

歯っぴー通信

第76号

2024.7.1

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>



水素とさびない身体

本格的な梅雨の中、各地で豪雨による災害がニュースで報じられています。心配ですね。

さて6月中旬からドジャースの大谷翔平選手が3冠王を取る勢いで大活躍しています。

シーズン初めは結婚の話題でファンも祝福していました

が、通訳の野球賭博に関わる不祥事と取り調べに対する心労がありやや不調でしたが、それを乗り越え現在に繋がっています。

肉体的なものは過去の成績が示していますが、今回精神的な強さも見せてくれました。

また人間的に誰にでも愛されるキャラで、投手リハビリ中の選手とは思えませぬ。

シーズン末にも投げるといふ話もありますが、今シーズンは打者に専念してどんな成績を出すのかをみてみたいですね。

さて、現在健康寿命と平均寿命の差は約10年あります。

つまり、人生晩年の10年間

は要介護で過ごすことになり

ます。本人、周りの人、国にとっても大きな問題です。

生活習慣病由来のものです。

現在日本人の2人に1人はガンにかかり、そのうち死亡する確率は3人に1人となっています。

病気の90%に関係しているものが悪玉活性酸素(ヒドロキシラジカル)です。

我々は生きるため酸素とブドウ糖を利用し、ミトコンドリアで生命のエネルギーATPを作ります。

その際に取り入れた酸素の2%が活性酸素になるといわれています。

体には活性酸素から身を守る抗酸化力が備わっています

ですが老化、病気などで40歳くらいからその力が弱まっています。

抗酸化作用のある食品、ビタミンC、E、ポリフェノール、カテキンなどありますが

分子量が大きく身体の細部まで到達できません。

善玉活性酸素には反応せず、悪玉活性酸素にだけ反応し無害な水に変えるものが水素です。

家族全員 三阪歯科

八幡東区河内 中村 早苗

私の住む田舎の小学校に、三阪賢二君が転入してきたのは、今から六十年前、お互いに小学校六年生になった春だったと思います。

お役所勤めだったお父様が河内の田舎を気に入って、お家を建てられたのだと記憶しています。

小学校・中学校と進学し、同級生各々が自分の道を歩みはじめ、時が流れていき

ましたが、賢ちゃんが中間で歯科医院をされていることは、実家のお兄さん御夫婦を通じてよく承知していました。

今こうして三阪歯科医院とご縁をいただいたきっかけは、転勤族だった私の連れ合

いが北九州に戻ってきて、彼が、

実家近くで評判の良いと云われる三阪医院に通

い始めたことからでした。当時、

事務長をされていらした院長のお兄様と、河内の里山で親しく

お付き合いをさせていただいた事がはじまりでした。

やがて私も、連れ合いからの強い推薦もあって、三阪歯科医院の診察券を持つこととなりました。

最初は幼馴染みである院長先生に大口を開けて診察してもらったのは、ちよつと抵抗

があったのですが、スタッフの皆さんの優しい笑顔や言葉かけのお陰で、今では連れ合

いと二人で、三ヶ月に一度の定期健診を楽しみにしてい

ます。



で、婿の勤める北九州高等学園でも、子ども達の歯を守る校医さんをして下さっているとのこと。

また小原先生ご夫婦のお子様(院長先生のお孫さん)と、長女の子ども三人(私の孫達)は同じ保育園に通っていました。

たくさん素敵なご縁をいただいた、三阪院長先生はじめ、スタッフ全ての皆さんに、紙面をおかりして、改めて感謝申し上げます。

写真は、五月の連休に裏山(竹山)で、筒掘りをした時のスナップです。左から私達夫婦、長女夫婦と孫三人です。

文書に合わせ、全員で白い歯を出して笑いました。



三阪歯科医院を探していた長女にも太鼓判を押して紹介しました。院長先生のご縁があるよう

「最新技術で変わる歯科治療：光学スキャンとアライナー矯正のご紹介」

近年、歯科治療において光学スキャンとアライナー矯正が注目されています。従来の方法に比べて多くの利点があり、患者様にとっても快適な治療が可能となります。今回は、光学スキャンの概要とそのメリット、さらに光学スキャンを使用したアライナー矯正について詳しく解説します。

光学スキャンとは？

光学スキャンとは、デジタル技術を用いて口腔内の状態を精密にスキャンする方法です。専用のスキャナーを使用し、歯や歯肉の3Dデータを取得します。このデータを基に、クラウンやブリッジ、インプラント、アライナー矯正装置などの作成が行われます。



光学スキャナー iTero®

従来の歯型取りとの違い

従来の歯型取り法では、アルジネートやシリコンなどの材料を使用していました。これらの材料を使って、歯型を取る際には以下のような手順が必要です。

① 歯型取り用のトレーに材料を盛る ② 口の中に挿入し、一定時間待つ ③ 材料が固まるまで動かないようにする

この方法には、患者様によっては不快感や嘔吐反射が生じることがありました。また、材料がうまく固まらなかったり、気泡が入ったりすることで、精度に影響が出る場合もありました。



従来のアルジネート

一方、光学スキャンではこれらの問題が大幅に軽減されます。スキャナーを使うため、不快感や嘔吐反射が少なく、比較的短時間で高精度なデータが得られます。さらに、デジタルデータなので保存や共有が容易で、再現性も高いです。

光学スキャンのメリット

1. **患者様の快適性向上:** 不快感や嘔吐反射が少ない。
2. **高精度:** デジタルデータにより、誤差が少ない。
3. **効率的:** 短時間で歯型取りが完了。
4. **再現性:** デジタルデータのため、再現性が高く、修正も簡単。
5. **環境に優しい:** 材料の廃棄が少ない。

アライナー矯正（インビザライン）について

光学スキャンを使用したアライナー矯正は、透明なマウスピースを使用する矯正方法です。代表的な製品としてインビザラインがあります。従来のワイヤー矯正装置と比較して、以下のようなメリットがあります。

1. **目立たない:** 透明で目立たないため、審美性に優れています。
2. **取り外し可能:** 食事や歯磨きの際に取り外せるため、口腔衛生が保ちやすい。
3. **快適性:** 金属ワイヤーやブラケットがないため、口内の違和感が少ない。
4. **計画的な治療:** デジタルプランニングにより、治療のゴールを画像データで予測でき患者様と共有できます。



インビザラインの透明なマウスピース

従来のワイヤー矯正装置も、複雑な歯列矯正には依然として有効です。しかし、軽度から中度の歯並びの乱れにはアライナー矯正で対応可能なことも多いです。また、成人だけでなく小児の矯正治療にも対応でき、新たな治療の選択肢となります。

アライナー矯正の患者様募集中！

当院では現在、アライナー矯正の患者様を募集中です。アライナー矯正にご興味のある方やお子さまの歯並びが気になる方は、ぜひこの機会にご相談ください。透明で目立たない矯正装置で、美しい笑顔を手に入れましょう！矯正の相談は無料でっておりますので、お気軽にお問い合わせください。＊相談後に精密な治療方針や診断をご希望の際は検査代がかかります。

まとめ

光学スキャンとアライナー矯正は、歯科治療の新たなスタンダードとなりつつあります。患者様の快適性と治療の効率を大幅に向上させるこれらの技術を積極的に取り入れることで、より質の高い歯科医療を提供できることとなるでしょう。

是非、ご興味がある方は当院スタッフまでご相談ください。

寺子屋歯っぴー塾 開催報告

4〜6月にかけて、毎月寺子屋歯っぴー塾が開催されました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

第52回・4/27開催

1時間目は当院副院長の小原による「子どものお口育て、矯正について」の話でした。

こどもの不正歯列はお口の機能の発達不足が原因の可能性があることや、お口の発達不足が原因となり、口腔容積が狭くなることで呼吸に支障をきたす場合もあることが話されました。また、発達不足があれば早期の対応が大切であること、場合によっては矯正治療とトレーニングの併用が必要であることも説明がありました。

2時間目はお馴染みの山崎真理子さんの歌唱教室です。

まず、一つの作詞に二人の作曲家が曲をつけている歌に岸本義輝さんのチェロと黒崎愛さんのピアノ伴奏で、ご披露頂きました。素敵な空間となりました。

次に日頃あまり聞けないチェロの演奏です。岸本さんは今



回で3回目の演奏でした。ファンも増えてきました。独奏曲はフォーレ作曲の「エレジー」です。もの哀しく厳粛な開始と恋の絶望を象徴する濃密で早足の楽節によるクライマックスとの対比が際立っていました。参加者もしんみりと聞き入っていました。最後に参加者と一緒に歌いました。今回はあまり子クラブの会員も多く来られており、真理子先生の指導により段々と声も出てきて素敵な音になってきました。

第53回・5/25開催

1時間目は、健康運動指導士の武友寛先生のフレイル予防教室でした。実際はハードな動きを行うのではなく、椅子を使用し、ゆっくり立ち上がり、そしてゆっくり座るこ



とを繰り返して行いました。じつくり動くと、どこに力がかかっているか、どの筋肉を使っているかを感じることができました。



2時間目は、シンガーソングライターで（二社）顔面体操協会会長の古代真琴先生のトーク&ライブショーでした。真琴さんの軽快なトークに、皆さん惹きつけられながら、お顔を動かしながら、顔が温まったところで、真琴さん作詞作曲の“ひよつとこべー体操”を行ってみました。“ひよつとこべー体操”とは、顔面体操を歌にあわせて、老若男女問わず簡単に取り組むことができる体操です。何となく、盆踊りを連想させる音で、手拍子したくなります。当院受付で動画を流す予定ですので、ぜひ待ち時間に一緒に体操してみてくださいね。

第54回・6/22開催

1時間目は、アグリゾート農園代表の小村泰秀（コム）さんが「あなたがあなたのこ



とを心から大切にできる場所！農業をリゾートにし

よう!!」のテーマで講演されました。今回のお話では、今の農業が直面している5つの“不具合な真実”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人参のビタミンAは82%、ほうれんそうの鉄分は95%の低下です ②あらゆる病気の最大の原因は食環境の悪化による免疫低下でその主原因は食料の栄養低下や添加物によると言われ心身へ深刻な影響がでてきている ③2030年農業後継者不足(7.1.6歳)生産量は激減し国産野菜は人手困難と予想される。④止まらない環境破壊と頻発する自然災害 ⑤物価高騰による経営圧迫 ⑥一般家庭の家計事情も深刻化、戦争”という“人的要因”で混沌とする世界 農業や食、地球環境を取り巻く深刻な問題で、このままでは子供たちの健康や未来はどう

なるのか考えさせられました。2時間目は、サクソフオーン演奏家で、また指導者として活躍の江口紀子さんの「呼吸について考えてみよう」とのテーマで話していただきました。今回はサクソフオーンの歴史や楽器の種類から始まり、長年の指導を通して生徒がサクソスを始めたきっかけや演奏することの肉体的、精神的利点欠点をユーモアたっぷりに話してくれました。もう一つのテーマは趣味を持つことで人生の楽しさが広がるという話です。その例として教える子の橋本真弓（ハッシ）さん三阪賢二（ケンG）ともに65歳でサクソス初体験し、70歳を機にアンサンブルデュオオコッキ（古希）ーズを形成。今日はご愛敬でテネシーワルツ・オーンレミオ2曲を演奏しました。



食べる楽しみが“若い” に負けない体を作る

当院では、毎月1回はつらつ歯っぴー教室（フレイル予防教室）を開催しております。「食べる力」を鍛え、保つことは、シニア世代の健康を考えるうえでとても重要です。食べるこの目的は、生命維持に必要な栄養素を補うことだけではありません。体力や筋力の維持、さまざまな病気の予防、噛んで食べることによる五感の刺激と脳の活性化などがあります。家族や友人と食卓を囲むことで、人との交流も生まれます。

はつらつ歯っぴー教室では、簡単なストレッチや筋トレから始まり、口腔機能低下症を予防するお口のトレーニングを中心しております。タオルやペットボトルなど身近にある道具を使つてのトレーニングやゲーム感覚のトレーニングなど楽しく運動しております。皆様のご参加をお待ちしております。

詳しくは、担当の和田までお声かけ下さい。

お誕生日おめでとうございます！

4月10日(水)に4月誕生日会が八幡東区の千草ホテルで開催されました。

春の食材がふんだんに使用された素敵な料理に、目も舌も楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごすことができました。

4月は、奥さま含め4名の誕生日月でした。そして、奥さまは古希、松木さんは還暦を迎えました☆それぞれ、紫と赤のちゃんちゃんこをお召いただきました☑とてもしっかりと、普段着にもできそうな雰囲気でしたよ笑

スタッフからは、奥さまへ、70本のバラの花束をプレゼントいたしました！！

誕生日を迎えた皆さん、どうぞ素敵な1年をお過ごしください。Happy Birthday!!! 🎂



庭の紫陽花が沢山咲きました。少し成長しすぎたのでそろそろ庭の手入れもしないと…ジャングルみたいになってます
(友利一美)



8月にお休みをもらって娘に会いにベトナムに行きます♪ベトナムのリゾート地のナチャンに行こうと計画中です。海沿いでシーフードが美味しいみたいです。楽しみです(^_^)
(増井真澄)



お盆は久々に静岡県に帰省の予定です。子ども全員を連れての帰省は初です。長距離の移動が不安です。
(小原成将)

この7月で双子が4歳を迎えます。2020年のコロナ禍真っ只中に生まれ、もう4年経つのかと感慨深いです。



日々、つい長女のことでいっぱい手が回らず、二人が仲良く遊んでくれていることに甘えています。

(小原美恵)



4月から始めたボクササイズ、筋肉痛はありますが、ストレス発散になります。

(和田紫央里)



5月からウォーキングをしています(毎日ではなく、気まぐれウォーキング) 苦手な夏になりますが続けていきます。(堀智美)



バレーボールは男女共、オリンピック決まりましたね！リアルタイムで観れると良いな☆

(野崎真由美)

スタッフ発信



バレーボールの石川選手にキュンキュンしながらTVで応援しました。いつか生観戦したいです。

(松木文香)



今はキャンプにはまっています！今年も九州のいろんな所に行ってみたいと思います！

(杉本美季)



次男が中学生になり身長、体重ともにグングン成長しています。いつ身長を抜かれるか楽しみです。(福山美砂)



女子のバレーボールネーションズリーグを観戦してきました。

出来れば私もパリに行きたい♪(山本貴子)



これから益々暑くなってきましたが、熱中症に気を付けて、楽しい夏をお過ごし下さい
(野崎 真由美)

ご利用下さい。増進の為に寺子屋、フレイル予防教室、まりっこクラブ等随時、開催しています。ぜひ

当医院でも光学印象やアライナー矯正が始まりました。今までより幅広く対応できるようにになりました。ご興味のある方はスタッフまでお問い合わせ下さい。

他にも、皆様の健康維持、増進の為に寺子屋、フレイル予防教室、まりっこクラブ等随時、開催しています。ぜひご利用下さい。

院長ともそんなにも縁があったとは驚きでした。今後もご家族で三阪歯科をご利用下さい！

今回、中村様には記事の掲載にご快諾いただき、すぐに原稿を送っていただきました。スピーディーなご対応ありがとうございました。いつも明るく気さくな中村さんには、私達も元気をもらっています。

寒暖差の激しい日々、いかがお過ごしでしょうか？
編集後記