

歯っぴー通信

第4号

2006. 7. 1

三阪歯科医院 中間市太賀 1-2-3 Tel093-244-0315

ロハスな生き方

このところロハスという言葉を目や耳にする機会が多々あります。

LOHASとは、Life styles Of Health And Sustainability の頭文字をとり『ココロとカラダの健康と、サステイナブル(持続可能)な地球環境を重視する価値観とライフスタイル』を指すようです。

経済優先でそのつけを自然界や人間界にまきちらし、このままでは、私たちの地球は私たち自身も含めかなり危険な状態へと進んでいくように思います。

この世界は全体として絶妙のバランスの上になりました。



ています。人間だけがこのバランスを乱すことばかり行なってきた。

環境破壊、戦争、医療問題、偽装問題、考えられない殺人や事故、毎日これらのニュースが途切れることがありません。どうなるのでしょうか？

個々人ではなんとも難しい所あるのですが、先ず小さなことから私たち自身が気をつけていきたいと思えます。たとえば一人一人が食べる物についてもっと敏感になることです。このことで健康面、環境面でもかなり改善されます。人を変えることは難しいですが、自分を変えることはできます。

私もロハスな生き方を心がけ、ロハスな人になり納得出来る人生を送りたいと思います。

4月の宮古島トライアスロン大会は自転車トラブルもあり完走できませんでした。また来年目指します。

(院長 三阪 賢二)

「始まった田舎暮らし」

南阿蘇で第二の人生をスタートして、二カ月が過ぎた。

二年前に購入した築百二十年ほどの、この古民家は、雨漏り、隙間風が酷かった。ある程度のリフォームは専門家に頼み、出来る事は主人と二人で、コツコツと楽しみながら手を入れている。格子の天井、時代ガラス、手斧(チョウナ)の跡が残る大きな梁、重機もない時代の大工さんの知恵と苦労に思いを巡らし眺めていると飽きない。

好きで集めていた古民具や手作りのパッチワークなどを飾り、夢であった古民家に近付いている。

五月の連休には、長男家



鷺崎嘉彦・光子ご夫妻

族、次男夫婦もやって来た。孫達はマンションでは出来ない砂遊び、かくれんぼ、鬼ごっこ等して遊び、余程楽しかったのだらう、帰りたくないと言った孫達が、田舎の良さを感じてくれたのが嬉しかった。

主人は少しずつ畑を広げ、夏野菜も徐々に育ってきた。私は古い瓦や枕木を利用して、庭作りをし、花を育てている。雨の日は、パンやお菓子を作り、無農薬の採り立て野菜をいただく時、最高の贅沢を感じる。

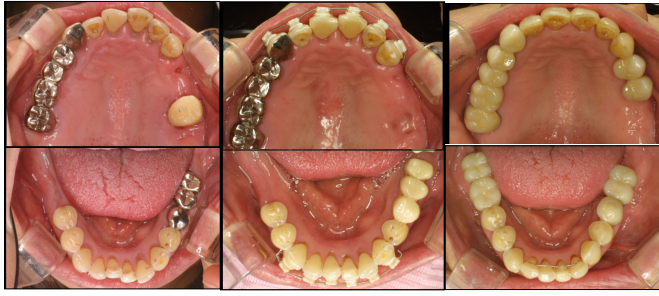
朝のラジオ体操、農作業の適度な運動、毎食後の丁寧な歯磨きで、健康を維持している。

以前から、歯にだけは、不安があった。これからも、夫婦で定期検診を続けていきたい。美味しい水と空気、それに阿蘇の外輪山を眺めながら、田舎暮らしを楽しんでいる。



治療が終わって

東中間 主婦
52歳



三阪歯科の院長とスタッフの皆様、1年間お世話になり有り難うございました。私は今まで歯科医院を変える事なく同じ病院に通っていましたが、痛みが続いた為、今回、三阪歯科にお世話になりました。「歯周病の重症です」と診断され、ショックを受けました。奥の歯がほとんど無く歯並びも良いとは言えない状態でしたが、今では見違えるほど奇麗に蘇えり、現在の奥の歯、上下はインプラントを使用して自分の歯に最も近い状態でなじんでいます。心身共に健康になりました。

三阪歯科医院に通院して、私事ではありますが、大きな出来事が有りました。禁煙に成功した事です。

「喫煙は歯周病の最大のリスク因子です」と聞かされた「残された歯を守る為、禁煙をしない」と院長からの説明で現在、禁煙歴1年3か月になります。

我ままな患者で困らせてばかりいました。そんな私の時間に合わせて治療に当たって下さった院長、スタッフの皆様有り難うございました。今は月に1回の歯のケアに通っています。皆様にお会いするのが楽しみの一つになりました。

院長より
今回、〇様は縁あって当院を受診されました。検査、診断し、病状と当院の治療方針を説明しました。病気そのものに視点が変わるのではなく、病気になる

たプロセスをみていくと気がつくことがあります。虫歯、歯周病を含め現在のほとんどの病気は生活習慣由来のものです。とすれば生活の仕方、病気を防げるということ。〇様はその事に気付かれ、禁煙だけでなく、歯の手入れ、食生活、ストレス解消法などたぶん色々なことが変わっていったことだと思います。大変素晴らしいと思います。これからも陰ながら、応援したいと思っています。長い間お疲れ様でした。

茂呂先生より(矯正担当医)

〇様は上下の前歯の歯並びが良くなかったため、前歯のみに装置をつけ部分的な矯正を行いました。

矯正というと全部の歯に装置をつけるという方法をイメージされる方が多いと思いますが、〇様のように部分的に短期間で矯正するという方法もあります。

なお、次号・次々号2回にわたり大人の患者さんのための部分矯正について連載いたします。どうぞお楽しみに。

最新機器の導入

ダイヤグノデント

レーザー光で虫歯の状態を手早く診断する装置が普及しはじめました。虫歯になると歯の表面のエナメル質が変性するため、波長650ナノメートル前後のレーザー光を当てると、別の波長の反射光が出ることが知られています。この装置はその反射光をとらえて歯の変化を把握し、結果を0から99までの数値で示します。穴がないような初期の虫歯でも異常がわかります。痛みやエックス線撮影のような被ばくの心配がなく、子どもや妊娠中の女性にも安心して使え、また治療時に虫歯の削り残しがないかなどの細かな確認にも利用できます。



デジタルレントゲン

従来のレントゲンに比べて、画像がコンピューター制御によって歪みがなく、大変鮮明に映ります。また、1回の被爆線量が1/6~1/10と軽減しており、現像の必要がなくほとんど瞬時に画像が表示されるため診療時間も短縮し、患者様にもメリットです。さらに、現像液などの廃液もでないので環境にも優しいのです。

めぐみ先生の歯科ひとくち講座 最近の虫歯治療とは？



まだ、穴が開いていない初期段階の虫歯（初期虫歯）であれば、虫歯の進行を止めたり元に戻したりする（再石灰化）ことが出来ます。初期虫歯に対しては「要観察歯」として、フッ素塗布やプラークコントロールなどのセルフケアやプロケアを行うことにより、再石灰化を促進し虫歯にならないようにコントロールします。

また、穴の開いた虫歯（再石灰化が期待できない感染歯質）となってしまうたら出来るだけ小さなうちに虫歯の部分のみを削除し、再び虫歯にならないようにフッ素入りで歯に接着する性質の材料を用い修復します。その後は、毎日のセルフケアと定期的なプロケアにより虫歯の抑制を図ります。



術前 感染歯質の除去 修復後

第1回お口の健康教室開催

6月17日土曜日、当院にて健康教室を実施しました。

参加者は8名と少なめでしたが、和気あいあいとした楽しい時間になりました。

第1時間目では院長による虫歯や歯周病の原因・治療法についての歯科講話が行われました。悪くなってしまうところを治療することも大切ですが、それ以上に「なぜ悪くなってしまうのか」という原因を明らかにし、自覚して生活習慣を変えることで虫歯や歯周病にならないようにすることが大切だということを理解して頂けたのではないかと思います。



フッ素の効果（卵での実験）

第2時間目では歯科衛生士の吉廣むつ子さんグループによる実験が行われ、実際に参加者の歯垢（プラーク）を位相差顕微鏡で見たり、卵を使ってフッ素の効果を実感したりと全員参加型で子供さんも楽しめる内容でした。

第2回は**8月19日（土曜日）2時から**開催を予定しています。内容は食生活の中でも特に「砂糖」に焦点を当て、楽しい実験を交えながら理解を深めて頂きたいと思えます。多数のご参加をお待ちしています。

〈参加者の声〉

◆スライドで様々な口の中の写真を見せて頂き、自分の歯を大事にしていかななくてはいけないと思った。年に2回の健診を受けているので安心して居る。毎日の健康に気をつけていきたい。普段は目にするのができないフッ素の効果も、卵を利用した実験で見ることが



えっナイフで歯がきれるの？

でき、とても勉強になった。

◆私は昔から虫歯が多く、歯医者通いが途切れることがなかったが、なぜ虫歯になるのかということがわかってからは虫歯ができないということを体験した。もっと歯について知りたいと思っている。

◆歯については当院にかかって相応な知識を得ていたと思っていたが、今日はスライドや実験で更に知識をいただいた。

◆歯の健康管理について理論的に良く分かった。これからは良く噛んで食べることや緑茶などフッ素を含んでいるものを日常的に摂ることを歯磨きと共に、8020に努力していきたいと思う。

（担当 林 可奈）

院内研修旅行

6月14〜15日で久しぶりに院内旅行をしました。湯布院から南阿蘇への旅でした。

短い時間でしたが、初日は由布院空想の森アルテジオでの小林道夫さんのチェンバロコンサートと季節の食材（今月のテーマ…空豆）を活かした料理、2日目は1頁目に掲載の患者さんでもある鷺崎さんご夫婦の南阿蘇のとてもオシャレな築120年余りの古民家を訪問しました。

移動はあわただしかったのですが、それぞれの場所での大自然に囲まれ、手作りの暖かい調度品に囲まれた雰囲気、おもてなしの心が溢れるサービスなんともいえない空間の佇まいの中で私たちが一同本心に心身とも癒されました。

この旅行で感じたことを、私たちが日頃の診療の中で皆様に表せるよう努力していきたいと思っております。

（院長）



小林道夫さん
チェンバロ演奏

今回の旅行では、おもてなしの心をいろんな所で感じました。アルテジオではお料理はもちろん、サービスをする側のさりげなさに好感を持ちました。鷺崎様宅では自分流でありながら人を喜ばせたい気持ちを沢山頂きました。

夢の実現のためにコツコツと準備し、お二人で楽しみながら夢を現実のものにされている鷺崎さんご夫婦に感銘を受けました。

由布院の自然の空気に癒されました。レストランの素晴らしいサービスを体験できずく勉強になりました。鷺崎邸ではご夫婦の素敵な生活にとっても憧れました。

初めてチェンバロの演奏を聴きとても癒されました。おしゃれな美術館の中で漂う音色は、日常の慌しさを忘れさせてくれる素晴らしいものでした。また、お邪魔させて頂いた鷺崎さん宅でも景色に同じように癒されました。山間の古民家をセンスよく改装。「田舎のおしゃれなカフェ」という感じでした。第二の人生をご夫婦仲良く歩まれている姿はうらやましい限りでした。

アルテジオのサービスを体感するのが今回の旅行の目的の1つでしたが院長より聞いていた以上の、さり気ないおもてなしが少しも、うっとうしくなく大変居心地の良いものでした。又大勢でお邪魔した鷺崎様宅でのご夫婦のあたたかいおもてなしには心より感動致しました。本当にありがとうございました。



チェンバロのあまりのすばらしい音色にうっとりしてしまいました。その後、素敵なレストランで時々まで行き届いた心配りの中で食事を頂き心身ともに癒されました。私たちの質問に対しわかりやすく即答する姿に感心するとともに、見習わなければと思いました。

ありがとうございました

17歳の時学校検診で虫歯を指摘されたことがきっかけで、初めて三阪歯科を受診しました。

虫歯の治療はすぐ終わったのですが、何の自覚症状もなかった歯周病の問題について院長から説明を受け、衛生士さんからブラッシング指導と歯石の除去をしてもらいました。

そのおかげで私は一生、口の健康に不安を持つことなく過ごせると思います。

三阪歯科で診療する側になつて3年間、



口の中に問題を抱えた患者さんを多く見てきました。”もっと早く「虫歯や歯周病は予防できる」「歯は老化ではなくならない」と知っていたら...”と悔やまれる患者さんにも多く出会いました。

これまでいろんな患者さんや院長・スタッフから教えて頂いたことや当院で経験したことを生かし、これからは多くの子供達に「気づき」を与え健康をサポートしていきたいと思つていきます。

3年間本当にありがとうございました。

新 歯科衛生士さん紹介



三好 美由紀です。

今年、美萩野保健衛生学院卒業、新米の歯科衛生士です。抱負はしっかり勉強をし、患者様に信頼してもらえる歯科衛生士になることです。これから、いろいろなことに挑戦していきたいです。まずは、皆様にお口の情報をお伝えするためにパソコンを使いこなせるようになりたいです。

- ・ 双子座
- ・ 好きなもの 買い物

はやく 歯育コーナー

・ 万緑に 力授かり

まずは 瑞歯生ゆ

万緑Ⅱ見渡す限りの緑 瑞歯Ⅱ老人となつて から生える歯

十年前にインプラントを入れ、それ以来心身ともに健康になりました。

愛甲 厚子(中間市)

・ 久し振り

会つた瞬間

歯に目行く

・ 歯と歯ぐき

ぴかぴかになって

笑みこぼる

・ 健康で

歯をいたわって

大切に

中畑 澄子(中間市)

作品コーナー 待合室に飾っています



シャドーボックス 上野 加代子様



押し花絵 阿部 啓子様

さようならサンちゃん

第2号に写真を載せたわが家の愛犬サニーが5月19日に突然死んでしまいました。10日ほど前にダニに寄生している原虫バメシアに感染してのことです。

満11歳になる直前でした。老犬というには早く、人間でいえば盛りをちよつと過ぎたころですが、免疫力が不足していたみたいです。



一昨年は娘が2人とも家をあけた年でした。20数年ぶりに夫婦2人きりになるという生活スタイルでは、サニーが緩衝役になってくれました。まさに家族の一員です。毎日の食事と散歩、その世話も生活のリズムでした。そのことがバタツとなくなる。心に穴があくというのは、こういうことなのでしょう。まだまだ淋しい日々を送っています。

(三阪 祐子)

編集後記

ジメジメした梅雨ももう直ぐ明け、本格的な夏がやってきますね。

6月15・16日と院内研修旅行で湯布院、南阿蘇へと行ってきました。一日目は由布院アルテジオでチェンバロコンサートを聴き素敵なレストランで食事を頂きました。さり気ないサーブスでありながら見守られているという安心感が満足度一杯でした。

2日目は南阿蘇の鷲崎様宅におじゃまして頂きました。お二人の手作りが至る所ありとてもすばらしい家で感動しました。ポジティブな考え方としっかりと目標を持って行動しているお二人はとても輝いて見えました。奥様の手作りのパンや紫陽花にみためた涼しげな水菓子も大変美味しかったです。

私たちも今回の体験を活かして皆様に安心感を持っていただきリラックスできる空間を作っていきたいと思つています。

次回は10月に発行します。お楽しみに。

(増井 真澄)



ブルメリア 私の大好きな花