

# 歯っぴー通信

第5号

2006. 10. 1

三阪歯科医院

中間市太賀 1-2-3

Tel.093-244-0315

10月16日三阪歯科はリニューアルオープンしました。皆様やスタッフに支えられ開業以来の8年目を迎えます。

これからは三阪歯科医院は、お口の健康を通して皆様のQOL (Quality of Life) に貢献することを目標とし、そのために、歯科疾患についての情報を提供し、歯科疾患の治療はもちろん予防とコントロールを重点的に行なっていきます。

新しい歯科医院を皆様へ活用して頂きたいと思えます。(次頁に新医院の紹介をします。)

さて、先日患者さんでもある栄養士さんからの依頼で某産婦人科のママさん教室で妊婦さんや子育て中のお母さんを対象に講演をしました。



歯科疾患、特にむし歯・歯周病はまさに生活習慣病であり主に毎日の食生活、ブラークコントロール、喫煙などにより左右されます。乳歯はもちろん永久歯もお母さんのお腹の中、妊娠7週位からすこしづつできていきます。お母さんの生活の仕方が子供に響いてきます。

私達は悪くなった事に關心がいきませんが、それは結果であり、大切な原因をコントロールする事、時間の経過、生活という場のなかにある良くないといわれている習慣を(自身で気付いてない場合もよくある)改めることです。

講演後数日して受講者のご夫婦と1歳半のお嬢さんと3人がみえられ検診をしました。幸い大したことな予防プログラムを行うことになりました。

講演がきっかけで、ご夫婦の意識が変わりそれが子供に伝わり、良い習慣に変わり発症しなければ素晴らしいと思えます。少しの努力で大きな効果を得られます。

この連鎖が続けば、歯科だけでなく心身、環境の改善にもつながると思えます。

新装した三阪歯科がその場になるようスタッフ一同努力して行きます。

(院長)

## 山に魅せられて

佐藤 照美  
(八幡西区)



ダウラギリ

—山登りが趣味をどうですね。

佐藤 はい。出身が大分県でしたから身近に久住連山があつて、若いときから登っていました。子どもが大きくなったので8年前から本格的に登りはじめました。

3年前からは海外にも遠征はじめました。先ずマッターホルン、テラプス、4477m、今年4月にタウラギリ(ヒマラヤ、8167m)のトレッキングツアーに参加。また6月には利尻富士(北海道・利尻島、1721m)に挑戦しました。

—だんだん本格的になっていきますね。登山はどんなところが魅力ですか？

佐藤 山頂にたどり着いたときの喜

びはもちろんですが、途中の景観も楽しみです。高山植物はキレイというより本音がかわいんですよ。

また大自然の中に囲まれていると自分自身を見つめられ、いろんなものに支えられることが実感でき、生観が変わってきました。

—中年の登山者が多いです。どんな事に気をつけたいですか？

佐藤 先ず基礎的な知識をマスターします。

私はカルチャーセンターでの山登り教室に参加しました。ここで実践を通して基礎を学び少しずつ仲間達と行動を広げました。

—登山のために日頃は何なことを心がけていますか？

佐藤 登山は山歩きとちがって団体行動です。一人のつまずきが全体の足をひっぱります。



マッターホルン

佐藤 登山は山歩きとちがって団体行動です。一人のつまずきが全体の足をひっぱります。

す。そのためにジムに通って来たえています。

3カ月毎にこちらの歯科検診も受けています。これは登山中に歯が痛んだら困るからです。環境保護もいわれていますから、登山中は歯磨き剤も使いません。

—これからの目標は？

佐藤 アフリカ最高峰のキリマンジャロ(5895m)ですね。近いうちにぜひ実現したいと思えます。

—ありがとうございました。ご成功をお祈りいたします。

今年遠征を迎えられた佐藤さんですが、とてもお元気で心身共に生活をエンジョイしている様です。この歳になるとどこかに不調を持っている方が多いのですが日頃の節制でそれも無縁のようです。今日の対談もジム帰りとのことでした。

(院長)



ヒマラヤの氷河とヤナギラン



メンテナンスルーム (完全個室)

### 三阪歯科リニューアルのポイント

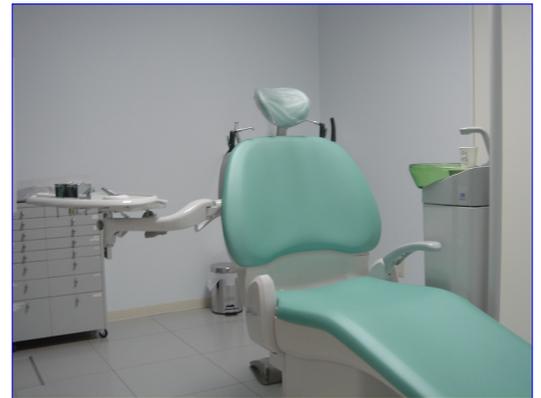
1. 診療室と予防室の完全分離
2. 完全個室化
3. IT化による情報提供の充実
4. X線完全デジタル化  
(鮮明な映像と少ない被爆)
5. 消毒・滅菌の強化
6. 高度医療のため特別診療室設置
7. 癒しの空間を作る



一般診療室の完全個室化



X線完全デジタル化



特別診療室設置



滅菌・消毒室



パソコン院内オンライン化



カウンセリングルーム



## 第2回お口の健康教室開催

8月19日土曜日、中間中央公民館にて健康教室を実施しました。

参加者は20人と、1回目より増え、夏休みとあつてたくさんの子供達の参加がありました。今回は「砂糖」について考えました。

第1時間目では、院長による砂糖についての歯科講話があり、砂糖の摂りすぎがなぜ悪いのか、砂糖の上手な摂り方などの話がありました。

第2時間目は歯科衛生士吉廣むつ子さんグループ(ムッチャーズ)による実験が行われ、清涼飲料水を実際に作り、温度の冷温や炭酸の有無で味覚が違うことを体験したり、市販で売られているジュースの濃度やPH(ペーハー 酸性度)を調べた

は驚きでした。

8月、どんなおやつを選べばいいの全員で考えました。おいしい清涼飲料水を手作りでつくれることを体験し、皆さん感激するとともに日頃の飲料の選び方について考えさせられました。

第3回は11月25日(土曜日)午後2時より開催する予定です。多数のご参加お待ちしております。

### 《参加者の声》

● 色々な飲み物の酸性度と砂糖の量を実際に計測していかにか多くの量が入っているのか再確認できました。頭ではよくわかっていながらもですが、なかなか実行できません。今日は意識づけの良い機会になりました。

● 甘さが温度でこんなに違うとは驚きでした。

● 砂糖と虫歯の関わりがよくわかって勉強になりました。これからの生活習慣に役立てていきたいと思えます。

● 実験することでより鮮明に記憶に残りそうです。日頃から気をつけていきたいです。



(担当 三好 美由紀)



～前歯の隙間やズレ、捻れが気になりませんか？～

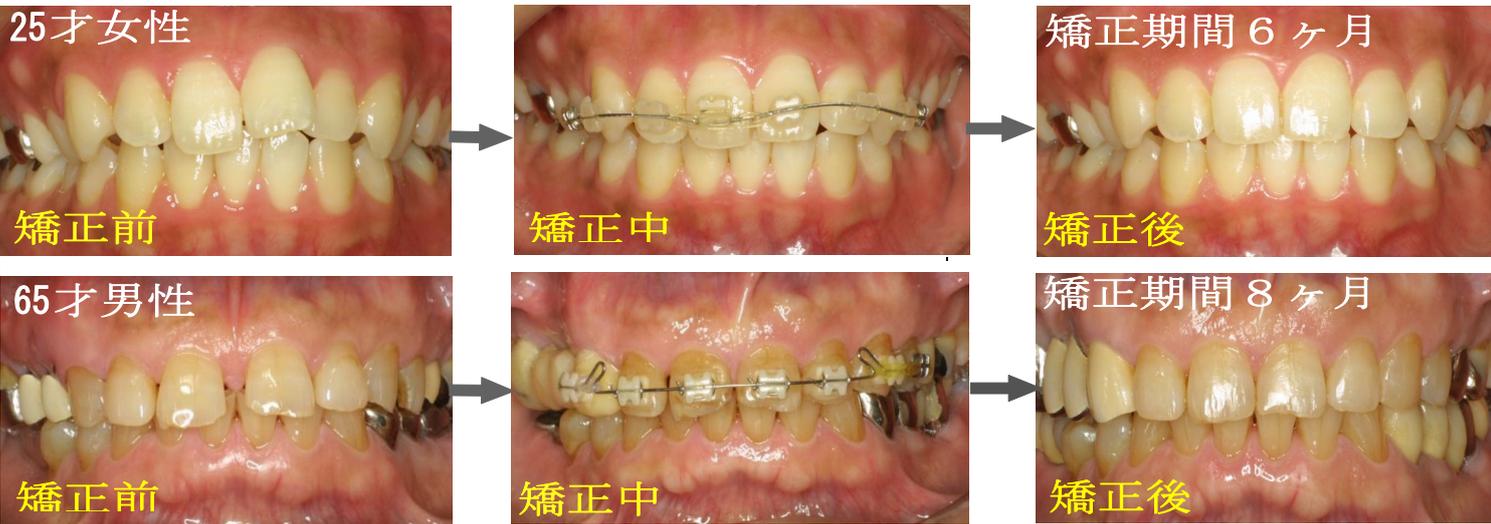
「最近、上の前歯のスキ間が大きくなった気がする…」 「以前から前歯のズレが気になっていたけど、削って差し歯にするのはもったいない…」 これらの症状は《部分的な矯正治療》をすることで、良かった頃の歯並びを取り戻せますしもっときれいな歯並びになることもできます。では、実際の矯正治療を詳しく説明しましょう。

治療の開始初日は約30分かけて、歯の表面に3mm四方ほどの小さな装置を接着します。接着した個々の装置をつなぐように、細いワイヤーを通して一日目は完了です。その後は約2～4週毎にワイヤーを調整します。ワイヤーの調整後には少し歯が浮いた感じがしますが、2～3日で治ります。2～3ヶ月程で歯の移動が御自身でも確認できますので、治療の進行具合を実感していただけます。

矯正治療の期間中には、ガム・キャラメル・ハイチュウ・ミルクィなどの粘着性がある装置に引っかかりそうな食べ物や、炒った豆・煎餅などの固い食べ物は装置を破損する恐れがありますので避けてください。

写真のように矯正治療を終えて整った歯列になると、日頃から汚れが溜まりにくく、短時間のブラッシングでも磨き残しが少ないため、口内を清潔に保て、虫歯や歯周病が進行しにくくなります。

但し、綺麗に並んだ前歯、良く噛める奥歯がふたたびズレないように矯正治療後には、前歯の裏側の見えない部分に細いワイヤーを接着するか、透明なマウスピースを使用していただきます。



### ハイジニスト可奈の歯科予防講座

**強い歯をつくるために、フッ化物を使いましょう。**

#### 1. フッ化物の効果

- (1) 歯質の耐酸性の強化
- (2) 再石灰化の促進
- (3) むし菌が酸を作ることの抑制

#### 2. 使用法は？

**自宅で：**歯磨き剤は『フッ素入り』を選びましょう。フッ素入りの歯磨き剤で磨いた後は、少量の水ですすぎ、なるべく長い間フッ素が口の中にとどまるようにします。歯磨き剤以外にも、洗口剤や歯磨き後に塗るジェルタイプもあります。

**歯科医院で：**歯と歯の間や、歯と歯茎の境目などはブラシが届きにくい虫歯危険地帯。器械を使用し徹底したバイオフィルム除去後、すみずみまでフッ化物を塗ります。定期的なプロフェッショナルケアを。

#### 《ポイント》

しっかりブラッシングを行い、口の中をいつもきれいにしておくこと。それがフッ素の効果をも高める重要な条件ですよ！

#### フッ素Q&A

Q. フッ化物入りの製品だったらたくさん使ったほうがいいのか？

A. 一度にたくさんの量を使うより、少量でも長く使い続けることが望ましいですね。

Q. フッ素って子供だけに効果があるんじゃないの？

A. そんなことはありません。大人の歯にも効果的です。加齢や歯周病で歯茎が下がると、歯の根元が見えてきます。この部分はとてもデリケートなので、とても虫歯になりやすいのです。



# フラダンス

増井真澄



フラダンスを習い始めて2年近く経ちます。最初はハワイが好きということもあり何となく始めたフラダンスですが、今ではフラの魅力にすっかりはまっています。フラダンスは思っていたものとは違っても奥の深いものです。手の振りには手話のように全て意味があり表現力がとても要求されます。

フラダンスにはカヒコ（古典物）とアウアナ（現代物）があります。楽器を持って踊るものや、テンポのゆっくりな曲から、1曲踊っただけで息が上がるような激しい曲まであります。フラはカヒコ以外は全て笑顔で、それも曲に合わせ笑顔の表情を変えて踊ります。その表現がとても

難しく、今の私の課題です。

今はまだまだ下手ですが、週一回のレッスンと仲の良い友人と遊びを兼ね、海で練習したり、また時々イベントに参加したりしてフラの技術を磨いています。

先日水巻町のアザレ苑（養護老人ホーム）の敬老の日のイベントに参加し皆さんに喜んでいただきました。

フラを生涯の趣味として取り組んでいきます。いつかもっと上手になって皆様の前で披露できる日が来ればいいなと思っています。



# 新スタッフ紹介

歯科助手：小園玲子



し加年過して、新鮮で、程よく歯科助手として、患者様と接する事でよい緊張と充実感を持って過ごさせて頂いています。早く皆様のお顔とお名前を覚えて、声を掛けさせて頂ければと思います。まだまだ経験不足で、皆様にご満足して頂けるには時間がかかりそうですが、快適で安心感のある診療の場をご提供できるように、日々努力していきますので、どうぞよろしくお願い致します。

趣味：ラグビー観戦、ジョギング  
映画鑑賞

## ◆ジャバントライアスロン EKIDEN

◇総合 ①ウイングス60

8号室(福岡) 3時間0分2

秒②熊本工業大学最強OB

(大分) 3時間3分7秒③三

阪歯科医院(福岡) 3時間7

分28秒④セイカスポーツかほ

す(鹿児島) ⑤福岡警務ケス

てをきた。EKIDENの部に約200チーム、00人が、スパーズメントの部に男女約40人が場し、ゴール目指してコースを駆け抜けた。



読売新聞提供

力走する三阪歯科医院  
武友選手

10月2日、海の中道海浜公園で行なわれたトライアスロン駅伝で三阪歯科医院チーム（患者さん3人で構成・水泳、自転車、ランニングをそれぞれが行ない総合タイムを競う）が200チーム中3位になりました。

## はいく 歯育コーナー

・ポケットに栗の実一つ  
皓歯の子

・歯の治療をはりて  
釣瓶落しかな

愛甲 厚子（中間市）

平成18年度 歯の衛生週間標語  
・ごちそうさま  
おはしをブラシに  
持ちかえる  
・おいしいね  
かめる喜び  
みんなの幸せ  
平成8年度歯の衛生週間標語

## 編集後記

暑かった夏が終わり澄みきった青空が広がる気持ちの良い季節になりました。年齢の若い順に編集長をやるとういうことではじまった院内新聞も早いもので第5号を発行する運びとなりました。

さて9月は思いがけず、長い連休を頂いて久しぶりに京都に行ってきました。よく皆様方から旅のお話をお聞きして京都への想いを募らせていたのですが、ようやく念願がかないました。

私の好きな寺院巡りはもちろん大満足でしたが、龍馬ファンの夫の希望で行った寺田家や新撰組壬生屯所、一条陣屋が想いのほか印象に残りました。

二泊三日の予定が帰りの新幹線が台風13号のため不通となり急遽もう一泊するハプニングもあり、心身共にリフレッシュした忘れられない旅となりました。

いよいよ10月中旬に三阪歯科もリニューアルオープン致します。今回特にこだわっているのが健診の方の為の専用ルームです。どうぞお楽しみにして下さい。

（担当 石井 裕美）



清水寺にて