

歯っぴー通信

第71号

2023. 4. 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 Tel 093-244-0315
URL: <https://www.misakasika.jp>



サイクリストの聖地 しまなみ海道へ

コロナ騒動もようやく収まる傾向で3年ぶりに世の中も平静を取り戻しつつあります。入学式のシーズンで当院スタッフの子供達も中学、高校、大学とそれぞれの進路に向かい新しいスタートをしています。

昨秋のW杯サッカーの決勝ラウンド進出に続き、WBC大会は待ジャパンが14年ぶりの優勝を果たし、特に、準決勝、決勝戦は日本中に大きな感動を与えてくれました。今秋パリで行われる私の好きなW杯ラグビーも期待したいですね。

さて、3年以上に及ぶコロナ禍もあり、少子高齢化も進み色々な問題が起こり始めています。歯科関係で言えば、今クロズアップされてきているのがお口の機能の発達不全と低下です。厚労省もこの二つのことに関して4年前より、傷病名として認知しています。生活習慣の激変のためお口の機能の問題が乳幼児期から発達不全症を引き起こし、また超高齢社会を迎え所謂フレイルという時期や認知症を経過し介護状態へと移行して

いきます。ここにきてお口の機能を守ることが全身状態を守ることに繋がっていることがはつきりしてきました。

当院でもあかちゃん・こども歯科として子供たちの健口を守り、高齢者のオーラルフレイル予防に力を入れていきます。

さて、歯っぴー通信71号で表明していました私の今年の目標です。一つ目は月1回程度の100km Eバイクサイクリングです。2月は唐津、呼子、糸島半島130km、3月は尾道今治往復160kmのしまなみ海道を楽しみました。自然の中をゆったりと自力で走行し大変リフレッシュできました。4月は国東半島、5月は再び阿蘇一周(あそいち)を楽しみたいと思います。

もう一つの目標、私のサックスの発表会ですが、11月23日(勤労感謝の日)に中間ハーモニーホールで行います。当院での課外活動まりっ



こクラブとの合同コンサートです。皆様の参加をお待ちしています。
(院長)

人間万事塞翁が馬

小倉北区 元田宣久

院長の三阪先生とは、トライアスロンで知り合いました。まだトライアスロンが現在ののように一般に知られていない黎明期からの付き合いです。きっかけは、それぞれの子供たちが通うプールでの出会いからでした。

当時、玄海トライアスロンという大会があり、何回か出場するうちに、日本で最大の人

気を誇る沖縄県の宮古島トリアスロン大会に出場を目指し、フルマラソン大会や三種目のトレーニングに励んでいた頃、自分の身に大変な病魔が襲ったのです。

発見のきっかけは一月の指宿寮の花マラソン出場の時、自己ベストを目指していたのですが、どうにか完走はしたものの、キツサが尋常ではなく、今思うとあの時、心不全が起きていてもおかしくない状態でした。帰ってすぐに病院に受診、

お医者さんから「元田さん！縁起でもないが白血病の疑



い」があり、すぐにでも入院だと伝えられ、何を言われているのか理解するのにしばらく時間がかかりました。その日はベッドが空いてなくて一週間後に入院することになりました。それから七か月の入院となり、抗がん剤の投与(注射)治療が始まりましたが、調子がいいときは外出許可が出て玄海トライアスロン大会のボランティアに出かけて闘病生活のストレスを解消しました。

退院後リハビリに励み、六ヶ月後妻には内緒で、生まれ故郷の第二回徳之島トリアスロン大会に出場して完走を果たしました。妻には、徳之島には応援で行くと言って、偽って出場したのですが、帰ってから日焼けした両腕にレースナンバーがくつきりと残っており、応援者も腕にレースナンバーを書くのかと皮肉たっぷりと言われて言い訳ができず、その後十回大会までお預けになりました。許しが

亡き妻の分まで健康で長生きをして、八十歳過ぎ(現在七十四歳)までトリアスロンをしたくて日々トレーニングをしています。タイトルのように、長い人生の中では悪い時もあり、また良い時もあります。まさに「人間万事塞翁が馬」です。

ちなみに病気の方は医者からは完治とは言われていませんが、十数年来、一切治療はしていません。自分の中では完治です。

出て以来連続出場中です。今年で三十六回大会。勿論、今年の大会(六月二十五日)にもエントリーしています。その妻は三月に二十四回目の命日を迎えました。



2月25日(土)に第41回、3月25日(土)に第42回となる寺子屋歯つぴー塾を開催しました。どちらも30名以上のご参加を頂きました。

第41回・42回は、昨年11月に続いて健康運動指導士の武友寛先生による「フレイル予防教室」の第2弾・第3弾と、小原副院長による「0歳からのおうち矯正」基礎編・実践編の講義がありました。

まず、武友寛先生の「フレイル予防教室」です。現在の超高齢者の問題はフレイル（身体の虚弱）と認知症です。つまり、転倒予防には接地する足の指の柔軟さと筋力が必要で、また、それを支える下半身の筋力を鍛えること



の重要性をウィットに富んだ講義を交えながらフレイル予防の運動実技をしつかり行いました。1時間があつという間に過ぎていきました。椅子をつかった簡単な運動ですが、普段意識していない部分を効果的に刺激します。転倒防止に効果的な運動です。皆さま



是非、自宅でも
行っていただき
たいと思います。

続いて、小原副院長による「0歳からのお

うち矯正」基礎編・実践編の講義です。園医をしている保育園の歯科健診や、中間市の3歳児歯科健診でもここ数年を感じていることですが、むしろ歯は大変少なくなってきましたが、歯並び、噛み合わせの悪い子供たちが増えていきます。歯並びは遺伝だと思います。歯並びは遺伝ではないという方が多いのではない

今回の講義では、歯並びは遺伝よりも環境因子（食生活、姿勢、お口ポカンなど）が大きく影響していることが話されました。口を正しく使っていると子供の口腔内は健やかになります。歯科矯正をしないうちには0歳からの育て方が重要になります。

が重要になります。

実践編では、3歳までに気をつけること、3歳頃の乳歯が生えそろう時期までに実際におうちで取り組めること、注意点、離乳食、姿勢などの講義がありました。生まれたその日から実践して欲しい内容です。

まず、お子さんをしつかり観察しましょう。できるだけ早い時期に歯の病気と歯並びの異常に気付いてください。おうち矯正の最適な時期は3歳から6歳です。5年前より



口腔機能発達不全症という病名で保険適用もされるようになりました。

当院でも、昨年より標榜名を三阪齒科医院 あかちゃん・こども齒科に変更しました。きれいな歯並びと、しつかり働くお口を目指していきたいと思っています。(山本貴子)

2023年3月より、毎月第4水曜日に親子お口育てサークルを開催してきました。延べ15組の親子に出会うことができました。

この子育てサークルの目的は、「早期段階から、生きる入口のお口を健全に育てる」ことです。また、お母さん同士で悩みを共有できる、ちよつとした心のオアシスになればとの想いもあります。

歯科は早くても歯が生えてから、もしくはは乳歯が生えそろった3歳前後に受診することが定説となっており、開催当初、なかなか妊婦さんと出会う機会が少ない中、こういう風にサークルの存在を知っていたかどうかという戦略もないままのスタートでした。

その中でも、毎月ご参加い

ただけるリピーターの親子も
でき、参加者が友人を連れて
きてくれるという、ありがた
い循環ができました。

そして今年から1組でも多く参加できれば、少しでも長い時間お話を聞く時間を作ることができればと考え、第2、第4水曜日の月2回開催しています。毎サークル、2〜4組（最大5組可）のご参加をいただいています。大きな成果として、「前歯で噛む」「お口の機能（状況）に合った食形態を与える」が浸透してきたように実感しています。

0〜3歳はお口の環境もどんどん変化する時期でもありますので、月に一度、お口の状況、発達も確認しながら、らせん状に機能、お口の育ちをアップさせていきたいと考えています。

（小原美恵）



今からお口に入るものを
じっと観察！
どんな味かな、硬さかな？
毎日、毎食学習しています。



前歯でガブリ！
奥歯でカミカミ！



小原美恵
インスタグラム
質問・お問い合わせ
お待ちしております



サークル
申し込みフォーム

”かむかむサークル”
毎月第4水曜日開催

奥齒期 & 完成期



★奥歯が生える

★すべての乳歯が生えそろう

”もぐもぐサークル”
毎月第2水曜日開催

無齒期 & 前齒期



★歯は生えていない

- ・食べ物に興味がある
- ・腹ばい時に両手で体を支えられる
+首も十分持ち上げられている
- ・椅子に座れる(クッション等の支えがあってOK)

★前歯が生える



お子様のお口の管理と成長管理が保険でできるようになりました

現在、こどもたち（主に3～15歳）には3か月に一度、定期健診：“キッズクラブ”でお口の健康管理を行っています。この4月から、低年齢（0歳から）のこどもたちも定期健診を受診できるシステムを始めました。

特に、0～3歳までの時期は、お口の中が目まぐるしく変化していく時期であり、生涯に通じるお口の機能を獲得していく大変重要な時期です。しかしながら、歯科の受診は早くても1歳半健診という方がほとんどであり、お口の機能獲得に重要な哺乳期や離乳食の初期～中期はすで過ぎていきます。そこで、当院ではお口育てサークル（もぐもぐサークル・かむかむサークル）として0～3歳を対象にお口の機能について取り組んでいましたが、4月より保険診療で機能を含めたお口の総合的な管理に対応できるようにしました。重要なこの時期にお口の健康管理を始めることをおすすめします！



なぜ0歳からお口の管理が必要？

歯科の受診は早くても歯が生えてからと考えていませんか？“歯科＝むし歯治療”という考えもあり、むし歯にならないことだけを考え、歯科受診される保護者の方は多いのですが、実は現在、子どもたちのむし歯の数は激減しています。2016年の統計では12歳児の1人あたりの永久歯のむし歯の本数は0.2本（1993年は3.6本/人）、乳歯は3歳は1.0本/人、5歳で1.7本/人（1993年は、各3.2本/人、6.2本/人）です。



一方、全くのノーマークでありながら、0～3歳で大変重要なのが“顎の成長”です。顎の成長不足は食事・発音・呼吸といったお口の機能の発達不足が原因となっていることが多いです。また、お口の機能発達によって顔面の骨格は形作られ、形作られた骨格はもとに戻すことはできません。お口の機能の発達不足は生涯の健康に影響します。特に呼吸が悪い場合（いびきをかく・上向きで寝られない・歯ぎしりをするなど）は慢性的な酸素不足の問題から学習障害や全身疾患に関与することが危惧されています。

お口が十分に成長できれば、歯並びの問題や呼吸不全のリスクを減らせるのです。



小石剛先生提供

上の写真は生後3日と1か月の上あごの大きさを比較した写真です。1か月で大きく成長しているのが分かります。哺乳の時期はお口の発達の入口となるととても重要な時期なのです。

予防管理が保険で受けられる！

現在、保険診療では、子どもの健全育成が非常に重要であるという観点から、以下の管理を行えます。

①むし歯の管理

ひと昔前はどのようなむし歯でも削って治療することが最善だと考えられ、それが当たり前でした。しかし徐々に予防に対する認識が高まり、現在は初期のむし歯や進行のリスクが小さく管理できるむし歯は削らずに予防的な処置をするほうがよいと考えられています。またむし歯のリスクが高い部位に対してもあらかじめ予防的な処置を行うことも推奨されています。

保険診療ではむし歯の予防に定期的なフッ化物の塗布を行い管理することができます。（保険での管理は写真撮影や専用の検査などが必要です。）

②歯周病（歯肉炎・歯周炎）の管理

歯周病は大人の病気と考えていませんか？歯周病のうち初期の段階は歯肉炎と呼ばれ、子どもで罹患します。歯ぐきが赤くなったり、歯磨きの時に出血するようなら歯肉炎です。歯肉炎を管理することで将来歯周病になりにくいお口の環境を作ることができます。

保険診療では定期的な歯周病の検査や歯磨きのチェック、歯科衛生士がプロフェッショナルクリーニングをおこない歯周病を管理します。

③呼吸がしやすく歯並びを良くするための指導管理

発音の不良や食べ物の飲み込みの異常や呼吸不全などお口の成長不良を検査で調べ、問題点がある場合は歯科医師・歯科衛生士が育成指導を定期的に行います。

指導管理は授乳期から受けることができます。哺乳がうまくできない、離乳食が進まない等の悩みも保険診療の対象です。

保険でお口の成長管理を

医療保険の多くは病気の治療が対象です。しかし、お口の成長管理は病気の予防に対して保険で対応することが認められています。お口の成長管理は低年齢から始めるほど有効です。一方で低年齢の時期は多くの自治体で医療費の数割を負担してもらえます。

ぜひ0歳から歯科でお口の成長管理を行い、健康長寿を目指しましょう。（小原成将）



2月3月お誕生日会

3月2日に2月和田さん、美恵さん、3月小原先生、友利さんのお誕生日会を久しぶりに創作料理桃太郎さんにて行いました。

美味しい料理に美味しいお酒とお腹也大満足。恒例の奥様からのお肉の贈り物に顔もほころび、笑顔溢れる楽しいひと時を過ごす事ができました。皆さんにとって素敵な一年になりますように！心よりお祈りしてます。おめでとうございます☆
(野崎真由美)



娘が無事高校卒業しました。キラキラした姿に私も元気をもらってます！負けないように頑張るぞ！
(友利一美)



GWに娘のいるベトナムに行ってきます。初のベトナム、ワクワクです♪
(増井真澄)



花粉症デビューしました。花粉症を甘く見ていました。辛いです。
(小原成将)



おかげさまで子育てサークル開催1年を迎えました。今年から月2回開催にしています。子どもさんの食べることに不安があればご利用ください。遊び場やお話の場としてもご利用ください！長女がいよいよ年長です！気が早いですが、ランドセルの色をもう決めているようです (小原美恵)



今年は、3年ぶりにチューリップが遅咲きですが、咲きそうで今から楽しみにしています。
(堀智美)



春になったので、庭にお花やハーブを沢山植えました。
(和田紫央里)

スタッフ発信



今年は世界水泳が福岡で開催されます。スポーツ観戦に忙しくなりそうです。
(野崎真由美)



京都に行ってきました。良い景色に癒されました。
(高田美由紀)



WBC観戦で大谷選手とスートバー選手にキュンキュンしてました。これからも応援します。
(松木文香)



運動を全然していないので、家で少し腹筋でもしたいと思います。(杉本美季)



長男が大学生になりました。初めてのスポーツ姿に感動しています。大きくなったな・・・実りある大学生活を送ってほしいです。
(福山美砂)



今年はお花見をしました。久しぶりに友人とマスク無しで集えて嬉しかったです。
(山本貴子)

歯つぴー通信第71号をお読みいただきありがとうございます。
今回の患者体験記の元田宣久さんは、昨年の院内研修旅行にもご同行いただき、マイクロスコープのドライバー、飯盛ヶ城ハイキングではガイド役も務めてくださいました。
あの時の健脚は、若い頃からのフルマラソンやで培われたものだったのだと知り、日ごろからの体作りの重要性を痛感しました。大病を患ってもなお80歳過ぎまでトライアスロンに挑戦されるお姿には感服致します。80歳での徳之島トライアスロン大会、ぜひとも完走してくださいね。
第41・42回寺子屋歯つぴー塾では、武友寛先生のご指導のもとフレイル予防の運動実技も学びました。簡単な運動ですが、下半身の筋力を鍛えることの重要性も知り、日々続けたいと思います。また、小原副院長による「0歳からのおうち矯正」講義がありました。歯科矯正を必要としないための0歳からの育て方、3歳頃の乳歯が生えそろう時期までに実際にうちで取り組めること、三阪歯科医院では昨年より「あかちゃん・こども歯科」を登録名に加えています。将来、歯列不正で悩む患者様を一人でも多く減らせるよう、皆様に広めていければと願っています。
今後寺子屋歯つぴー塾、はつらつ歯つぴー塾、親子お口育てサークル、まりっこクラブと様々な教室を開催致します。
お友達・近所お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。(山本貴子)

編集後記