

歯つぴー通信

第42号

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel093-244-0315
URL : <http://www.misakasika.jp/>



2016. 1. 1

あけましておめでと〜ございます。本年もよろしくお願ひいたします。

さて昨年は日本ラグビーがワールドカップでの活躍でメディアにも多く取り上げられました。ジャパンウェイ(日本流)を貫き見ている人々に感動を与え、世界に認められた最も印象に残るチームでした。

私もラグビーを長くしていましたので大変嬉しく思いました。ラグビーでは、ONE FOR ALL、ALL FOR ONE(二人は皆のため、皆は一人のため)という基本精神があります。私もこの原点に返りスタッフとチームプレーで診療に当たりたいと思います。

さてこの数年で院内感染対策を進めてきました。院内の環境改善施設、空調関係、治療器具滅菌システム、口腔内ボイック水の使用、デイスポ(使い捨て)商品の利用などかなり改善されました。

今年度はそれに加え口腔内



2016.1.1初日の出
北九州空港にて

の2大疾患である歯周病・むし歯の治療法を根本からもう一度考えて行きます。これらの疾患は感染症であると共に生活習慣病であると捉えられています。

感染症対策の基本は感染源の特定、感染経路を絶つ、宿主の免疫を高めることです。

この通信の2ページ目に掲載している歯周内科治療に取り組んでいます。まだ勉強途中ですが、今までのやり方にプラスの工夫でもっと効果の上がる方法だと思ひます。しっかりと取り組んで生きたいと思ひます。

またレーザを有効活用することであるべく歯質、神経を残し感染源を身体内部に入れない治療を心がけます。

生活習慣病という観点では食生活などで見られる社会の変化が動物としての人間の生理を損なっています。問題が起きてから考えるのではなく情報をしっかり集め考える習慣を身につけたいと思ひます。

日常臨床、寺子屋歯つぴー塾、キッズクラブ等を通して皆様にこのことを伝えて生きたいと思ひます。

次回寺子屋は10回目です。好評だった古代真琴さんが登場です。皆様のお参加お待ちしております。

(院長)

四十年

久家 重允(中間市朝霧)

現在七十五歳、中間市に住んで四十年になります。田中角栄内閣日本列島改造論の騒ぎで地価が狂乱していた頃に移り住みました。

その時から、家族共々、三阪歯科医院にお世話になつています。

最初の大きな治療は、親知らずの抜歯でした。次が退職後、就寝中の歯ぎしりが酷く、家内が寝られないというのでマウスピースの新調でした。それから歯周病対策で継続的に健診・治療を受けています。なんとか健康に近い歯を保ち、一日一万歩のウォーキングやソフトバレー、その他諸々の活動に参加して充実した生活を楽しんでいます。

その例を紹介いたします。

約十年前からの国や県、そして中間市の活動が実を結び土手の内にある「新日鐵住金遠賀川水源池ポンプ室」が、ユネスコ世界文化遺産の一つとして五月に諮問機関イコモス(国際記念物遺跡会議 ICOMOS/International Council on Monu-

ments and Sites の)とで、文化遺産保護に関わる国際的な非政府組織(NGOです。)が認定、七月にユネスコに正式登録されました。

イコモス認定後は大騒ぎで、見学者が日に数百人を超えました。勿論、世界遺産を説明するガイドが必要で、夫婦共々で数年前から講習を受け、認定を得得して、日々のガイドをしました。時には拡声器も使います。

この折、各テレビ局が撮影に訪れ、小生も家内も別々のテレビに出演しました。

ポンプ室内の他に中間市は数年前から北九州大の協力を得て「フットパス運動」を試行してきました。その主旨は、町中の古い路地や田園の畦道のコースを多数の人とゆつたりと歩き、地元の人と交流し、その趣きや景観を見て、聞いて、語って楽し



しむ事です。

平成27年11月末には全国の人々を呼んで本格活動が始まりました。ポンプ室ガイドは、このガイドも兼ねています。なおポンプ室フットパスガイドの間合せ先は市役所世界遺産推進室 Tel2451-4665です。さて、これからは先生やスタッフの応援をもらって8020以上の歯を目指し、それを基に健康寿命を全うしたいと考えています。

久家さんご夫婦は、三阪歯科での定期健診を10年近くまじめに通つて下さっています。そしてポンプ室の世界遺産認定おめでとございます。その活動に関わられている久家さんは素晴らしいなあと思ひます。

ますますお元気で仲良く活躍して下さいね。(友利一美)

三阪歯科が導入する歯周病内科治療について

歯周病とは、歯を支えている歯槽骨という骨が溶けてしまう口腔内の細菌による感染症（病気）です。むし歯、歯周病も感染症として捉えると口腔内環境を整えることからスタートしなければいけません。つまり除菌レベルを上げることです。

歯周病は放置しておくと時間をかけて進行し、身体にとって良くない振る舞いをする細菌が血管を通して全身に行き渡り、高血圧・動脈硬化・糖尿病・心臓病・食道がん・アルツハイマー病・脳疾患などを始めとした重大な疾患の原因となります。

つまり、歯周病だけの話でこのことを進めているのではなく、全身との絡みで必要なのが主訴への対応が終わった後、先ず行うのはこのことです。口腔内疾患にかかりにくい体質を作ることです。そのために歯周病菌の除去が必要となります。

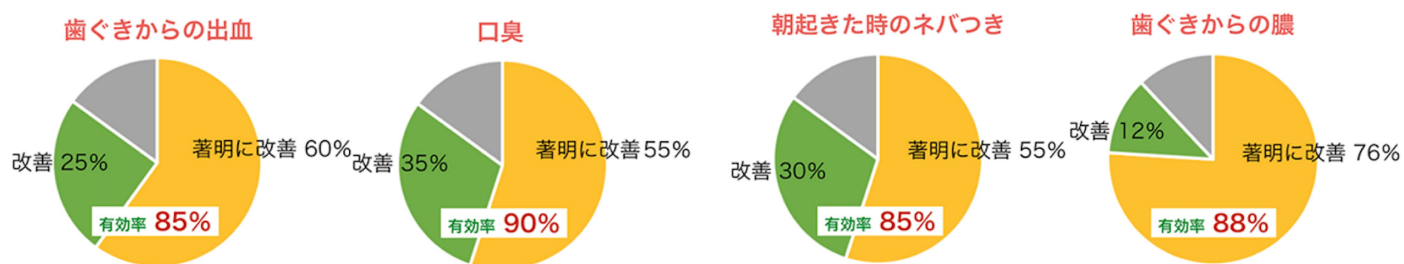
最新の治療法 歯周内科治療について

歯科における2大疾患といえば「むし歯」と「歯周病」です。これは現在の歯科医療においては感染症であるという結論になっています。ではなぜ感染症なのに治らないのでしょうか？ 医科において一般的な感染症は力でしょう。一般的な力であれば医師の指示に従い薬を飲めばほとんどの場合治ってしまいます。

では歯周病も同じように治らないのでしょうか？

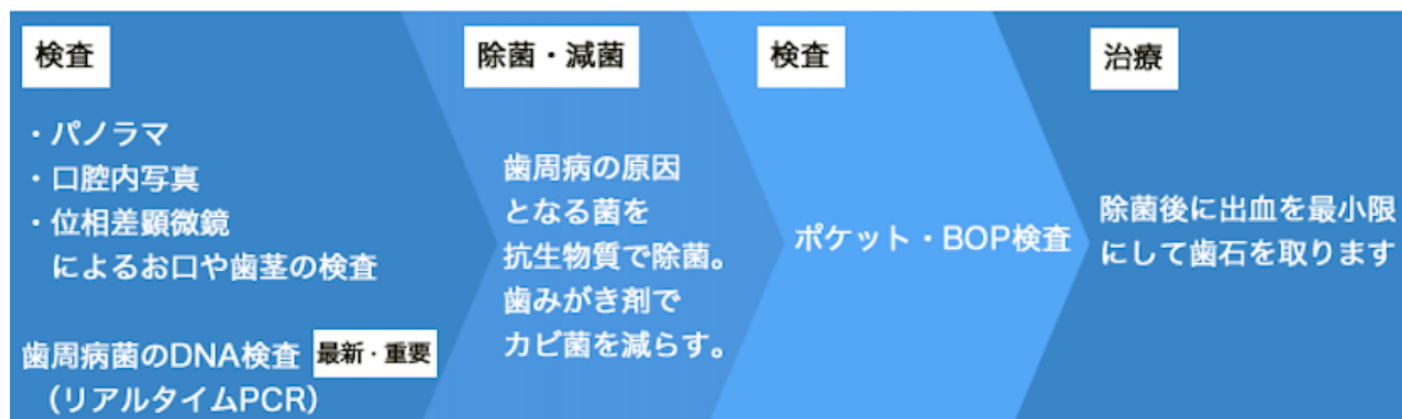
現在の歯科治療は外科的な治療が主流です。しかしそれでは歯科医師が特殊な技術を持ち、患者さんも歯磨きが上手くできるという厳しい条件でないと良い結果が生まれません。どんな条件下においても同じ方法で、簡単に良い結果が生まれる方法はないのかと、多くの歯科医師が知恵を出し合って生まれたのが**薬で歯周病を治す歯周内科**という治療法なのです。

歯周内科治療による1週間後の症状の変化



データ提供：一般社団法人国際歯周内科学研究会

歯周内科治療の具体的な進め方



大きな痛みを伴う場合もある従来型の歯周病治療とは全く異なる治療です。検査と内科的治療を行うことで口腔内の除菌をし、治療を行います。上記の手順を行うことで、歯周病の状態を非常に正確に把握し、適切な薬剤を使用した痛みのない除菌・減菌により、出血・痛みを最小限に抑えた歯周病治療を実現しました。

また、3大歯周病菌を中心とした細菌の除菌だけではなく歯周病菌の生育する元となる口腔内のカビ菌を除菌・減菌しますので、精度が高くこれまでより効果的な治療結果が期待出来ます。

具体的な歯周病治療の進め方ですが、保険と自費、歯周病進行度によるこの二つの情報を伝えないといけません。保険治療では使用薬剤、治療の間隔や歯石採りの回数など治療の進め方に制限があります。また3回目の検査後でないと冠や義歯を作ることができません。

患者さん毎の歯周病の進行度や、細菌の種類、数や治療期間や費用などの希望があるかと思います。話し合いの上適切なプランを提案いたしますのでご相談下さい。

詳しくはホームページ三阪歯科で検索して下さい

第9回寺子屋 歯っぴー塾

12月12日(土) 3時より
中間ハーモニーホールにて、
九州工業大学名誉教授、向井
楠宏先生をお招きして第9回
寺子屋歯っぴー塾を開催しま
した。

テーマは「末期ガン科学者の
生還」です。胸腺ガン(四
期B)、それも余命半年の末
期ガンでと宣告されてから西
洋医学と決別し、ご自身でよ
り合理的と判断された代替医
療に踏み込まれました。

ガン告知を受けてから現在
9年。今ではガンも完治され
元気に過ごされています。末
期ガン患者の絶望的な苦悩を
乗り越え完治に至る道程を科
学研究者の目で分析、行動さ
れた体験談だけに説得力があ
りとても素晴らしいお話でし
た。

途中向井先生が主催されて
いる「向井塾 がん完治を目



指す実践学習塾」の塾生3名
の体験発表も行われました。
皆さんの自信にみなぎった発
言に100名を超える聴衆は
感動を大きな拍手が送られ
ました。

最後に向井先生は、「がん
はどのようなステージからで
も治る希望の持てる病気です。
適切な治療法を良く理解し、
納得の上で選択し、そのこと
を力に変えて、凡事徹底、や
り通すことが大切です。がん
は、泣いてもわめいても逃れ
ることのできない受け入れざ
るを得ない運命です。しかし、
治療法の選択次第で、生き抜
くことが出来るという運命、
それは選択できるのでありま
す。このように治療を選択し、
治療を遂行してゆく強い心、
これこそが勇気なのだと思います。」とまとめられました。
80分の講演がとても短く感
じられました。

講演後、質疑応答がありま
した。的確な回答に質問者も
納得しているようでした。ガ
ンは生活習慣病そのものです。
食事の大切さ、心の持ち方、
運動など日頃の生活の仕方を
どう選択するかで結果が代わ
ることが理解できました。

詳しくは、カロス出版社の

「末期ガン科学者の生還」
(向井楠宏著)に書かれてい
るので、お読みください。三
阪歯科医院の待合室におい
ています。また貸し出しもし
ています。是非ご利用くださ
い。

今回もお忙しい中、ご参加
していただいた皆様ありがと
うございました。向井先生、
奥様、今回は寺子屋歯っぴー
塾へのご協力ありがとうございました。
(増井真澄)

レーザーセミナー

11月19日(木) 東京で
レーザーの勉強会に参加しま
した。レーザーを「熱くない
よう」「痛くないよう」「安全
にコントロールして使う為」
は、トレーニングが必要です。
今まで以上にテクニックを
磨く為、ウインナーや生卵に
名前を書きました。

レーザーを効果的に使用す
るためには、優秀なアシスタ
ントワークも必須です。ドク
ターとペアで、レーザーの当
て方、強さの調整の仕方、ア
シスタントワークを相互実習
しました。

今回の勉強会で、歯の神経

を残すこと、歯質を強化する
ことなど、とにかく、口腔全
体、歯や歯ぐきの治療に効果
絶大であるレーザー治療を実
感しました。

今まで以上にレーザーを
効果的に使用して「MII最
小限の侵襲」による治療を行
うことの必要性を感じました。

(松木 文香)

床矯正セミナー

12月5日(土)福岡にて
「新しい予防歯科医院」へ床
矯正におけるスタッフの役割
のセミナーを受講しました。

三阪歯科でも床矯正を行っ
ています。月に1回来てくだ
さっている、あすはな歯科の
中野先生の指導の下で行って
おり、三阪歯科もまだ始めた
ばかりで私自身もどのように
上手く保護者への説明や子供

たちへの指導をすればよいか
分かりませんでした。

しかし、このセミナーでは
歯科衛生士が実際に行ってい
る説明の仕方や指導方法など
分かりやすく教えていただき
ました。また、あやふやだっ
た知識の部分もすべて良かつ
たです。

セミナー後は指導の際にタッ

チスティックを必ず指導する
ようにしました。今までは、
あいうべ体操やガムトレーニ
ングを毎日のトレーニングで
してもらっていました。しか
し、なかなかトレーニングが
続けられなかったり、舌位も
あがらず苦戦していました。

このタチスティックは咥え
るだけで舌位と顎位を正しい
位置にすることができるので
良いと思いました。

床矯正は口腔習癖、食生活
や生活習慣の改善がとても重
要です。今まで当たり前だっ
たことを治していくには保護
者の協力と床矯正をしている

子供たちの気持ちが大変になっ
てきます。私はそのサポート
ができるように今回のセミナー
で学んだことを活かして、一
人ひとりにあった指導をして
いきたいと思います。

(日川里美)

2015年度 8020 達成おめでとうございます！

2015年1月～12月の間に、定期健診を受け
ていただいた方で、8020(80歳で歯が20本
以上残っている)を新たに達成された皆様です！今
後とも、皆様のご健康を願い、定期健診でサポート
いたします。

伊藤比呂子様、上野妙子様、小部タカ子様、
正蔵寺紀代子様、中原昭子様、橋本レイ子様、
花田茂幸様、福田久子様
宮原健治様、本松靖明様
山下キヨ子様(五十音順)



☆2015年忘年会&誕生日会☆



12月29日に毎年恒例の忘年会と11・12月の誕生日会を開催していただきました。

今回も奥様の彩り鮮やかで美しく、身も心も幸せになれる美味しい手料理をいただきました。

た胃袋も満たされた後は、院長から各スタッフにあてたコメント入りの感謝状を、奥様から素敵なプレゼント

トをいただき、心暖まる時間を過ごしました♪

そして、みんなお待ちかねのビンゴ大会！今回も盛り上がりました！ビンゴカードにとらめっこしながらドキドキ、ワクワク♪笑顔あり、絶叫ありの楽しい会となりました☆

毎年、私達スタッフの為に素敵なおもてなしをして下さる院長先生、奥様、ありがとうございます！この

感謝の気持ちを忘れずに、今年もスタッフ一同、力を合わせて頑張っていきます!! (野崎真由美)



家族でまた温泉に出かけようと計画中です。たまには泊まりがけで行きたいなと思っています。

(友利一美)



今年こそは!笑、暴飲暴食をひかえ健康管理に心がけます。雪山に登りたいので、がつつり雪が降ってくれないかな♪

(増井真澄)



いよいよ4月から修士課程最終年度が始まります。研究にご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございます。また本格的に歯科衛生士を目指す

学生の教育に携わる予定です。今年も土曜日にお会いできることを楽しみにしております。皆さんのお口の健康から全身の健康をサポートいたします!(三阪美恵)



熊本の山鹿市の平山温泉に行きました。ツルツルです。地鶏も美味しかったです。お勧めの温泉地教えてください。(日川里美)



去年は、長女と親子マラソンに出場しました!子供達に負けないよう体力も代謝もアップさせたいです☆

(野崎真由美)



3月に娘が高校を卒業し、大学に進学します。あつという間の3年でした。子供の成長の早さに驚いています。(堀 智美)



12月の連休に沖縄の離島に行ってきました!暑いくらいで、とても快適でんびりすることができました。来年は宮古島に行きたいです。(久枝夏美)



栄養バランスが良く、適切なカロリーの食事、十分な睡眠を心がけて、また1年「頑張って!」いこうと思います。(橋本ヨシ子)



今年から一日勤務となります。患者さんと関わる事が多くなりますのでよろしくお願いします。

(和田紫央里)



2か月前から、ゴムを使い簡単な筋力トレーニングを始めました。○十肩予防も兼ねて、毎日続けています。習慣になるように頑張っています。(松本文香)



☆キッズクラブお楽しみ☆

2月20日(土) 14:30 ~
河馬さんの腹話術



☆第10回寺子屋歯っぴー塾

3月12日(土) 15:00~
古代真琴さんのトーク&ライブショー
院長より「街の保健室」とは

詳細は後日ご連絡します。

皆様のご参加スタッフ一同、心よりお待ちしております!



北アルプス鷲羽岳

年になりますように☆ (増井真澄)

次回の寺子屋は3月12日を予定しております。あの古代さんが来られます。皆さんの沢山のご参加お待ちしております。今年も皆様にとって素敵な大切な実感しました。

そして、寺子屋歯っぴー塾で講演してください向井先生、本当にありがとうございました。また、沢山の患者様にも参加していただきありがとうございます。食事の大切さ、心の持ち方、運動など、生活習慣を改める事の大切さを実感しました。

中、患者体験記を快く引き受けて下さりありがとうございます。何事にも前向きで若々しく元気に年を重ねられとても素敵で尊敬します。健診でお会いできることを楽しみにしています。

本通信において、久家様、お忙しい中、患者体験記を快く引き受けて下さりありがとうございます。何事にも前向きで若々しく元気に年を重ねられとても素敵で尊敬します。健診でお会いできることを楽しみにしています。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。2015年は皆様にとってどのような年でしたか?

去年はボイックウオーター、レーザー治療に加え、院内感染対策に力を入れ、皆様により安全、快適な治療を受けていただく事ができました。

本通信において、久家様、お忙しい中、患者体験記を快く引き受けて下さりありがとうございます。何事にも前向きで若々しく元気に年を重ねられとても素敵で尊敬します。健診でお会いできることを楽しみにしています。

そして、寺子屋歯っぴー塾で講演してください向井先生、本当にありがとうございました。また、沢山の患者様にも参加していただきありがとうございます。食事の大切さ、心の持ち方、運動など、生活習慣を改める事の大切さを実感しました。

本通信において、久家様、お忙しい中、患者体験記を快く引き受けて下さりありがとうございます。何事にも前向きで若々しく元気に年を重ねられとても素敵で尊敬します。健診でお会いできることを楽しみにしています。

そして、寺子屋歯っぴー塾で講演してください向井先生、本当にありがとうございました。また、沢山の患者様にも参加していただきありがとうございます。食事の大切さ、心の持ち方、運動など、生活習慣を改める事の大切さを実感しました。

本通信において、久家様、お忙しい中、患者体験記を快く引き受けて下さりありがとうございます。何事にも前向きで若々しく元気に年を重ねられとても素敵で尊敬します。健診でお会いできることを楽しみにしています。

そして、寺子屋歯っぴー塾で講演してください向井先生、本当にありがとうございました。また、沢山の患者様にも参加していただきありがとうございます。食事の大切さ、心の持ち方、運動など、生活習慣を改める事の大切さを実感しました。

本通信において、久家様、お忙しい中、患者体験記を快く引き受けて下さりありがとうございます。何事にも前向きで若々しく元気に年を重ねられとても素敵で尊敬します。健診でお会いできることを楽しみにしています。

そして、寺子屋歯っぴー塾で講演してください向井先生、本当にありがとうございました。また、沢山の患者様にも参加していただきありがとうございます。食事の大切さ、心の持ち方、運動など、生活習慣を改める事の大切さを実感しました。

本通信において、久家様、お忙しい中、患者体験記を快く引き受けて下さりありがとうございます。何事にも前向きで若々しく元気に年を重ねられとても素敵で尊敬します。健診でお会いできることを楽しみにしています。