

歯っぴー通信

第39号

2015. 4. 1

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



寺子屋歯っぴー塾1周年

今年度はラグビーワールドカップがロンドンで開催されます。日本も現在ランキング11位、初の決勝トーナメント進出を期待しています。次回は東京オリンピック前年2019年に日本で開催され、福岡でも一部開催されます。5年後ではありますが、学生時代から親しんだラグビー最高峰の大会を間近に見られるので楽しみにしています。

さて、昨年6月にスタートした勉強会「寺子屋歯っぴー塾」を昨年度は5回開催しました。受講された方はのべ約100人位ですが、むし歯、歯周病に代表される口の疾患が全身の健康と密接な繋がりがあり、POIC（専門的口腔感染症管理）の大切さを伝えてきました。皆様の理解が得られるようこれからも地道に続けていきます。

今日メディアでも頻繁に取り上げられていますが、現在のトピックは超高齢社会（65歳以上の人口が全体の21%以上を占める）における基礎疾患保有者への医科歯科連携です。

2月の北九州歯科学会にお

いて歯科医師会の取組みについて発表しましたが、この分野はこれから増々必要になっていきます。北九州地区の高齢者率は27.28%、中間市は33%と高い地域です。医療、福祉にかかる費用も増大し、日本の死活問題にかかわってきます。

もう一つの問題点は、口をぽかんと開けている子が多いことです。口の周りや舌の筋肉の発達不足で生じてきます。明らかに赤ちゃんの頃からの育ち方に問題があります。しっかり噛まないで良い食事、身体を動かす機会の減少等の機能の退化が生じその結果、形態が、口ポカン、姿勢、歯並びの悪さになり、口呼吸からアレルギーなど全身の病気へと繋がっていきます。子どもは勝手に育つのではなく、与えられた状態で育つのです。人生のスタートでそんなハ



ンディーを与えてはいけません。この事も皆様に伝えたいと思います。

口の周辺を注意して観察してください。かなり初期のうちに気が付くことができます。病院は病気になるって行く場所ではなく、病気になる前のようにするための場所だと考え直す機会に寺子屋歯っぴー塾をしたいと思っています。

今回の寺子屋歯っぴー塾は5月16日（土）です。多くの皆様のご出席をお待ちしております。

三阪歯科医院さんと 門司洋瓦

門司 憲和(水巻町)

三阪歯科医院さんには大学を卒業して30年近く通っています。

トライアスロンに取り組みバイタリティを感じる三阪先生より沢山のお話をお聞かせいただき、尊敬する気持ちが自然に生まれ、以降他の歯科医院さんには全く通っていません。

私が経営している門司洋瓦は、屋根・瓦・太陽光パネル等の施工導入を取り扱っています。



ます。三阪歯科医院さんの前向きな姿勢は、私のビジネスにも良い影響を与えていると感じます。

地域密着で長く通われている患者さんが沢山居られることや、歯の悪い部分だけを取り除くレーザーを使用した治療の導入、「これは良い」と感じた本を患者さんと共有したいという考え方など、分野は違えど前向きな姿勢の大切さを意識するきっかけとなっています。

今回は幸運にも私が歯っぴー通信の体験記を書かせていただく事になりましたが、私も弊社のWebサイトにてビジネスや様々な出会いの中でご縁が生まれた方取材したページを公開しています。

型や価格だけではない本物志向の三阪歯科医院さんには、私のポリシーである「古いものを大切にする」という考え

とリンクするのを感じます。

私達が日々生活する北九州にも素晴らしい歴史的価値のある建造物が多くあります。

例えば、門司三宜楼さんや若松料亭金鍋さんの施工においても、「今あるものを活かして最新の技術で長生きさせる」という姿勢を貫いています。歴史的建造物には当然構造上や経年による問題があります。最新の技術を用いて必要な箇所を修復し建物に長生きしてもらうことを考え対応していくことも、歯科から患者さんの全身の健康をサポートされている三阪歯科医院さんにいただいたヒントあってもいいかもしれません。

昨年より、これまでは私の柄ではないからと断っていたゴルフに基礎から取り組んでいます。ゴルフのスイングの瞬間はぐつと歯を食いしばるので健康な歯の維持が大切だと聞きます。これからも定期健診に通い、健康を維持していきたいと思っています。

三阪先生、スタッフの皆さんこれからもよろしくお願いします。

株式会社 門司洋瓦

2011-6331

Webサイト: monji.co.jp

ドライマウス(口腔乾燥症) ～唾液が減ってお口の中がパサついていませんか？

口の中にたっぷりあって当たり前の唾液。普段意識せずに過ごしていますが、唾液のが減ると様々な問題が起こります。下の様な症状があるかチェックしてみてください。

- 笑うと前歯にくちびるが引っ付く
- 夜中にのどが乾いて目が覚める
- 口内炎がしやすい
- 合っていた入れ歯が落ちやすくなった
- お茶がないと飲み込みにくい
- 口臭が強くなった
- むし歯が急に増えた
- 酸っぱいもののがしみる、味覚が変わった

唾液の分泌を促して

口もからだもすこやかにしましょう！

唾液の働き

- ・粘膜を潤しおしゃべりがスムーズにできる
- ・食べ物が湿り噛みやすく、飲み込みやすくなる
- ・食べ物の味物質をとかしおいしさを感じられる
- ・食べかすを洗い流してくれる
- ・抗菌物質がばい菌の活躍を抑える
- ・酸とアルカリを中和して初期むし歯を修復し守る

唾液が減ってしまう原因

- ・男性よりも女性に多い
→唾液を分泌する唾液腺が女性の方が小さいため
- ・特に更年期以降の女性
→女性ホルモンが減るため
- ・加齢による唾液腺の委縮
→舌や口の周りの筋肉のやせ

【口に関連する原因】

- ・口呼吸（鼻づまりがある）
- ・良く噛んでいない
- ・水分摂取量の不足
(体内の水分が減ると唾液が出にくくなる)

【全身状態に関連する原因】

- ・脳血管障害
- ・持病による代謝異常（糖尿病、腎機能不全、肝硬変）
- ・貧血や血液の病気悪性貧血、鉄欠乏症貧血
- ・内分泌異常
(甲状腺機能亢進症、性ホルモン失調症、尿崩症)
- ・自己免疫疾患
(シェーグレン症候群、膠原病、移植片対宿主病)
- ・持病薬の副作用
(降圧薬、鎮静薬、副交感神経遮断薬、抗ヒスタミン剤、抗神経薬、利尿薬)

【唾液腺障害に関連する原因】

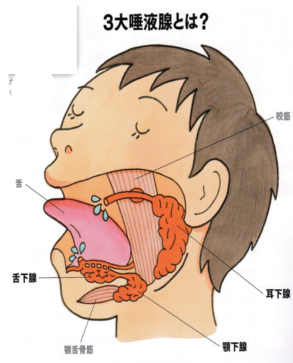
- ・唾液腺の病気（唾液腺炎、唾液腺腫瘍）
- ・口腔癌など頭頸部がん治療の放射線照射による障害
- ・唾液腺の先天異常や発育不良

【神経性の要因に関連する原因】

- ・唾液を分泌する神経の障害
(延髄疾患、脳腫瘍、顔面神経の障害、自律神経失調症)
- ・精神的原因（緊張、興奮、神経症、うつ病、ノイローゼ）

※その他、原因不明なものもあります。

唾液の出口



健康な成人で1日

1～1.5リットル！

刺激時唾液（視覚、触覚、嗅覚）
安静時唾液（いつでも）

三大唾液腺

舌下腺、顎下腺（舌の下）
耳下腺（両頬奥の内側の粘膜）
小唾液腺（舌、唇、上顎、頬の粘膜）

うるおいアップをするには

- 良く噛んで食べる（水で流し込まず刺激時唾液をだす）
- 歯みがきはじっくりと（刺激時唾液とむし歯菌周病予防）
- 水分をとる
- コーヒー、紅茶などを飲みすぎない（カフェインの利尿作用）
- お酒はほどほどに（アルコールの利尿作用）
- 禁煙をする（ニコチンの利尿作用）
- 口呼吸を見直す
- マスクをして寝る

唾液分泌エクササイズ



・あいうべ体操で刺激時唾液を出そう！
※口輪筋や舌筋を鍛え口呼吸や舌低位を治す効果もあります。

・舌トレーニング

舌で頬をマッサージ



頬の近くの耳下腺が刺激され舌の動きで舌下腺を刺激する。

舌をグルグル



舌を唇と歯ぐきの間に入れ、グルリと1周回したら反対にもまわします。

それでもうるおいが足りない方に

口腔保湿剤を使用する（ご相談ください）

- ・オーラループ（エピオス）
- ・コンクールマウスジェル（ウェルテック）
- ・リフレケアH（イーエヌ大塚製薬）
- ・ビバ・ジェルジェット（東京技研）他

お知らせです

POICウォーターの容器が変わりました！
ご使用の方はぜひ容器をお持ちください。
無料交換致します。



第5回 寺子屋歯つぴー塾

3月7日(土) 15:00
より三阪歯科医院セミナー
ムで第5回寺子屋歯つぴー塾
を開催しました。

今回のテーマは『全身管理
の一環としての口腔ケア・口
腔の情報は全身へ、全身の情
報は口腔へ』でした。現在日
本は65歳以上の方が人口の
25%以上を占め世界に類を
見ない超高齢社会です。

今回の寺子屋歯つぴー塾で
は、院長が先月2月22日北
九州歯科学会で発表した「医
科歯科連携・遠賀中間歯科医
師会の取組み」の内容も加味
し、お話をしました。

特に高血圧症・糖尿病・骨
粗鬆症、誤嚥性肺炎、C型肝炎
などの病気と歯周病との関
連性について述べました。こ
れらの疾患のうち糖尿病と歯
周病はお互いにリスクファク
ターになっていること、骨粗
鬆症薬と顎骨壊死の関連など
医科でも問題視されているこ
とも伝えました。現在死亡原
因の3位になった肺炎のほと
んどが高齢の方でその中でも



誤嚥性肺炎が8割を占めてい
る状況です。

口腔ケアの重要性が認知さ
れてきました。歯科医はむし
歯、歯周病を見ること、医師
も症状を見ているだけでなく
その背景をよく見る事が必要
です。

生活習慣病といわれるもの
は原因が複雑に絡み合ってい
ちばん弱い所に症状として現
れます。病を見るのではなく
その人の全体を見れるよう医
科歯科連携し、より良い方向
へ導いて行きたいものです。

歯科医療者は医療者、患者
双方に取っていちばん気づき
やすい場所を担当しています。
口腔の情報は全身に伝わり、
全身の情報は口腔に伝わりま
す。口腔ケアのメリットは計
り知れません。

その必要性を強く啓発して
行く事が大切だと思います。
患者さんの利益に何が必要なの
かを第一に考えて医科歯科
の風通しを良くし連携を深め
ていく事が重要です。口は命
の入口、決して病の入口にし
てはなりません。

第7回キッズクラブ お楽しみ会

平成年27月31日(土)に
第7回キッズクラブお楽しみ
会を中間市生涯学習センター
にて開催致しました。

寒い中でしたが、元氣なキッ
ズクラブ会員の子供たち31
名と保護者の皆様に参加して
いただきました。第一部は
「福笑い」です。5つのチー
ムに分かれ、院長の顔の完成
を目指しました！さあ、どの
チームが院長の顔に近づいた
でしょうか？デジタル系の遊
びに慣れた現代っ子には手作
りの遊びは新鮮だったのでは
ないでしょうか。

さて、本日のメインイベン
ト、お待ちかねの第二部笑顔
の宅配便ドラさんによる「人
形ボードビル」のはじまり
です。ドラさんが動かす人形



たちは命が吹き込まれたよう
に、表情豊かで自由自在に動
き回りました。様々な仲間達
が登場し、子供たちは目がキ
ラキラと輝き興味津々！
途中、「がんばれミュータ
ンス」という演目がありまし
た。虫歯菌扮するドラさんが
誘い文句「虫歯がいなくなる
から歯医者に行ったらいいな
いよ」と語りかけます。し
かし、お口のお勉強をしてい
るキッズクラブの子供たちは
「歯医者に行くく！歯を磨く
く！」と虫歯菌に勇敢に立ち
向かってくれました。最後に、
大きなピノキオと小さなピノ
キオが皆様のもとにご挨拶に
来てくれました。優しく繊細
に動くピノキオは、人形では

なく、まさに命を吹き込まれ
た妖精でした。見つめ合った
り手のひらにちよこんと立つ
た姿に子供も大人もドラファ
ンタスティックワールドに引
き込まれました。

最後に「私たちは皆、自分
の想いを叶えることができる
魔法使い、魔法の言葉『あり
がとう』で夢を叶えてみませ
んか？」とドラさんが締めく
くってくれました。今回もと
ても楽しい会になりました。

これからも皆様、ご家族のお
口の健康をサポートしていき
ます。今後ともどうぞ宜しく
お願い致します。いつもいつ
も「ありがとうございます」
保護者の皆様のアンケート

・感動できる上、歯のために
なるお話を聞けて、良い一日
になりました。
・心温まり素晴らしかったで
す。

・手作りのお楽しみ会は子供
達が喜んでいるのがわかりま
す。

いつもアンケートにご協力
頂きありがとうございます皆
様のまたのご参加スタッフ一
同心よりお待ちしております。

お口ケアサポート研究会 「摂食嚥下機能の障害への対応」

2月21日(土) 中間ハ
ーモニーホールにて遠賀中間
口のケアサポート研究会主催
「多職種連携、なぜいまい
かないのか！3つのキーワー
ドで考える摂食咀嚼嚥下機能
障害への対応」というテー
マで館村卓先生(一般社団法人
TOUCH)の講演会にスタッ
フ一同出席しました。

超高齢社会を迎え、医療従
事者として私達も直面する問
題です。経口摂取をすること
の必要性を説かれそのために
は医科、歯科、介護などの専
門家が、一人の患者様の問題
点を共有しより良い生活が送
れるように連携しようという
内容でした。その中心は歯科
衛生士がふさわしいと言われ
ました。

日頃、診療でお伝えしてい
る、口腔感染症予防や口腔ケ
アに加え摂食嚥下機能に対し
ても目を向けていく必要性を
感じると共に生涯、口からの
食事ができるサポートをして
いきたいと思いました。

(野崎 真由美)

★3月誕生日会&歓迎会★

3月7日に桃太郎にて2月生まれ的美恵さん和田さん、3月生まれの友利さん日川さんの誕生会と橋本さん松木さん和田さんの歓迎会を開いて頂きました。桃太郎さんの季節感たっぷりの美味しい料理と和田さん手作りの超豪華3段誕生ケーキに大満足、笑っぱなしのあつという間の3時間でした。いつも素敵な会を開いてくださる院長と奥様に感謝です。(増井 真澄)



新スタッフ紹介！よろしくお願いします！



松木 文香(歯科衛生士)

3月より常勤の歯科衛生士として勤務させて頂いてます。早く患者様のお顔とお名前が一致出来るように努力致します。よろしくお願い致します。



橋本 ヨシ子(感染予防スタッフ)

三阪歯科に来て3カ月が経ちます。院長先生をはじめ、スタッフの皆様のお陰で毎日楽しく仕事をしています。これからもよろしくお願い致します。



和田 紫央里(感染予防スタッフ)

1月より滅菌室のお手伝いをさせて頂いています。マラソンが趣味なので体力で頑張ります！



お庭の植物達が芽を出してきました。春を感じますね。洋服も春らしいスカートを作ったのでおでかけしたいです。(友利一美)



縞模様の小倉織で座布団カバーを作りました。小倉織は復元された伝統の織物です。凛としてモダンで部屋が引き締まった感じがします。(三阪裕子)



ここ数年ゆっくりとお花見を楽しめていません…(涙)さて新年度が始まります。不安が多いですが、新しい出会い、イベントを楽しみます♪今年こそは(^_^)！(三阪よし恵)



広島尾道に行ってきました。雑貨屋さんやカフェをたくさん巡って楽しかったです。今度は金沢の21世紀美術館に行きたいです。(日川里美)

スタッフ発信



最近低山の山登りを満喫しています。今から新緑やお花が楽しみです。GWには2泊3日で祖母傾き縦走を計画中です♪(増井真澄)



先日せり、つくしのお料理を頂きました。もう少しすると大好きな筍が頂けます♡これから食欲の春の始まりです。(堀 智美)



春ですね☆鼻炎もちの私にとって試練の季節です！体調管理には気をつけますが、鼻声で聞き取りづらい時は、遠慮なく聞き返して下さいね♡(野崎真由美)



料理のレパートリーを増やしたいです！季節のお野菜を使った美味しい、おススメの料理があればぜひ教えてください★(久枝夏美)



第6回寺子屋歯っぴー塾開催

日時：5月16日(土) 15時～16時

場所：三阪歯科医院(多数の場合変更有)

内容：① MI(侵襲の少ない)治療

② 小児の歯並び予防

③ 質疑応答

歯っぴー通信39号はかがでしたか？今回は門司洋瓦の門司さんにお忙しい中、記事を書いて頂きました。30年近く三阪歯科に通院されていたんですね。院長先生も門司さんも患者様、お客様のことをしっかり考え仕事に取り組む前向きな姿勢はとても素敵だと感じました。門司さんと同じ様に定期健診などで三阪歯科に長く通院されている患者様もたくさんいらっしゃると思います。私も直接、皆様のお口の中に触れる事はありませんが、受付として皆様のお身体とお口の健康をサポート出来るように前向きに仕事に取り組みます。門司さん、ありがとうございました。

今年から新しく入ったベテラン衛生士さんの松木さんや滅菌担当の和田さん橋本さんなど今まで以上に賑やかな三阪歯科になりました。寺子屋歯っぴー塾も1周年を迎えました。普段聞けない歯科に関するお話をテーマを決めて2ヶ月に1回開催しております。お時間ございましたらぜひ一度ご参加ください。皆様のご出席をスタッフ一同お待ちしております。(久枝 夏美)

編集後記