

歯っぴー通信

第73号

2023.10.1

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



開業45周年 になりました

「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが朝夕すっかり過ごし易くなりました。

物心ついて70年近くになりますが、今年の暑さは大変なものでした。コロナの蔓延や、世界各地で起こる異常気象なども経験のないものでした。戦後70年間、かなりの事が変わってきましたが、特にこの10年くらいの間に生活環境は激変してきました。先の未来が私たちのこれからの生き方によって、大きく左右されるでしょう。

さて10月1日で当院は開業以来45年となります。今年初めの歯っぴー通信でも書きましたが、少子高齢化が急激に進む中、健康寿命を確立するためには口腔機能の管理が重要となりました。

生きていくために必要なこと、空気の呼吸、水(嚥下)、食生活(食性)、社会生活(コミュニケーション)どれを取っても口腔機能の維持が必要不可欠です。

これからはむし歯・歯周病などの歯科疾患



11/23(木・祝)お待ちしています♪

の治療、管理のみならず口腔機能の発達、維持にもしっかりと力を入れていきます。

11月23日(木・祝)に中間ハーモニーホールにて開業45周年を記念して、歌を通して口腔機能とコミュニケーション低下防止でスタートした合唱部「まりっこクラブ」と私の体力維持と認知症予防で65歳で始めたアルトサクスの発表会「院長 三阪賢二と音楽の仲間たち」を行います。是非お越しください。

またもう一つの目標の月1回サイクリングは7月には兵庫県淡路島一周(アワ1)150kmを、9月には久住、竹田、小国100kmの温泉とグルメを楽しんできました。11月には紅葉を求め何処かに行きたいですね。

世間では、再びコロナ、インフルエンザが流行りつつあるようです。皆様、自己管理を行い健康にご留意ください。(院長)

BS1「奇跡のレッスンは一見の価値あり」

中間市 岩尾 昇

二か月に一度の定期チェックに：受付中、「歯っぴー通信」の原稿依頼をいただいた。この歳の自分に拒否する理由は見当たらない。我ら八幡高校19期生で作る新聞「八幡村E通信」に何回か投稿した経験もあり、今の自分の一部を切り取って綴るのも良い機会ではと、引き受ける。

はて、何を綴ろうかと。9%のおもしろくもない番組ばかりのTVにグッド・バイと言いながらも、残りの1%にかけ、私の心をゆらす番組の中から：どんな言葉に感動したかを書こう。

番組名は「奇跡のレッスン女子バスケットボールトム・ホーバス」。横浜の中・高一環の女子高のバスケットボール部員たちの成長が見もの。東京オリンピックで女子バスケットボールを銀メダルに導いた、ホーバス氏が生徒たちに話していることを少し記そう。ホーバス氏に、教わるこの練習が、今の日本代表選手が学んでいることと全く同じだと知った彼女らの驚きの表情。

「自分の役割が分からないと、自分のチームメイトの役割が分からないと、いいバスケットは出来ない」と厳しい言葉だ。

最初の指導がインサイドポットであった。「足がちやんと準備できたら、次のアクションが出来る。キャッチしてから足の準備だとディフェンスがついてしまう。自分のスペースに入ってかられると何も出来ない。バスケットは足からです」「遅い、遅い」

「昔の低い日本人にはバウンドパス」「3年前のアジアカップ中国戦、205センチのセンター陣、バウンドパスが有効でした。相手は何も出来なかつた」「今日は日本代表が練習しているディフェンスの五つ中の三つを教えよう」

目を丸くする彼女たち：「ホーバスが彼女たちに「あなたの役割が何かを考えた、実践していくようになった。TVのワンシーンより」



旧友 舛添要一氏と

「役割は？」と何度も問う。えっ？答えられない彼女たち。「去年のオリンピックベリーグー戦を覚えてる？東京オリンピック準々決勝、残り37秒の時点で2点差で負けていました」語気が優しくも強くなる。「昔番号13町田の〈役割〉がドライブ。8高田の〈役割〉は町田を生かすこと。町田がディフェンスを引き付けたことで、27林選手がフリーに。〈役割〉は最後の3Pシュート。逆転出来た」聴き入る生徒たちの真剣な眼差しに胸が熱くなる。

写真は高校時代からの友との昔のツーショット。その後、いつもの私の手紙に、会えば、「お前の手紙はちゃんと読んでいるから」が、彼の最初の言葉だ。

小児の定期健診の内容が変わりました



現在、様々な理由で、お口の大きさが小さく、歯並びが悪く呼吸がうまくできない子どもさんが増加しています。当院ではそのような問題に対し、小さい時期からの成長管理に取り組んでいます（歯っぴー通信 71号をご参照ください）。

健全なお口の発達にはむし歯や歯周病の予防も大切ですが、特に重要なのは十分な口腔機能の獲得です。今回は小児の定期健診の内容を変更した目的、流れ、具体的な検査内容についてご紹介いたします。お子さまの定期的な歯科受診へのご理解に繋がりますと幸いです。（小原成将）

目的

子どもの時期のお口の発育不足は口腔の容積を小さくし、呼吸不全の原因になります。慢性的な酸素不足は子どもの健全な成長を妨げる恐れがあります。当院では小さい時期からお口の成長管理に取り組むことを通して、子ども本来の健全な成長をサポートすることを目的としています。

定期健診の流れ



【初回：検査】定期健診を希望される方は、事前または当日に“同意書”にサインをしていただけます。また、歯並びを良くするための指導管理を希望される方は口腔機能を評価するための問診表を記入していただけます。健診の初回はお口の状態を評価するための検査を行います。予約が必要です。（約60分）

【2回目：説明・指導】初回からできれば近いお日にちで、検査結果をまとめ、現在のお口の状況と気を付けるべき点、お口の機能不足（口腔機能発達不全症）があればそれを補うトレーニング法を歯科医師がご説明します。説明の間、お子さまは歯科衛生士による歯磨き指導、お口の清掃、希望者はフッ化物塗布を行います。その後、お口の機能を鍛えるトレーニングを行います。（約60分）



【3回目～：定期管理】

口腔清掃のチェック、お口のトレーニングの実施状況のチェックを行います。口腔機能発達不全症のお子さまは、月1回の受診をお勧めします。



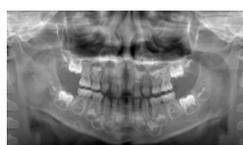
検査から3ヶ月毎に、トレーニングの成果の再評価を行います。必要な検査、器械を使用した口腔清掃を行います。トレーニングの内容は徐々にレベルアップしていきます。

検査内容

お口の現状を知るため、記録のため、トレーニングの成果を確認するために様々な検査を受けていただきます。お子さまの状況、年齢に応じ、実施しています。

①パノラマ線写真撮影（5歳頃～）

お口全体が確認できるX線写真を撮影します。今後生えてくる永久



歯の状況などが分かります。

②お顔・全身の写真撮影

お顔（顎骨）の発達具合、表情筋の発達、姿勢などを客観的に確認します。

③お口の写真撮影（3ヶ月毎に撮影）

現在のお口の状況を記録するための写真を撮影します。むし歯、清掃状態、歯並び、かみ合わせ、上あごの形状など多くの情報がわかります。



④嚥下（飲み込み）の動画撮影

お水を飲む様子の動画を撮影します。正しい舌の動きで飲み込みが出来ているかを確認します。

⑤発音の動画撮影

特定の単語を発音する動画を撮影します。苦手な発音が無いかを確認します。

⑥唇の力の計測

専用の器械で唇の力を3回計測し、3回の平均値と同年齢の平均値と比較します。唇の力が弱いと普段から口が開いていることが多く歯並びが悪くなる原因になります。



⑦噛む力と唇の閉鎖状況の確認（お口の中で確認）

奥歯でしっかり噛めているか、片方だけでよく噛んでいないかを確認します。また、お口が閉じているか、口を閉じた際の唇の状態を診て、普段からお口を閉じているか確認します。

⑧舌の確認（お口の中で確認）

舌の裏のスジ（舌小帯）の位置、太さを確認します。スジが張りすぎていると舌を上手に動かせないことがあります。

⑨扁桃腺の確認（お口の中で確認）

喉の奥に見える扁桃腺（口蓋扁桃）の大きさを確認します。扁桃腺が大きいと鼻呼吸がしにくくなります。

⑩問診

初回到養育者の方に記入いただいた、日々の口腔機能を評価するための問診表のチェックをします。

子どもの定期健診は小さいころから受診していただくことでより良いお口の成長が期待できます。特に歯並びに関しては0～4、5歳頃のお口の使い方が大きく影響し、この時期に問題点を改善できれば、将来良い歯並びになる可能性は大変高くなります。お口の健全な発育のために、早期の継続した定期健診の受診をお願いいたします。ご不明な点は当院スタッフにお気軽にお声掛けください。

寺子屋歯っぴー塾 開催報告

第46回寺子屋歯っぴー塾が7月29日に三阪歯科歯っぴールームで開催されました。酷暑にも関わらず、多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

今回は、第1部がアグリゾート農園代表の小村泰秀さんの「農業の現状」についてのお話、第2部が笑顔の宅配便人形ボードヴィルのドラさんの心あたたまる人形劇でした。第1部は、小村泰秀さんのギターと三阪歯科の患者さんでもある三浦夕実さんのウクレレのデュオから始まりました。曲目は「花ひらく」です。沖繩独特の曲調で、お二人の優しい歌声に、暑さも忘れ、心が洗われました。さて、アグリゾート農園は、



北九州市若松にある会員制の農園です。代表の小村さんの『そうだ！農園をリゾートにしよう！』という思いから始まった農園です。

今回のお話では、今の農業が直面している5つの“不都合な真実”について学びました。①野菜の栄養は昔に比べて著しく減少している②“食環境の悪化”で心身への深刻な影響がでてきている③2030年日本の食卓から野菜が消える！？④止まらない“環境破壊”と頻発する“自然災害”⑤“戦争”という“人的要因”で混沌とする世界。確かに、最近春と秋の期間が短く感じたり、年々夏の気温上昇で、国連グテーレス事務総長の地球沸騰化の表現が出たりと、環境がおかしくなっているのを身近に感じていらっしやるのではないのでしょうか。農業や食、地球環境を取り巻く深刻な問題で、このままでは、子どもたちの健康や未来はどうなるのか考えさせられました。ところが、アグリゾート農園では、安全で高品質な野菜を、自然環境と調和した農園で、土のついたままの野菜を食べるお話には、皆さん驚かれました。本場の野菜は腐らず枯れていくという

ことで、昨年の赤大根を見せたいだきまらでドライフルーツのようでした。アグリゾート農園の野菜が食べたい！と思いました。皆さんからも、たくさん質問が出て、興味をもたれた方が多いと感じました。



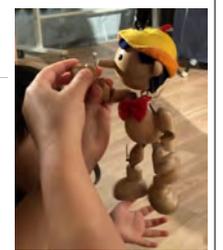
去年の赤大根

第2部は、笑顔の宅配便ドラさんによる人形ボードヴィルです。はじめにパネルシアターで動物園のクイズです。さすがに前に座った子ども達も全問正解です。次はおやつクイズです。アイス、ケーキ、飴、ジュースなどお砂糖いっぱいのおやつを食べるとむし歯になるよ！というお話でした。がんばれミュータン



ス(むし歯菌)のダンスは、小原先生もミュウタンスのコスチュームで踊ってくれました。一輪車に乗ったクマさんは、舞台から皆さんの間をぬって走り、キラリンのダンスは、明かりが消えると、きれいな色に光って、素敵なダンスを踊ってくれました。ジュースを飲んだ猫さんは、最期は口から旗を出し、クラッカーをならして、まるでマジックを見ているようでした。かわいいイモ虫はきれいな蝶々になりました。かわいい操り人形のピノキオが生まれた時は感動しました。

呪文「ありがとう」の言葉を教えてもらい、子ども達も私達大人も優しい気持ちになりました。(和田紫央里)



【参加者の声】
・野菜の栄養
値が段々少なくなっていることに驚きました。出来るだけ自然農法の野菜をとりたいたいと思いますが現実には難しいです。家庭菜園をしたいと思いますが、先ずは土作りですね。
・コムさんの熱いお話を聞いてよかったです。今まで思っていた常識が反対だったと分かりました。うちの庭に虫が多いのは土壌改良が必要かな？
毎日私たちが口にするもの



ドラさんが魂を吹き込んだら動き出し、会場の皆さん一人ひとりに挨拶に回り、あまりの愛らしさに、皆さん抱きしめて頭をなでたり、とても優しい和やかな時間でした。また、デイズニーの「星に願いを」院長のサクスの演奏で、小さなピノキオが会場を回る演出もあり、とても温かい気持ちになりました。最期に、ドラさんから魔法の



・ドラさん、おもしろい人形げきをありがとうございました。「むしばミュータン」でした。
・みゆーたんすのおどりがおもしろかったです。
・大人も子どももとても楽しめる内容であつという間の1時間でした。人形劇は初めてでしたがたくさんの仕掛けが驚きました。

はつらつ歯っぴー教室に参加しませんか？

お口、弱っていませんか？口腔機能が低下することで、全身の健康にも影響が現れます。体やお口のトレーニングをして、健康な身体作りをしませんか？

風船、ストローを使ったお口のゲームや早口言葉など、楽しみながらお口を鍛えています。将来の”誤嚥性肺炎予防”を目的の一つにしています！(和田紫央里)

今年の開催日：10月12日(木) / 11月30日(木)

※12月の日程は院内、SNSにて発信します。

時間：14:00~15:30

場所：三阪歯科医院 歯っぴールーム

参加費：1,000円/回



院長♡お誕生日おめでとうございます！

8月28日に院長のお誕生日会をしました。院長が好きなお酒をプレゼントし、皆さんで豪華なお弁当とスイカとケーキをお腹いっぱい食べ、とても楽しい時間を過ごしました！

72歳には見えない若さ・元気さに驚きです。これからも健康で素敵な1年を過ごせますように！！
(杉本美季)



娘の受験がもうすぐなので部屋を整えました。頑張ってもらいたいです。私は涼しくなってきたので、体力作りにウォーキングを始めました。
(友利一美)



気持ちのいい季節になってきたので低山をのんびり歩きたいです♪食欲の秋も満喫したいな(´) (増井真澄)



9月に所属しているバンドで演奏会に参加しました。久々に皆と演奏できて楽しかったです。(小原成将)



長女の保育園最後の運動会が10月にあります。日々の成果を十分に発揮し楽しんでほしいです。この先、卒園に向けて、たくさんの課題が待ち受けているようです。親も然りです。親子で頑張ります！(小原美恵)



久しぶりに志賀島を走りました。涼しくなったら長距離ランニングを楽しみたいです。
(和田紫央里)



半年待ちしていた車が9月に納車されました。少～し慣れてきたので、11月に広島に行く予定です。(堀智美)



スタッフ発信



スポーツ観戦やライブと満喫しました☆後はホークスの下剋上に期待します！
(野崎真由美)



小6の次男が11月の修学旅行を今から楽しみにしています。沢山学んで良い思い出を増やしてほしいです。(福山美砂)



ラジオ体操がルーティンになったので、次は青竹踏みも始めました。
(松木文香)



最近、涼しくなってきたので、近場でデイキャンプに行きたいなと思います。
(杉本美季)



11月に旅に出ます。楽しい報告が出来るよう、めいっぱい遊んでいきます！！
(山本貴子)



こんには。73号歯っぴー通信はいかがでしたか？ 今回の患者体験記は岩尾昇さんでした。急な申し出にもかかわらず快く引き受けて下さり、ありがとうございます。岩尾さんはご夫婦で定期健診にお越しいただいており、寺子屋歯っぴー塾にもおふたりで参加いただいております。聞いた話では、燻製の講師をされているそうです。燻製も色々ありますが、お勧めのものは何ですか？

最近朝晩がかなり涼しくなり、過ごしやすくなってしまいましたが、皆さんお元気にされていますか？今夏は異常な暑さでしたね！猛暑の時期も過ぎたころ、これから夏の疲れが出やすくなる頃です。皆さんお気をつけ下さいネ。・・・と、同時にお口の中も、気になる所が出やすくなりますので、その様なときは早めにご来院ください。定期健診でも早めに対処出来ますので、遠慮なくお申し出ください。
(堀智美)

編集後記