

歯つぴー通信

第74号

2024. 1. 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>



謹賀新年

昨年は侍ジャパンがWBC（ワールドベースボールクラシック）優勝を果たしました。試合内容も充実し多くの野球ファンを楽しませてくれました。今、世界は大谷翔平選手のドジャース移籍の話題で持ちきりです。契約金の多さも前代未聞ですが、その契約内容には他者を思いやる彼の人間性を感じられました。今年は二刀流は叶いせんが打者として三冠王を目指して欲しいですね。日本人としてすごく誇りに思います。昨年の歯つぴー通信1月号に今年の抱負を書いていました。一つは寺子屋歯つぴー塾の充実とプライベートではサックスのコンサートと自転車に乗ります。どれも自分なりに達成できたと思います。11月23日三阪歯科医院開業45周年記念の「歯つぴーコンサート」では200人を超える多くの方々に参加して頂きました。ありがとうございました。美しき叙情歌山崎真理子さんのソプラノ独唱、私のサックスの師匠江口紀子さんの「風の谷のナウシカ」よりテ

ナーサクソフオン独奏でプロの音楽を堪能しました。

三阪歯科の合唱部「まりっこクラブ」の皆様が5曲合唱、かなり高齢のクラブですが、皆さんおしやれをして楽しそうに表現されていました。

次に私のアルトサックス2曲演奏と江口紀子先生とアンサンブル2曲演奏最後にアンコールをいただいた「ユーレイズミーアップ」でコンサートを締めくくり、初めての経験でしたがなんとかやり終えることができました。

最後に会場の皆様と一緒に「上を向いて歩こう」を歌い会場に一体感があり心より開催してよかったと思いました。このイベントもそうですが、三阪歯科医院も45年が経過しました。この間、患者様、スタッフや大勢の方々のご協力がありここまでやってこれたと心から感謝しています。

今年は少子高齢化が急速に進む中、しっかりと健康寿命を維持できる元気なお年寄りを増やしていくことと、できるだけあかちゃん・こども歯科を推し進め人生の基礎であるお口の健康作りを進めていくことに今以上に力を入れていきます。皆様のご協力をよろしくお願い致します（院長）

歯と私

八幡西区 大羽 美徳

美登利

私は旧制中学1年生の時に八幡市で空襲にあつて、家も家財も丸焼けになりました。その1週間後に終戦を迎へ、乏しい食料状態のもと焼け跡にバラックを建て、電気も無く、焚火で煮炊きをし、焚火の灯りで勉強していた苦しい青春時代初期を過ごしました。そんな状態のもとでは終戦直後の衛生思想の乏しさと相俟つて、歯に対する関心も薄かったと思われまふ。

大学では山岳部の創設に加わり、社会人となつてからは地域の山岳会に所属して山こそわが命と休日はいつも山に登っていましたのでやはり歯のことはおろそかになつていったと思います。

私が歯のことを真剣に考えるようになったのは多分結婚後だと思ひます。妻にはよく「一度悪くなつた歯は二度と良くなることは無いので大事にしないとイケませんよ」と言われました。

そんなある日、私が山行で一緒にいた九州歯科大の小川先生に「何処かに良い歯医者さんはいませんか？」と尋ね

て、紹介されたのが三阪歯科医院でした。これが八幡西区に住んでいる私が何故中間市の歯科医院に通っているかという理由です。それ以来もう30年以上お世話になつていて、今は1年に4回の定期健診を含めて、いろいろと歯の面倒を見てもらっています。そのお陰か91歳の今も80歳で20本の歯ををクリアしています。又三阪歯科では子供の歯に対する治療、教育にも力を入れています。

昨年の11月23日に中間市のハートホールで口腔機能の管理による健康寿命の維持をメインコンセプトとした、三阪歯科の創立45周年を記念しての歯つぴーコンサートが開催されました。当日は、三阪先生のサックス演奏を始めとして、真理子先生の独唱、まりっこクラブのコーラス等で楽しいひとときを過ごしました。出演者、入場者合わせて200名を超える程の盛会でした。三阪歯科がいかに地域に密着した病院であるかがよくわかりました。診療所従業員の協力体制もしっかりしていました。

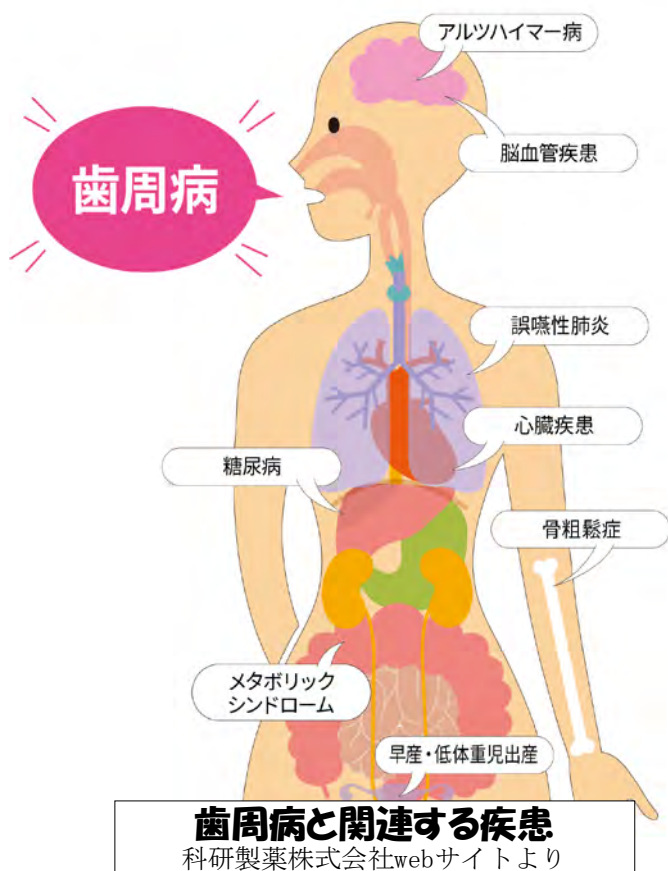
また、三阪歯科では毎月寺子屋歯つぴー塾を実施し健康指導などを行っています。年

4回の歯つぴー通信の発行や、さらに、松尾貴子先生のピアノ伴奏、山崎真理子先生の歌唱指導で会員のコミュニケーション能力アップと健康増進を目的とした合唱クラブ「まりっこクラブ」が月に一度の活動をしています。未経験者も大歓迎ですから、是非一度練習場をのぞいて見て下さい。歯に対する関心を高め、教育、啓蒙に力を入れ、歯を通しての地域社会との交流を図り、口腔機能の管理により人の健康維持に寄与する、文化活動を通して住みよい地域社会に寄与する。そんな個人歯科医院は他にはあまりないと思います。今後ともこの活動を続けていたたい、歯を通し我々の健康に力を貸して頂けることを願っています。



一石二鳥どころじゃない！？歯周病予防がもたらす健康メリット

多くの人の口腔に潜む、見過ごされがちな危険について、皆さんはどれほどご存知でしょうか？歯周病、この一見地味な病気が実は私たちの全身の健康に深刻な影響を及ぼす可能性がある、最新の研究が指摘しています。

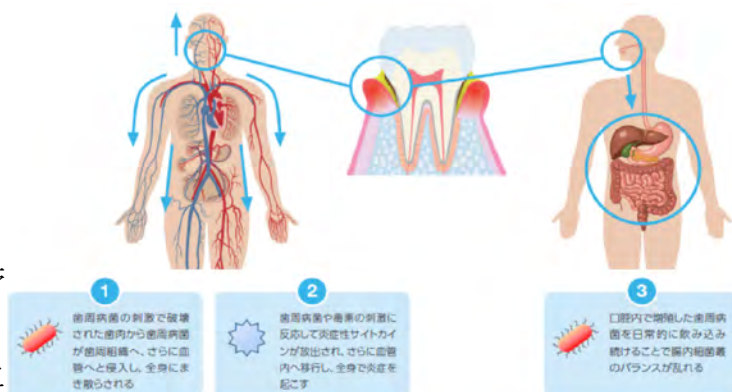


歯周病と関連する疾患の一例

九州大学の研究で、アルツハイマー型認知の原因であるアミロイド-βが歯周病により増加することが報告されています。

歯周病の治療により、血糖値を反映するHbA1cが0.29～0.66パーセント低下することが確認されています。これは糖尿病の薬剤治療に匹敵する効果です（『糖尿病診療ガイドライン2019』より）。

歯周病によって低体重児出産や早産のリスクが高まることが報告されています。このリスクは妊娠中に歯周病治療をしても変化がなかったとの報告もあり、妊娠前からの歯周病予防・治療が重要であるといえます。また、研究レベルでの報告はありませんが不妊と歯周病にも関連があるとの考えもあります。



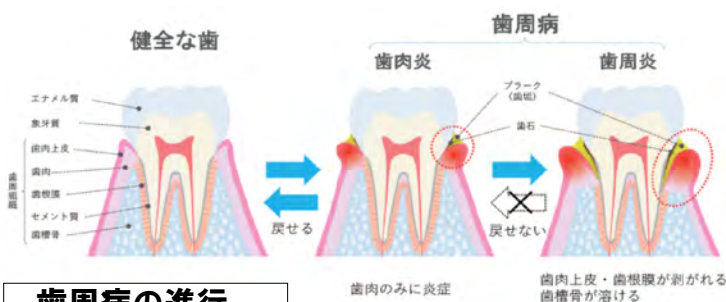
歯周病が全身の健康に影響するメカニズム

主に3つが原因です。

1. 歯周病菌の作る毒素や細菌そのものが血管を通して全身を巡る
2. 持続的な炎症状態によって免疫系が過剰に働き、他の臓器に炎症反応を起こす
3. 口腔の細菌が消化器や呼吸器に侵入する

歯周病が全身の健康に影響するメカニズム

SUNSTAR広報資料より



歯周病の進行

SUNSTAR広報資料より

歯周病の予防は、日々のプラークコントロールと合わせ定期的な歯科医院での口腔管理が必要です。お口の健康管理をすることで全身の健康管理にも繋がります。多くの病気の予防のために歯科定期健診を受けましょう。（小原成将）

寺子屋歯つぴー塾

10月28日(土)に第48回、11月25日に第49回寺子屋歯つぴー塾を開催しました。第48回の1時間目は健康運動指導士の武友寛先生に『腰痛・膝痛予防の運動について』ご指導いただきました。



『武友寛先生の講話(右)』



『椅子を使った体操』

筋肉の体積を増やし、さらに柔らかくしていく事が大切というお話でした。そして、イスを使つての運動、かかとや腕の運動など反復運動を行いました。日々コツコツと積み重ねていくことで正しく筋力がついていくそうです。

2時間目は『こども歯科の取り組み』について小原副院長、口育アドバイザーで歯科衛生士の小原美恵よりお話をさせていただきました。顎の骨の成長を促す方法や正しいおっぱいの飲ませ方などの話がありました。



『こどもの定期健診について当院の取り組みを紹介』

こどもの定期健診ではむし歯・歯周病の管理、歯並び・呼吸の管理などの内容の話がありました。

当院では大人はもちろん、

こどもの定期健診も行なっています。成長期のお子さんの気になることなどあればご相談ください。

参加していただいた皆さん、ありがとうございました。まだ参加された事のない方も、ご参加お待ちしております。



『離乳食教室の紹介』

第49回寺子屋歯つぴー塾のテーマはフレイル(体力の低下)予防です。最近、フレイルへの注目が高まり、徐々に皆さんもその重要性に気づき始めています。そこで、「いつまでも元気でいること」をかかげ3部構成のプログラムとしました。

第1部では、「フラ・マヒナ・レフア」の素敵なパフォーマンスを楽しみました。アンコールを含めて8曲を披露していただき、その華やかな衣

装と優雅な動き、そして何よりもその笑顔が素晴らしいかったです。

各曲の紹介では、曲の背景や動きが何を表しているのかを説明していただき、初めて見る人も分かりやすく楽しめました。



『ハワイアン・フラ』



『メンバーの皆さん』

第2部は、顔面体操について古代真琴さんが紹介してくれました。オーラルフレイル(口腔機能の衰え)の予防は全体的なフレイル予防にもつながります。顔面体操協会会長の古代さんから、歌いながら楽しくお口の体操ができる「ひよつとこべー体操」が紹介されました。このイベントで初めてお披露目され、12月にはユーチューブでも公開されるそうです。ぜひお楽しみに！



『オーラルフレイルについて話す古代真琴さん』

第3部では、古代真琴さんと寺子屋バンドの演奏がありました。

当院の院長を含むスタッフが結成された即席バンドが、山下達郎の「クリスマス・イブ」と「Stand by Me」、そして真琴さんにはオリジナル曲「大和」を演奏していただきました。

途中で機器に少しトラブル

はありましたが、素敵なギターと歌声で盛り上げてくれました。



『即席寺子屋バンド(右)』



『大和を演奏する古代真琴さん』

今年も寺子屋歯つぴー塾をお楽しみに！皆様のご参加をお待ちしています。

80歳で元気で噛める歯を
20本以上を残そう！



高崎	御庄	江本	宮原	坪根	坪根	中武	吉松	稲森	児玉	栗原	影谷	前田	井上	俣野	加藤	館森
道代様	五十六様	信義様	信昭様	澄枝様	英憲様	榮子様	利春様	規雄様	征夫様	代子様	和久様	穂様	妙子様	英昭様	勝代様	昌修様

令和5年
8020達成者

祝



今年は娘の受験です。子供達が大きくなり少し自分の時間も持てるようになりました。山登りに連れて行ってもらっています。楽しい!!体力つけます。(友利一美)



娘がベトナムに行って1年になります。2回遊びに行きましたが食べ物も美味しいしとても素敵な国です♪仕事、山、旅、食に充実した1年を送りたいです(増井真澄)



明けましておめでとうございます。今年は数えて42歳、厄年です。無事に過ごせるよう厄払いに行きます。(小原成将)



この3月で長女が卒園を迎えます。保育園に入園し4年半、沢山の出会い、経験をさせてもらいました。無事に卒園を迎えられるよう見守っていきたいです。母親、6歳半ですが、これからも一緒に成長していきたいです。(小原美恵)



去年は梅干し作りや白菜漬けを楽しみました。今年は日本の食文化を楽しみたいです。(和田紫央里)



スクワットして体重増えました(笑) 今年は3キロ減目指します(堀智美)



スタッフ発信



水分補給と推し活で身も心も潤していきたいです☆(野崎真由美)



今のマイブームは甘酒作りです。発酵食品はビールから甘酒に変わりました(笑)腸活、頑張ります!(松木文香)



今年も健康に過ごして、関西に遊びに行きたいです。体力不足なので、鍛えたいと思います!(杉本美季)



今年は次男が小学校を卒業し、中学生になります。制服姿が楽しみなのと同時に親の私もドキドキしています。(福山美砂)



昨年11月にベトナムに行ってきました。美味しいものを沢山食べてきました。今年もまた旅に出たいです♪(山本貴子)

編集後記

明けましておめでとうございます。今年も皆様とともに無事に新年を迎えることができてうれしく思います。よい年になるといいですね。

第74号歯つぴー通信をお読みいただきありがとうございます。いかがでしたでしょうか。

お忙しい中、患者様の記事をお読みいただきありがとうございます。

快く引き受けて下さった大羽様、ありがとうございます。

大羽様は、定期健診もきちんと受けられ、まりっこクラブにもご参加され、口腔機能維持のために積極的に活動されて素晴らしいと思っています。

これからもしつかりサポートさせていただきます。

また、8020達成の皆様おめでとうございます。しっかりと自分の歯で噛んでフレイルにならないように頑張ってください。

三阪歯科医院は、皆様が健康に過ごせるよう、定期検診をはじめ、まりっこクラブ、寺子屋歯つぴー塾、はつらつ歯つぴー教室、また口育サークルなど開催しております。

気軽に参加してください。皆様のご参加、スタッフ一同心よりお待ちしております。

(和田紫央里)