砂)

新年あけましておめでとうございます。皆様にとって、今年一年も良い年でありましたように。また受付の皆様と笑顔で会えるのを楽しみにしております。さて、歯つぴー通信7月号をお読み頂きありがとうございます。いかがでしたか？今回の患者様の記事は津留美典様にご協力頂きました。ご協力ありがとうございました。趣味のカメラで写真を撮っているお聞きしました。2025年のカレンダーも作成されています。とても素敵な野鳥のカレンダーでした。皆様も院内に飾っていただきますので、是非ご覧ください。

三阪歯科医院は皆様と健康に過ごせるよう定期健診を始め、まじっことクラブ・寺子屋歯つぴー塾・はつらつ歯つびー教室・口育サークル等を開催しております。是非興味のある方は是非スタッフにお声掛けください。皆様のご参加をお待ちしております。(福山美砂)

編集後記