

# 歯っぴー通信

## 第66号

### 2022.1.1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel 093-244-0315

URL : <http://www.misakasika.jp/>



### 謹賀新年



明けましておめでとうございます。

今年も2年間のコロナ騒動から解放され平穏な日常生活が送れるよう祈願します。

福岡では過去4回の緊急事態宣言が発令され、現在は社会情勢も元に戻りつつありますが、新型のオミクロン株なるものも出現し、予断は許せない状況です。これからもウィズコロナで情報をしっかりと収集し、賢い選択をしていきたいと思えます。

秋の読書週間でスタッフと帯木蓬生著、心と身体を100歳まで活躍させる「老活の愉しみ」を共有しました。

自己免疫力を高め、自律神経を整えることが肝要だと思います。歯っぴールームの書庫に置いてあります。皆様是非、お読みになられ、老活を愉しむ参考にされてはいかがでしょうか。

当院では昨年、

自粛中での和田さんの「フレイル予防教室」や山崎真理子さんの「まりっこクラブ」を開催しました。ご参加の皆様には好評を頂いています。

私のライフワークとして始めた寺子屋歯っぴー塾もこの2年間は数回開催しただけでした。本年度は、月1回開催を目標に再開していきたいと思えます。

また歯っぴー塾をまさに寺子屋の場として皆様と共に活用していきたいと思えます。ご意見をお聞かせください。

さて私ごとでは、昨年古希を迎えいよいよ人生の最終章にかかってきました。頑健だと思っていた体も少しずつガタがきています。「老活の愉しみ」を参考に無理のない体作り、自律神経を整えていき「ピン・シャン・コロリ」体はピンピン、頭はシャンとしてコロリと終わりたいですね。

(院長)

## 私の趣味と健康

中間市 宮原信昭

私は62歳で退職し、現在78歳です。退職と同時に友人の勧めでゴルフ、卓球をするようになり、10年前からはパークゴルフもしています。これまで何度か入院治療が必要な病気も経験していますが、できる限り体を動かし、毎日を明るく、楽しく過ごしています。

ゴルフでは総勢24名、平均年齢84歳の同好会で世話人をしています。高齢者が多いため急な体調不良による不参加があるなど色々大変ですが、大自然の中で体を動か



すことはとても気持ちが良いです。心身の健康に大いに役立っていると実感しています。

パークゴルフは老若男女問わず誰でも楽しめるスポーツです。直方市植木の遠賀川河川敷、桜づつみ公園パークゴルフ場（農産物直売所なのはな畑に隣接）では1ラウンド（18ホール）300円、用具レンタル200円でプレーできるため、多くの方が利用されています。

私は参加賞の味宝卵を楽しみに、時々大会にも参加しています。何度出場してもブリー賞や敢闘賞が多く、家族に笑われています。皆さんも一度体験してみませんか？

私が三阪歯科医院に受診したきっかけは妻の友人の紹介でした。初診時に歯や歯茎の状態を詳しく調べたうえで適切に治療してもらい、今はずつと定期健診に通っています。

寺子屋歯っぴー塾にも何度か参加しています。三阪先生の口腔ケアのお話の中で口腔内には色々種類の細菌が生息している事、歯の病気が勿論、他の病気を引き起こす原因にもなっていることなどを知り、大変勉強になりました。

その後、口腔内を清潔に保つため、歯みがきをする時は



時間をかけて丁寧に行なっています。今後とも、三阪先生をはじめ、スタッフの皆様、家族全員の口腔ケアをよろしくお願いいたします。

コロナ禍のなかではありますが、寺子屋歯っぴー塾の開催を楽しみにしています。

### 第33回寺子屋歯っぴー塾開催

1月29日（土）14:00～16:00

三阪歯科歯っぴールーム

先着順25名

第33回今年度より状況を鑑みながら再開したいと思います。

# マスクの下の呼吸を見直そう！～鼻呼吸のススメ～



新型コロナウイルス感染症により、私たちの生活は大きく変化しました。そのなかでも、「外出時にマスクを装着する」ことは、自分を守る、他人を守ることで、強く推奨されている一方、呼吸、ひいては全身の健康に何かしら影響があるように感じている人も少なくありません。改めて、「呼吸」がどのように全身に影響しているか、理解を深めるきっかけになればと思います。

## “口呼吸”のチェック

(一つでも当てはまるものがあれば口呼吸している可能性あり)

- 朝起きると口が乾いている、のどがヒリヒリする
- 気がつくとき口を開けている
- いびきや歯ぎしりがある
- 口内炎がしやすい
- 舌が上顎についていない
- 舌の側面に歯型がついている
- 鼻が詰まりやすい、鼻炎がある
- 口を閉じると、顎に梅干し状のしわができる
- 食べるときにクチャクチャ音をたてる
- 唇がよく乾く、荒れている
- 口臭が強い
- たばこを吸っている
- 激しい運動をしている
- 歌を歌ったり、管楽器を吹くのが趣味



## 舌はお口の中のどこにある？

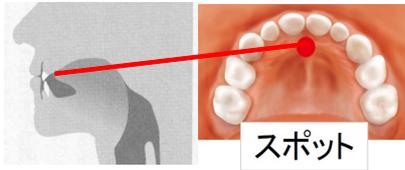


図3 正しい舌の位置

口を閉じたとき、舌が上顎(口蓋)にくっつき、舌の先端がスポットに付いている状態が正しい舌の位置です(図3)。

舌の先端が下の前歯の裏側や歯肉がついている人は、舌の力(舌圧)が弱く、下がっている証拠です。舌圧が弱まる→舌が下がる(低位舌)→下顎が落ちる→いつも口を開けている(ぼかん口)→口呼吸になるという悪循環になります。

## 鼻呼吸を促すトレーニング「あいうべ体操」

口を閉じている時、意識すること、そして、睡眠時には必ずマウステープを貼ることをお勧めします！(図4) 専用のものでなく、1箱300円ほどのサージカルテープで構いません。

しかしながら、マウステープをしても、舌の筋肉を鍛えることはできません。舌のトレーニング方法は様々ありますが、どこでも簡単に行える「あいうべ体操」を紹介します。音は出しても出さなくても大丈夫！

「あ・い・う・べ」を各1秒程度の長さで行います。これを1日30セット行いましょう。湿気のあるお風呂の中で行うのがお勧めですよ。10セットずつ分けても構いません。無理なく、コツコツ続けましょう！

- あ～：口を大きく開けます。口の中がよく見えるくらい、口の形が丸くなるように。
- い～：口を横に開けます。前歯が見え、頬の筋肉が両方の耳の前に寄る感じがするくらいが目安。首に筋が浮くくらいがよい。
- う～：思いっきり唇を前に突き出すように口をとがらせる。
- べ～：舌の先を下顎の先端まで伸ばすような気持ちで出す。舌の付け根の筋肉を鍛えられ、飲み込みがよくなったり、むせにくくなります。



現在、鼻詰まりがある方は、まずは耳鼻咽喉科でお鼻の詰まりを解消することをお勧めします。

人はおしゃべりが始まると同時に口呼吸が始まります。幼児期からの鼻呼吸習慣は、顔立ち、歯並びが自然と整います。

今からすぐに取り組むことができる鼻呼吸！正しい舌の位置！！さあ、まずはサージカルテープを購入し、今晚からマウステープングを行ってみませんか？お身体の変化がありましたら、ぜひ教えてください！！

また、受付に、鼻呼吸やマウステープングに関する書籍を紹介しています。マウステープングの効用などより理解を深めたい方はぜひご参考下さい。マウステープングをすぐに始められるよう、受付で購入できます。どうぞご利用ください。

(小原美恵)

## “鼻呼吸”と“口呼吸”の違い

ヒトの一日の呼吸回数は2万回で、量にして1万リットル、重さにして15kgにもなります。では、鼻からと口からとそれぞれ息を吸ってみましょう。その時、肺の動きを意識してみましょう。

人間の肺は、横隔膜や外肋間筋という呼吸に関する筋肉が収縮すると胸腔内の圧力が低くなり、鼻から空気が吸い込まれます。

- ・鼻呼吸(図1)：加湿機能付き、空気清浄機、脳のクールダウン

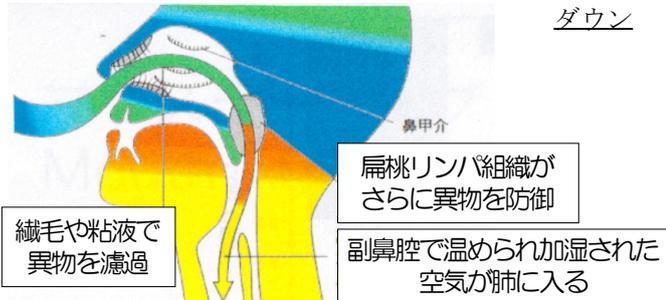


図1 鼻呼吸の場合の顔の断面図

複雑で入り組んだ構造をしています。鼻は左右で、2、3時間ごとに呼吸の通り道が交代しています(ネイザルサイクル)。24時間365日、常に働き続けるのに耐えられるシステムが備わっています。

- ・口呼吸(図2)：空気中のチリが直接肺に届く

気道抵抗が少ないため、浅く速い胸式呼吸となり、換気量が鼻呼吸に比べると少ないです。また、口から吐く息には、水分、熱を多く含むため体にとってエネルギーの喪失が大きくなります。



吸う息、吐く息ともに「鼻」で行うことが、身体にとって優しい呼吸法です！

図2 口呼吸の場合の顔の断面図

## 知って始める フレイル予防

「最近、疲れやすくなった」「あまり食べたいものがなくなってきた」「人に会うことが、前よりめんどろに感じる」このようなわずかな変化が、フレイルの前兆になります。

現在は、新型コロナウィルスの感染予防のため、外出の自粛をされている方が多いと思われまます。しかしその結果、歩き方がこちなくなったり、ひざが痛くなったりするなど、数か月の自粛だけでもフレイル状態が悪化する人が出てきました。

高齢者は、もともと生活不活発になりやすく、新型コロナウィルスのために自粛要請が出た際には、その後の3か月ほどで身体活動量が3〜4割減少した人がいたようです。「2週間寝たきりの生活をすると、7年分の筋肉が失われる」といわれるだけに、身体的に衰えてくると、今まで難なくできていたことにも支障がでてきます。

しかも、体の衰えは身体的フレイルだけでなく、メンタルな部分や社会的な要素も絡み合い、フレイルが加速しやすくなります。

皆さん、フレイルになっていませんか？ 今すぐ「ふくらはぎ」でチェックしましょう。これは「振幅つかテスト」といい、65歳以上の高齢者を対象にしたもので、皆さんの骨格筋、つまり体を動かすときに使う筋肉が、年をとるにつれて減少していないか、弱っていないかを、皆さん自身の指を使って評価するものです。高齢になってから、すわりと脚が細い人は、老化が加速度的に進む危険性があるということですよ。

三阪歯科では、月1回はつらつ歯っぴー教室を開催しています。簡単な運動です。詳しくは担当の和田までお声をかけ下さい。皆様のご参加お待ちしております。

(和田 史央里)

### はつらつ歯っぴー教室

日程 1月20日 (木)  
時間 14:00~15:30  
参加費 1000円  
場所 三阪歯科医院  
歯っぴールーム

## 院内研修旅行

11月3日(水)・4日(木)の一泊二日で三阪歯科メンバー全員で院内旅行に行ってきました。

天候にも恵まれ、まず向かったのは小国町の「下城の大イチョウ」。樹齢1000年を超えて幹周り約10mという大イチョウは見事な枝ぶりで圧巻の一言。葉は鮮やかな黄色に色づいていて、黄色の絨毯も素敵でした。その後、向かったのは、昨



本日のお宿は「山荘 神和苑」です。別府の市街地を見下ろす高台に位置し地獄めぐりのすぐそばにあります。別府といえは温泉(大浴場やお部屋にある内風呂・露天風呂を満喫して癒されました。翌日は、別府ロープウェイに乗っていざ鶴見岳山頂へ。紅葉、別府湾、由布岳などの雄大な景色を観ながらの空中散歩を楽しんで、帰りに高崎山のおさるさんに会ってきました。

年もお世話になりました本日のメインイベント！みんなが楽しみにしているフランス料理「シェまつむら」にて、フルコースランチです。美味しいお料理を頂きながらのんびりと素敵な時間を過ごしました。お腹いっぱいになった後は小国町をあとにして向かうは、別府鉄輪温泉。



## まりっこクラブ クリスマスコンサート

12月23日(木)今年最後のまりっこクラブでした。今年6月にスタートし、6回目の開催となりました。今回はクリスマスコンサートです。

まずは全員でウォーミングアップです。その後、会員がそれぞれソロ3人、デュエツト3組、トリオ1組に分かれ自分達で選んだ歌をピアノ伴奏付きで披露しました。マスク越しながら、皆さんとても声がよく出て、中にはハモリを取り入れた組もあり山崎先生も感心していました。



クス演奏です。なかなかの出来でした。

その後講師の山崎真理子さんのソプラノ独唱です。メンデルスゾーン作曲「歌の翼」、越谷達之助作曲の「初恋」の2曲を朗々と歌い上げていただきました。

最後に6月から練習して来た合唱曲「涙くんさよなら」



「雨の遊園地」「あさみの歌」「いのちの歌」4曲を全員で合唱しました。山崎講師から

本当に良い合唱でしたとお褒めの言葉をいただきました。参加者の皆様の表情も生き生きとし声もお腹からしっかりと出るようになりました。

半年間の経験ですが、当院の勧めているオーラルフレイル予防にもきつと役立つことを確信しています。

皆様のご参加をお待ちしています。

# 野崎さんお誕生日おめでとうございます！

12月1日に〇歳を迎えた野崎さんの誕生日のお祝いをしました。  
 コロナもまだおさまっていないため、外での会食はひかえて歯っぴールームでのお食事をいただきました。小原先生のピアノ伴奏に合わせて“ハッピーバースデー”も歌いました。  
 入社した頃からずっと変わらず若々しい野崎さん。最近はお娘さん達と「なにわ男子」にはまって楽しんでいるみたいですよ。若さと元気の秘訣かな？？素敵に1年になりますように♪  
 (友利一美)



文字を書くことが少なくなってきたので、頭の体操をするために新年から日記をつけることにしました。一度も最後まで書いたことがなくいつも途中でやめてしまいます。さあ続くかな (笑) (友利一美)



姿勢が良くなるように気を付けています。今年は、姿勢美人目指して頑張ります！これで、少しはスラッと見えますように (野崎真由美)



昨年末、2年半ぶりに帰省をしました。久しぶりに心も体もリフレッシュしてきました。楽しかったです♪ (福山 美砂)

年末に引越しました。まだまだ片づけ中ですが、今年はお家時間を満喫したいです。(増井真澄)



冷えは万病のもとと言われますが、... 加齢とともにこの言葉の真実味を痛感するようになりました。この冬は“温活習慣”に心がけようと思います。(田中美恵子)



コロナ禍にも負けず、はつらつ歯っぴー教室を盛況にしたいです。高齢の母にも勧め、効果を出していきたいと思えます。(和田紫央里)



チューリップの球根を植えました。2年前は1本も咲かなかったの、来春咲くのが楽しみです。子供達も社会人になりました。自分の時間を作り何かしたいな (堀智美)

## スタッフ発信



今年は毎日ストレッチをして体を柔らかくすることが目標です。(高田美由紀)



今年、スノーボードに行こうと計画中です。怪我には気をつけて雪山を楽しみたいです。(山本貴子)



北九州マラソンにエントリーしました。シューズとランニングウェアは準備できましたが、肝心の身体が準備不足です。(小原成将)

令和3年度 8020達成者



- 出雲 碩士様
- 江口 博之様
- 大脇 ヨシ子様
- 梶原 安子様
- 河原 玲子様
- 北村 君江様
- 君原 健二様
- 栗原 紀一様
- 白坂 八千代様
- 辻本 加代子様
- 手島 栄子様
- 野見山 久子様
- 延原 澄江様
- 長谷川 節子様
- 日浅 和江様
- 原 孝二郎様
- 福田 裕至様
- 古川 咲子様
- 安西 守雄様
- 矢野 カツ子様
- 吉田 浩子様
- 渡邊 邦子様

### 祝

### 編集後記

あけましておめでとうございます。寒暖差が激しく体調管理が難しいですね。今回の歯っぴー通信はいかがでしたか？  
 今回ご協力頂いた宮原さん、いつも元気に定期健診に来院されます。趣味に、お世話役にお忙しくされていらっしゃるが、元気の秘訣なのでしょうね。奥様と共にこれからも健診にいられて下さいね。  
 マスクの下で口呼吸になっていませんか？ドキッとされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？これを機に、鼻呼吸を意識してみよう！  
 そして、毎年恒例の8020達成者の皆様、おめでとうございます！これから、自分の歯でしっかりと噛んで、栄養を摂っていつでも元気でいて下さいね。今年も三阪歯科では、皆様に様々な情報を発信していきたいと思えます。はつらつ歯っぴー教室や、まりっこクラブ、寺子屋歯っぴー塾等も是非ご利用ください。皆様の健康維持のお手伝いが出来るよう、スタッフ一同学びを深めていきたいと思えます。今年もどうぞ宜しくお願い致します。  
 (野崎 真由美)