

歯っぴー通信

第81号

2025. 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 TEL093-244-0315
URL:<https://www.misakasika.jp>

命の洗濯に行つて
ききました？

去年にも増して今年の夏は35度を超える日々が続いています。暑さ寒さも彼岸までと言われますが、まだまだ暑さは続きそうです。

さて前回の歯っぴー通信に書いたように7月の長期休暇に鹿児島島の甕島列島のサイクリングを行いました。甕島特有の景色や海の幸や島の方々の優しさに感動をしました。

しかし肝心のサイクリングは異常な暑さと島特有のアップダウンに体力を削られ、初日90kmの予定が70kmで終わりました。しかし今回の主目的の甕島大橋を渡れたことは良かったと思います。また気候のよい時にチャレンジしたいと思います。



甕大橋(2020年8月開通)

今月より当院では歯周病治療やメインテナンスでより有効な結果をもたらすEMSエ



中央：ナポレオン岩



アフロシシステムを導入しました。口腔常在菌の作る病原性バイオフィルムを効果的に除去するGBT(積極的に病原性のバイオフィルムをコントロールする)というシステムです。なるべく患者さんの負担を最小に効果を最大にすることを目的としています。このシステムをしつかり当院の標準治療としていきます。さて9月末に宮古島へ行きました。私のトライアスロン人生のスタートの地です。20年ぶりでした。こちらでしっかり命の洗濯をしてきました。

(院長)

ワクワクする
人生をこれから

中間市 門田貴代美

三阪歯科医院では、私が二十歳の頃、親知らずの抜歯をして頂いた事があります。

その後、結婚、出産、子育てを経て、夫の転勤などありましたが、また中間市に戻ってきました。そして現在、縁あって三阪歯科にお世話になっていきます。母もお世話になっていきます。母もお世話になっていきます。院長先生はじめ、スタッフの方々の丁寧な治療と優しさに感謝しています。

縁あってと言えども一つ、夫が三阪先生と同じサックスの先生の下で教わっているという事です。夫は定年後にサックスを始め、日々練習に励んでいます。私はその音色を聴きながら、



マドリードの街角

八年前から始めた水彩画を描いています。水彩画とは、鉛筆やペンで下絵を描き、その線を残して透明水彩絵の具で淡く色をつける技法です。夫の定年後、二人で旅行した場所の風景などを描いています。私のもう一つの趣味は、陶芸です。こちらは二十年以上続けています。土をこね、ろくろを回し形作つていく時は、それだけに集中できます。素焼きをして絵付けをしたりして釉薬をかけ、いよいよ本焼きです。出来上がりは、なかなか思い通りにはなりません。釉薬の溶け具合



がよい感じになる時もあり、ワクワク感があります。もう一つの活動として、小学校のひまわり教室で週二回放課後、一時間ほど、子どもたちの勉強のお世話をしています。いつも子どもたちの頑張る姿や笑顔に元気をもらっています。これらの活動を元気に続ける為にも、健康に気をつけたいと思います。毎日のウォーキングと、特に歯は8020を目標に頑張ります。これからより一層お願い致します。



「歯ならびの未来は「今」のお口育てから！」

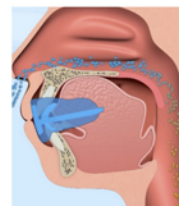
お子さまの健やかな成長を支えるマイオブレース治療

！お子さまの歯ならび、気になりますか？

「歯が重なって生えてきた」「歯と歯の間に隙間がない」「噛み合わせが深い」「噛み合わせが反対になっている」「口を開けていることが多い」——。
そんな小さなサインは、お口の機能が関わっているかもしれません。

！マイオブレースとは？

マイオブレースは、お子さまのお口の機能を整えながら、自然な歯ならびへ導くマウスピース型の装置です。歯を強引に動かすのではなく、舌や唇、頬の筋肉を正しく使えるようにすることで、成長に合わせた歯ならび改善をめざします。



！3ステップで進める治療

治療は段階的に進めていきます。最初は慣れるためのやさしい装置から始まり、徐々に硬い装置へと移行します。特に4～6歳の、前歯が生え変わる前に始めると効果的です。

Step1: やわらかい装置 (約4か月)

Step2: 少し硬い装置 (約8か月～1年)

Step3: しっかり硬い装置 (9歳ごろまで)

！毎日の使い方

日中は1時間の装着と、3分程度の簡単なトレーニング。そして夜は寝ている間に装着し、朝まで外さず使うのが目標です。
毎日の積み重ねが効果を生みます。



！治療にあたっての注意点

- ・ 噛まないこと：装置を噛むと破損の原因になります。
- ・ 毎日装着：日中1時間以上＋就寝時に継続することが大切です。
- ・ トレーニング併用：舌や唇の練習を合わせて行いましょう。
- ・ 定期受診：保険診療の管理とセットで行うため、定期チェックが必要です。

！治療費の目安

治療費は段階ごとに設定されており、3ステップでおおよそ6万円程度が目安です。装置の破損や追加治療が必要な場合は別途費用がかかります。詳細はお子さまの状態に合わせてご説明しますので、まずはご相談ください。

！まとめ

子どもの歯ならびやお口の機能は、早い時期の取り組みが将来につながります。
マイオブレースは、その第一歩として無理なく始められる方法です。
一人ひとりに合わせた治療計画をご提案いたしますので、ぜひお気軽にご相談ください。

第66回・2025年
6月28日(土)

第一部は、ドラさんこと、中村雅子さんより健康寿命を延ばす一つの方法として水素療法についてのお話がありました。水素は多くの疾患の原因となる体内の活性酸素と結びつき、除去することで、疾患の改善や予防できる可能性があることを知りました。

次に、実際に希望者のなかから、左手薬指の爪のきわの血流を顕微鏡で見て、血管の太さ、長さ、捻じれた様子などから現在の体の状態を予測する実演がありました。映し出された血管の画像を見た後、水素ガスを鼻から吸引していただくと、血管を流れる赤血球の動きが早くなることが確認できました！血流上昇の変



化を目の当たりにして、水素の効果を実感しました。

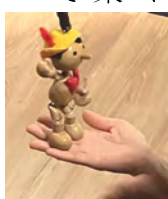
第二部は、笑顔の宅急便ドラさんの「人形ボードビル」です。

楽しい音楽に合わせて、かわいい人形たちが生き生きと動きます。参加した子どもたちが人形と掛け合い、場を盛り上げてくれました！

大小のピノキオが客席にも出て、皆さんの元をやってきてくださいました。子どもたちは、何となく照れた笑顔で、大人たちは愛おしそうに、大きいピノキオとハグをしたり、小



さいピノキオを手に乗せたりしていました。



「ありがとう」の魔法の言葉を大切に♪ドラさん、いっぱいの笑顔をありがとございました！

第67回・2025年
8月23日(土)

第一部は「アグリゾート農園」を経営するコムさんこと小村泰秀さんによる農業のお話でした。

コムさんは北九州市若松区で「アグリゾート農園」を運営しています。サラリーマンから一転、農業の道に飛び込んだものの、現実には台風や害獣被害、収益の不安定さなど厳しいものでした。それでも



「農業をもっと魅力あるものにした」という想いから、仲間とともに新しい仕組みを立ち上げたのが、会員制アグリゾート農園です。

農園の特徴は「生産者と消費者が一緒に農業を楽しみ、支え合う」仕組み。会員は農園を訪れ、野菜づくりを手伝い、収穫して持ち帰ります。単なる野菜の売買ではなく、「みんなで作り、みんなで分かち合う」という共助の精神が根底にあります。

コムさんは日本の農業について、次のような問題点を挙げました。野菜の栄養価が19



50年に比べて大幅に低下(ほうれん草の鉄分は95%減)、農家の高齢化と後継者不足、異常気象による栽培環境の悪化、消費者と生産者の「分離」による不自然な大量生産・大量廃棄といった背景より、「持続可能で本質的な農業」を目指す必要があると強調されました。

コロナ禍で人々が制約の中にいた頃、農園では自然の中で子どもたちが自由に走り回り、大人も素の自分で過ごせたそうです。コムさんは「この農園は、みんなが自分らしくいられる場所でありたい」と語りました。

北九州で始まったアグリゾートの動きは、岡山・愛媛・宮城など全国に広がっています。コムさんは「生産者と消費者が手を取り合い、次世代に安



心安全な食と自然を残したい」と未来への展望を示していただきました。

第二部は、三阪院長による「歯科と健康寿命」についてのお話でした。

「80歳で20本の歯を残そう」という8020(ハチマルニイマル)運動は1989年に始まりました。当初は達成者がごくわずかでしたが、今では6割以上が目標を達成しています。これは歯科医療の進歩と、定期検診や予防ケアの浸透の結果といえます。

日本人の健康寿命は平均寿命より10年近く短いのが現実です。寝たきりや認知症を避け、元気に生き抜くためには「歯の健康」が重要な鍵を握ります。

特に歯科衛生士による定期的なクリーニングとセルフケアの両立が大切です。実際に、20年以上定期的に通院し続けた患者さんは、歯茎や骨の状態を良好に保ち、多くの歯を残すことができています。

「健康寿命を延ばすには、歯を守ることが欠かせません。定期的なケアと日々の習慣で、最後まで自分の歯で食べ、元気に人生を楽しみましょう」と締めくくりました。

かむかむレシピ〜秋Ver〜
シシャモの胡麻揚げ

8月2日(土)、中間市東中間「懷石ひろ家」にて、7・8月誕生会と8月末で退職された野崎さんのお別れ会を行いました。真夏の中の開催でしたが、涼や季節を感じるお料理をフルコースで楽しみました。デザート、BDケーキも含めてお腹いっぱいになりました♪還暦を迎えた堀さん、福山さん、



院長、体調に十分
気をつけて、素敵
な一年をお過ごし
ください☆
そして、野崎さん
新天地でのご活躍
をお祈りしていま
す！ありがとうございました☆

【材料（2人分）】
シシャモ 6匹
卵白 1個分
いりごま
(白でも黒でもよい)
揚げ油



【作り方】

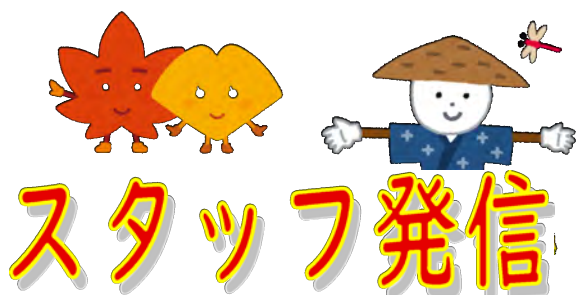
シシャモをよく溶いた卵白にくぐらせて、ごまをしっかりと付けて静かに油で揚げます。※揚げるとき、油がはねるので気を付けて下さい

ししゃもは、頭からしっぽまで食べられる魚です。よく噛んで食べましょう。
(和田紫央里)



暑い夏が続く思うようにウォーキングも出来ずにいました。身体がなまってます。心もなまってます。10月に久しぶりに

山登りに行ってきます。(T.K)



娘のいるベトナムの
ホーチミンまで福岡
～Lccの直行便が出来
たので行ってきます。
3泊4日で弾丸ですが
美味しいもの食べて
エステ楽しめます。(M.M)



ウォーキングトレーナーの資格を取ります。健康づくりに役立てたいです。
(W. S)



実りの秋ですね。
美味しいものを沢
山食べたいと思っ
ます。(T.M)



秋刀魚の美味しい季節になりました。今年は価格も安定しているので沢山食べたいです。(M.F)



猛暑対策でしっかり食べていたら、しっかり太りました。今秋、食欲は封印します。(Y.T)



秋になりシャインマスカットが美味しい季節になりました。毎週末、道の駅に通ってます。(F.M)



子どもたちと過ごす時間は幸せですが、自分のための自由なひと時も大切にしたいと思っています。（小原成将）



これから運動会や市民センター祭りのシーズンです。子どもたちの歌やセリフの練習を見聞きしながら、暑いながらも秋を感じています（小原美恵）



9月に中学時代の同窓会がありました。あまり変わらない人、ガラリと変わった人…次は3年後です。(H.T)

院長巻頭言より、よい医療の提供のため、新しい機器を導入したり、現行のものを変更したりすることがあり、ご不便をおかけする場合もあるかと思いますが、ご協力のおかげで、ご協力のかとありますが、ご希望のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。

8月より、歯科衛生士の沼口が当院に加入しております。改めて次号で紹介できればと考えております。皆さま、どうぞよろしくお願い申し上げます。

菌つびー通信第81号を最後までお読みいただき、ありがとうございます。した。

　　ようやく、朝晩が少しやすい季節になりましたね。本当に長い長い夏でした。皆さま、どのように酷暑を乗り切りましたか？

　　患者体験記にご協力いただきました門田貴代美さん、ご自身の定期健診以外にもお母さまの付き添いで月一でお会いしていました。が、作品製作や地域の子どものサポートなどを活動的に楽しまれていることを存じ上げていませんでした。門田さんの新たな一面を知ることができ、嬉しく感じました。また、作品を撮影するため、急遽ご自宅にお伺いさせていただきましたが、ご主人も快くご対応いただきました。ご協力、本当にありがとうございました。

編集後記