

歯つぱー通信

第37号

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



2014. 10. 1



川崎町安宅地区

超高齢時代到来

この夏は全国的に不順な天候が続き、何かが変わりつつある予感がします。

朝夕涼しくなり本格的な秋になってきました。9月8日は中秋の名月スーパームーンを楽しむことができ、お彼岸には川崎町の棚田と彼岸花を觀賞してきました。まだまだこれから小さな秋を見つけたと思います。

さて当院も10月で36年目を迎えます。当時働き盛りの方々も70歳を超えて来ました。まさに超高齢時代を迎えています。

2013年9月には65歳以上の高齢者が全人口の25%を占めるようになり世界でも指折りの長寿国です。その中で、晩年を寝たきりで過ごす方も少なくないのも現状です。長い老後をいかに元気に

訪問歯科診療始めます

11月より訪問歯科治療を始めます。ただし当院をかかりつけ歯科医院とし、通院が難しくなれた方を対象とさせていただきます。訪問診療日は木、土曜日です。電話にて希望治療内容と往診日をご予約して下さい。

過ごす方が多くの方の切実な問題になってきました。

そんな中クロズアップされてきたのが飲み込み機能低下が原因で起こる誤嚥性肺炎（口腔内の細菌が誤って肺に入り起こる）です。飲み込む機能の維持とお口の中を清潔にすることで予防することができます。食することは究極の楽しみそして生きがいでもあります。すこやかな老後のキープポイントです。

ホームデントリストとして皆様を一生サポートしたいと思っています。もしも通院がむずかしくなつて困つた時は是非ご相談下さい。口腔ケア、一般歯科治療、飲み込み機能の改善などご希望の診療について問い合わせ、当院のサポートをご活用下さい。11月からスタートします。

(院長)

病は早期発見し、早期治療を

中間市 添田良三

日本経緯のため経済の原動力となつて成し遂げた石炭から石油に変革し、オイルショックによる炭坑の閉山となつて石炭の町の行政は、大きな打撃を受け都市再開発の必要に迫られた。

それに対する対策を血の流る思いで対応に専念せざるを得なかったのです。現在、毎日の情報のように東日本福島大震災で、地元市町村行政の苦悩は、我々当時の復興再建に全力で取り組んだ事が重なる脳裏にはしり、苦労の日々であるうと充分理解が出来ます。

私自身、長い年月に至るまで従事し、定年退職時期になつて、身体に異常を見ることになりました。緊急入院検査の結果、重度の過労による血管症と診断を受けました。診断内容のうち、消化機能障害に係ることで、特に注意すべきことは、口内の歯周病が原因となつていことがあつたとの説明を受けました。歯周病が原因で、消化機能障害に発展

し、逆流性食道炎、胃炎、潰瘍、十二指腸炎、大腸癌等へ発展することになる恐れがあるとのことで、歯科医院に相談するようにと、指導を受けました。

私はここで三阪歯科医院に相談致しましたところ、充分理解を得られ、定期健診を受けることになり、現在に至るまで予防や治療の対応が大事と思ひ、健診を継続しております。

三阪歯科医院の先生、スタッフの方々には患者の目線に立つて親切で、医療は丁寧に対応して下さいます。医院の方針である検査により早期疾病の発見で、速やかに治療をし、出来るだけ大事にならないよう努力をされています。私にとつては、この定期健診で適正な治療で大事になる事なく、持病である消化機能障害に対する治療に多大の恩恵を受けています。

また、最近であります、私自身が歩道通行中に意識を失い転倒して、下前歯を折り、速やかな処置をしていただき、日常生活に戻ることが出来ました。そして、私の妻と共に夫婦でお世話になつて居ります。日頃の生活に多大な恩恵

を受けている次第で、三阪歯科医院の皆様深く感謝申し上げる次第であります。

添田さんは毎月、健診に来て下さる古くからの患者様です。真面目な方なので、現役でお仕事をされていた時は、かなりご無理されていたのではないかとお察し致します。

それを支えられていた奥様も大変な日々だったのではないのでしょうか？私達の知らない時代の貴重な体験談、ありがとうございました。ご夫婦共に三阪歯科で健診に来て下さる事に感謝しています。

日頃からお伝えしている病巣疾患の事も理解していただき、うれしく思います。これからも元気に、定期健診にいらして下さいね！

(野崎 真由美)





永久歯を守ろう！～はじめが肝心！むし歯予防！



乳歯から永久歯に生えかわる混合歯列期は、私たちが一生に一度だけ経験するお口の大変動です。生えたての歯は軟らかくむし歯菌の出す酸に弱いうえ、生えかけの奥歯は噛み合わせの面が引っ込んでいます。グラグラする歯の周りには隙間ができプラークが溜まりやすく、歯ぐきはデリケートで歯磨きがとても難しくなります。ただ、この時期を越えれば、歯は徐々に固く丈夫になってきます。歯が生えそろえば歯磨きも楽になります。大人の歯へと生えかわる混合歯列期は歯で苦労しない大人になる為の第一歩でターニングポイントなのです。

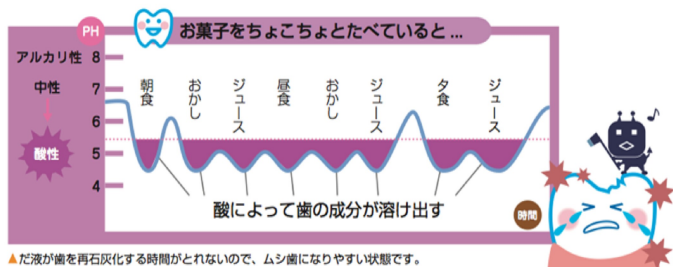
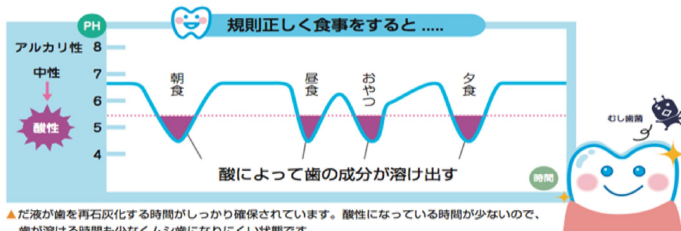
◇生えかわり時期のむし歯予防



- ①萌出時は歯肉弁に覆われているため、うまく咬合面溝を磨けない
- ②萌出したての歯は石灰化が未熟で軟らかいため、脱灰しやすい
- ③まれに萌出の段階で形成不全を起こしている歯がある（エナメル質形成不全、減形成）
- ④咬合面溝が乳歯よりも複雑かつ深いためプラークが溜まりやすい
- ⑤後方に位置しそこまで歯ブラシを入れることは子どもにとって難しく保護者による仕上げ磨きは必須

◇むし歯のメカニズム～砂糖と食事回数～

歯の表面では、歯の成分であるミネラルが溶け出す脱灰と、ミネラルが歯の中に戻って結晶化する再石灰化がくり返されています。何も食べていないときの歯の表面は中性ですが、いったん口の中に食べ物や飲み物（砂糖）が入ると、むし歯菌が作り出す酸が増えて歯の表面が酸性になりミネラルがどんどん溶け出します。

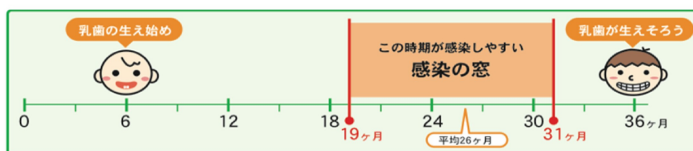


1日の砂糖の摂取量は、こども10gが目安です。砂糖の摂取量が多いとムシ歯菌は活性化し、ムシ歯の原因となる酸を出します。そのため、この量を越えればムシ歯が発生しやすくなります。食事は規則正しく決まった時間に食事やおやつをとるたびに、お口の中は数分で酸性になり、歯の表面のミネラル成分が溶かされはじめます（脱灰）。40分ほど時間がたつと、だ液の働きによりお口の中が中性に戻り、溶かされた歯の成分がもとに戻されます（再石灰化）。しかし、お菓子などをちょこちょこ食べていると、お口の中が常に酸性になり、ムシ歯になり

やすくなります。間食はできるだけ控えて、歯が再石灰化する時間を確保しましょう。就寝中はだ液の量が少ないので、寝る前の飲食をしないようにしましょう。むし歯菌はブクブクうがいでも取り除くことはできません。飲食の後は必ずハミガキをしましょう。

むし歯予防によいもの	むし歯になりやすいもの
お菓子 せんべい 無糖乳製品 クラッカー 飲み物 野菜ジュース お茶類 その他 身近にとれる果物 野菜スティック 焼いも 	砂糖を含むもの 甘いパン 果汁入りのジュース スポーツドリンク 清涼飲料 
むし歯にならない甘味料	むし歯になる甘味料
 ・還元水飴 ・マルチトール ・ソルビトール ・キシリトール ・パラチノース ・エリスリトール ・ステビア ・アスパラテム ・サッカリン	 ・砂糖 ・果糖 ・ぶどう糖 ・水飴 ・麦芽糖
代用甘味料の目安	
・糖類0.5%以下の『無』『ゼロ』『ノンシュガー』『シュガーレス』はむし歯になりにくい。	・糖類5%以下の『低』『ひかえめ』『低減』『カット』は注意しましょう。

◇母子感染の予防と口腔ケア～感染の窓～



そもそも、むし歯はミュータンス菌の感染によっておきます。感染の窓とは、最も母子感染しやすい特に危険な時期のことで乳歯の奥歯が生えてくる1才半～3才くらいの間のことを言います。ムシ歯の原因菌であるミュータンス菌が感染する時期が遅ければ遅いほどお子さまのムシ歯予防につながります。

赤ちゃんへムシ歯菌の感染を予防しましょう。ムシ歯の原因となるミュータンス菌は、産まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはいません。やがて、お母さんや周りの人の口の中にいたミュータンス菌がやってきます。

- ストロー●大人が使った箸やスプーン●キス
- 口移しで食べさせる
- 家族全員のお口の環境を整える（適切なプラークコントロールで細菌数を少なくしておく）

それでもムシ歯になったら治療効果・予防効果の高い
レーザとPW・オーラルプのイオン導入
をお勧めします！（歯っぴー通信36号掲載）

（日川里美・工藤綾香）

キッズクラブ勉強会 寺子屋歯っぴー塾

8月2日(土) 14時30分より約2時間、中間ハーモニホールにて第6回夏休みキッズクラブ勉強会・第2回寺子屋歯っぴー塾を開催しました。今回はキッズクラブ19名、寺子屋歯っぴー塾には24名の出席でした。

今回は2つのイベントをジョイントしました。

第1部はキッズクラブ勉強会です。第2部は古代真琴さんのトークライブでした。35年の芸能歴がありその間培った巧みな話術とボイストレーナーとして顔面の筋肉(表情筋)の鍛え方、呼吸法について分かり易く実技を通して教えて頂きました。最後に歌を2曲聴かせていただき、あつという間に1時間20分が過ぎました。帰りには参加された方の表情が生き生きとしているように見えます。

☆キッズクラブ勉強会☆

キッズクラブ勉強会では『良く噛んで正しく食べて、格好良く可愛くなろう』をテーマ

マに色々な写真を使って子供たちに質問しながら勉強をしていきました。

近年、あごがシャープになり歯並びが悪い子供たちが増えています。軟食で咬む回数が減り、口呼吸や低位舌などの口腔習癖、頬杖や片咬みなどの生活習慣など様々な原因が重なっています。

まず子供たちには、そういった悪習慣がないかをチェックしてもらいました。ガタガタの歯並びはアゴの成長不足の結果です。歯を正しく使うことでアゴを含む顔が発育します。顔が正しく成長すれば歯も正しく並ぶので、特に食事の際には①正しい姿勢②前歯でかぶりつく(ご家庭でおかずなどの具を大きくしてもら

う)③お茶やお水で流し込まず良く噛むこと(できるだけ食事が終わるまでは飲まない)この3ポイントを約束しました。

また、必ず鼻呼吸をすることや舌の正しい位置の確認をしました。正常な舌の位置は舌の先が上の前歯の裏に付き、舌の広い部分(舌背)が上あご(口蓋)に軽く付いている状態です。

口がポカッと開いていると舌が下がります。これを「低位舌」と言います。低位舌だと舌はいろいろな骨とくっついていてるので舌の付いている骨(舌骨)の位置が変わり、

周りの筋肉のバランスが崩れていきます。その結果、上顎が狭くなり歯並びが悪くなり、顎の位置が変わり、気道を狭くして口呼吸になりさらに唇がぼかんと開きます。まさに現代の子供たちによく見られます。

今回の勉強会では実際にガムを舌で丸めたり伸ばしたりするトレーニングをしました。このトレーニングがきちんとできれば正しい舌の位置と飲み込みなどの機能が正しくできている証拠です。できた子とできなかった子は半々くらいでした。家庭でもできる簡



単なガムトレーニングなので是非続けてほしいです。

☆寺子屋歯っぴー塾☆

6月に続き2回目の寺子屋です。今回は歯科疾患からの菌血症がテーマでしたが、今回は口呼吸による扁桃リンパ輪、冷中毒による腸扁桃から細菌が全身を巡り細胞内感染を引き起こし、エネルギー産生やホルモン、サイトカイン生成に重要な働きをするミトコンドリアを不活性化させることが色んな病気を引き起こすというお話をしました。

生きるために不可欠な、呼吸、食事、睡眠ですが、無意識に行われている呼吸を気をつけることが大切です。日頃より口呼吸、冷中毒、骨休め不足を正し免疫力を高め病気を



吸法を習いました。先ずしっかりと吐ききること、そうすれば自然と息が入ってきます。腹式呼吸でゆったりと、お腹や全身を使っている呼吸を感じられ、身体力も自然と抜けていきました。古代さんの生徒さんで94歳の女性が歩けるようになったり、無表情の方が生き生きとした症状に変わっていくお話を聞くと口腔のケアの必要性を実感しました。実践するしかないですね。

☆古代真琴さんトーク ライブショー☆

勉強会の後は特別ゲストの院長のトライアスロンを通じての長年の友人、そして三阪歯科の患者様でもある、古代真琴さんが来て下さいました。

古代さんはスター誕生で優勝という輝かしい経歴をお持ちで、シンガーソングライター、アシリート、ロック歌手、ボイストレーナーとして活躍しています。

楽しいトークから始まり、まずは顔面体操です。自分の顔の筋肉を普段ほとんど使っていない事に気づかされました。表情筋を鍛えて見たアップ!目年齢の衰え改善!素敵な笑顔ができるようになったらいいなあと思います。次に呼

最後に「翼をください」(赤い鳥)と「乾杯」(古代真琴オリジナル)をみんなで表情たっぷりに歌い楽しみました。古代さんの素敵な笑顔と素敵な歌声にかんぱうい? 古代さんありがとう!



7月・8月誕生日

8月26日に通谷のラ・クッチーナ・デラ・ズッカ（イタリアンレストラン）で、7月生まれの堀さんと8月生まれの院長の誕生会を行いました♪。

三阪歯科のムードメーカーの堀さん。いつも元気いっぱいでも明るく私達を和ませてくれ、院内の清掃リーダーとしても大活躍してくれています。

63才とは思えないほどパワフル全開な院長。休みには、遠くまで講習会に行き、常に勉強し新しい事にチャレンジの毎日です。今年も元気で素敵に1年が過ぎますよーに☆

いつも私達に素敵な誕生会を開いて下さる院長、奥様に感謝です。（増井真澄）



合同勉強会 & 懇親会

宗像で開業されているひろ歯科医院、福津市のあすはな歯科医院、三阪歯科医院の3医院で合同勉強会を行いました。

それぞれの医院で症例発表を行いました。三阪歯科からは友利が「口呼吸その弊害」について発表しました。勉強会の後にグローバルアリーナビアガーデンで懇親会を行いました。初顔合わせのスタッフが多かったので、交流が深められとてもよい会になりました。今後お互いに情報交換出来る良い勉強会にしたいと思います。（友利一美）



涼しくなってきたのでさっそくドライブ&温泉に行ってきました。次回は宿泊して食事もうっとり楽しみたいです。おすすめの宿などあったら教えて下さい！（友利一美）



最近、キルトアートを習い始めました。優しくメルヘンです。キルトアートって何？師匠米倉健史先生の絵本「かみひこうきとんだ」待合室図書に置いてあります。是非ご覧下さい。（三阪裕子）



大好きな梨をいただき、秋を感じています♪ご迷惑をおかけしますが、土曜にお休みをいただき、二度東京に、生活習慣病に関する研修に参加します。皆さまに発信できるよう学んできます！（三阪よし恵）



淡路島や糸島で夏フェスを楽しんできました。芸術の秋は直島に行ってアートにふれたいと思います。（日川里美）



食欲の秋を上回るスポーツの秋に目覚めたいです！そろそろ走れるようになります☆（野崎真由美）



今年の秋は久しぶりに遠出して、紅葉狩りを楽しみたいと思います。どこか良いところがあれば教えてください。（堀 智美）



先月、屋久島九州最高峰宮之浦岳ゲット！大感動でした。山登りを始めて一年です。良い季節になりました。体を鍛えながらいろんな山に登りたいです。11月の連休に大山に登る予定です♪（増井真澄）



昨年から床矯正を始めて、順調に開いているそうです。あいうべ体操やガムトレをもっと頑張って整った顔立ちと歯並びを目指します。（久枝夏美）



秋には兄が結婚し家族が一人増えます。幸せいっぱいの家庭を築いてほしいと思います。（工藤綾香）

12月6日（土）には寺子屋歯つび一塾で古代さんの2回目のライブがあります。ご期待ください。ホームページも充実してきました。ご覧ください。

これから寒い季節になりますが体調には十分気を付けて下さい。（工藤綾香）



編集後記

歯つびー通信37号はいかがでしたか？

患者さんの記事を書いて頂いた添田良三さんありがとうございました。口腔内の細菌によって引き起こされる病気を理解し、持病をコントロールされている添田さんの努力は素晴らしいと思います、見習わないといけないなと思いました。

歯科知識情報ページ（2ページ目）は子ども達の虫歯を予防についてです。これから生まれてくる子供や成長中の子どもの参考にして頂けたらと思います。