

# 歯っぴー通信

第6号

2007. 1. 1

三阪歯科医院

中間市太賀 1-2-3

TEL.093-244-0315



皆様、明けましておめでとうございます。

今年もスタッフと共に「主訴への治療（結果の処置）のみならず、患者さんの現状をお伝えし、そこへ至った経過への処置（予防・コントロール）を行ない、お口の健康を通して患者さんのQOLに貢献をする。」を目標に猪突猛進(?)してまいります。今年も宜しくお願いいたします。さて昨年10月に院内リニューアルを行ないました。私たちがスタッフは働き易くなりました。また皆様への情報提供など以前よりも力を入れていま



歯科衛生士・石井さんの義姉作

すが、新しい環境にご満足して頂けているでしょうか。

それに加えて、今年度は、コミュニケーションスキルや専門技術の研鑽を深めて行くと共にスタッフの人員充実も図り、私たちスタッフ一人一人の充実を目標といたします。

昨年は、新しい試みとして「院内新聞(歯っぴー通信)」の発行を4回、「お口の健康教室」を3回開催しました。

通常の診療を通してでなく、皆様の歯科の知識を深めて頂くことや日頃の疑問や相談などを受ける場としてこれらを活用していただければ幸いです。今年も、それぞれ4回を予定しています。

また今年度早々には三阪歯科医院のホームページを立ち上げ、皆様への情報の提供を図ってまいります。ご期待下さい。

私事になりますが、2月25日(日)北九州国際会議場にて北九州歯科医学会で総合

テーマ「口腔と全身のかかわりを考える」の中で発表をします。時間が有れば聞きに来てください。

4ページ目にスタッフの今年の抱負がありますが、私は4月の宮古島ドライブアスロンの完走(健康管理も含め)とインプラント治療の更なる研修をして行く事を目標とします。(院長)

## 遠賀川の四季

蔵本 聖子  
(田川市)



初日の出 遠賀川と福智皿倉山系



三阪歯科医院のお世話になり始めて六年近い歳月が過ぎました。

田川に住んでいる私は、遠賀川沿いを車を一時間走らせて通っています。

歯の治療のためだから、一時間かかっても行かなくてはと思いつつながら治療に通っていました。

それがいつの日からか、遠賀川沿いの土手の景色を見ながら治療に行くのが楽しみになってきました。

行き始めたのは、夏休みが終わろうとした八月で残暑の日差しが強くなる草はまだ青々としていました。

少しずつ日差しは柔らかくなり、草は紅葉して秋へと季節は移ってまいりました。そのうち草は枯れ色が変わって冬の景色となります。そして、また春がやってきます。

四季を通じて遠賀川の景色は、仕事で疲れた私の心を和ませてくれます。

俳句を少しかじっている私にとって時には、俳句を作る場にも変わることあるのです。これからもこのようにして、三阪歯科医院へ通い続けることでしょう。

(歯科健診歴4年)

- ・ 遠賀川 残暑の日差し 乗せ流れ
- ・ 天高し 海近きこと 川幅に
- ・ 末枯の 河原となつて しまいけり
- ・ 枯れ草を 揺らす風あり 運転す
- ・ 車止め しばし河原の 青き踏む

聖子

11月12日(日)  
**歯科保健大会開催**

福岡県歯科保健大会が三阪  
 歯科が所属の遠賀歯科医師会  
 主管で開催されました。

いろいろな催しが開催され  
 ました。当院より院長が公開  
 フォーラムの司会で、歯科衛  
 生士の三好さんが歯科保健指  
 導で参加しました。2000  
 人近い方が参加し盛会のうち  
 に終了しました。

脳溢血で右半身が麻痺をさ  
 れた「左手のピアノスト」館  
 野泉さんのピアノ演奏に感激  
 をした後、館野さん(70)、  
 8020運動で福岡県知事  
 賞を受賞された後藤さん(8  
 0)、九州歯科大横田教授、  
 歯科衛生士堤鈴子さんをパネ  
 リストに私が司会で公開フォー  
 ラムを行いました。この中



で印象に残ったことは、館野  
 さん、後藤さんお二人共歯に  
 関してはほとんど苦労をして  
 いないのですが、大した手入  
 れもしていないということだ  
 す。

硬いものが好きで何でも食  
 べしつかり咀嚼をされている  
 ことです。また前向きなもの  
 の考え方をされ、ストレスを  
 ほとんど感じたことがないと  
 のことでした。このあたりに  
 歯の健康の鍵があると思いま  
 した。

後藤さんは会話の中にしつ  
 かりとユーモアも交え80歳  
 とは思えない若さで、また館  
 野さんはフォーラム前に少し  
 お話をさせていただきまし  
 た。ピアノ演奏が本当に好き  
 である事、いつか前のように  
 演奏できると信じておられる  
 事、本当に前向きな考え方を



館野泉氏と院長

されていることに感銘を受け  
 ました。その事が左手だけで  
 も聴衆を感動させ癒しの世界  
 まで引き込む事ができるのだ  
 と思いました。

歯科保健大会では診療所と  
 違って、ごくわずかな時間し  
 かなかなく、その時間の中で口腔  
 内をみて、ブラッシング指導  
 するのは大変でしたが、とて

も勉強になりました。  
 的確に相手の状況を判断し、  
 それに対してどう考え、どう  
 行動するかを決めなければ  
 いけません。いろんな機会を  
 利用し学んでいきたいと思  
 います。



歯科指導中の三好さん

またこんな機会があれば是非、  
 参加していききたいです。  
 (歯科衛生士 三好美由紀)



唾液テストに一喜一憂

**第3回  
 お口の健康教室  
 開催**

11月25日土曜日、中間  
 中央公民館にて第3回お口の  
 健康教室を実施しました。

今回のテーマは「噛むこと  
 と唾液のパワーについて」で  
 した。第1時間目では院長か  
 ら唾液のはたらきや噛むこと

の重要性についての歯科講話  
 がありました。

昔の日本人が食べていた食  
 事は、しつかり噛むことで唾  
 液の分泌を促し、また噛むこ  
 とが脳を活性化させる理にか  
 なった食事であることが話さ  
 れました。また硬い物をあま  
 り食べなくなった徳川家代々  
 の將軍の顎の骨格が段々と細  
 くなっていたことが紹介さ  
 れましたが、参加者の方も興  
 味深く聞き入っていました。

第2時間目では歯科衛生士  
 吉廣むつ子さんのグループ  
 (ムッチャーズ)による実験  
 が行われました。参加者各人  
 の唾液の量や質を調べたり、  
 噛む力を測定したりしました  
 が、その結果にみなさん一喜  
 一憂されて会場はとてにぎ  
 やかでした。また最後に唾液  
 を出すためのお口の体操をみ  
 んで行い、大変盛り上がり

ました。  
 第4回は3月17日(土曜  
 日)2時から開催する予定で  
 す。多数の御参加お待ちしております。

(参加者の声)  
 ・今日は手入れの大切さだけ  
 でなく食育の見直しも考えさ  
 せられました。子供にも分か  
 りやすい実験で楽しめました。  
 ・自分の唾液の質と量が分かっ  
 たことが良かったです。

・唾液のテストでは、家族の  
 中で私ひとり危険な結果が  
 でてショックでした。そろそ  
 ろ検診に行かなきゃな〜と思っ  
 ってた頃だったので今日は良い  
 機会になりました。  
 ・ボケないようにしつかり噛  
 んで食べるようにします。

(歯科衛生士 石井 裕美)



みんなで健口体操



# Dr.モローの歯科矯正講座 【前歯の部分矯正・その2】



～前歯の隙間やズレ、捻れを治しましょう！

「虫歯治療のついでに、前歯の歯並びもきれいにならないものか・・・」

歯茎や歯槽骨が健康であれば、年齢に関係なく矯正治療を受けていただくことができます。いつもの虫歯や歯周病の治療の合間に《部分的な矯正治療》を加えることで（少しでも余分に費用と通院期間をかけるだけで）、健康で、見た目にも美しい口元を手に入れることができます。

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。



55歳女性  
矯正期間  
4ヶ月



60歳女性  
矯正期間  
8ヶ月

毎月第1水曜日午前中 矯正無料相談 要予約



## ハイジニスト可奈の歯科予防講座 キシリトールについて

### ・キシリトールってなあに？

白樺や樫などの木からとれる天然素材の甘味料です。糖アルコールと呼ばれる炭水化物の一種で、砂糖に近い甘さがあります。

### ・キシリトールにはどんな効果があるの？

#### ①虫歯・歯周病のもとである歯垢を作ることができない！

ミュータンス菌（むし菌）は糖をエサにして歯垢（プラーク）と酸を作ります。しかし、キシリトールはミュータンス菌のエサにはなりません。それでも、細菌はキシリトールを取り込みつづけるため、次第に疲れていきます。その結果、ミュータンス菌の活動は弱まり、数が減っていきます。

#### ②唾液の分泌を促し、歯の再石灰化を助ける！

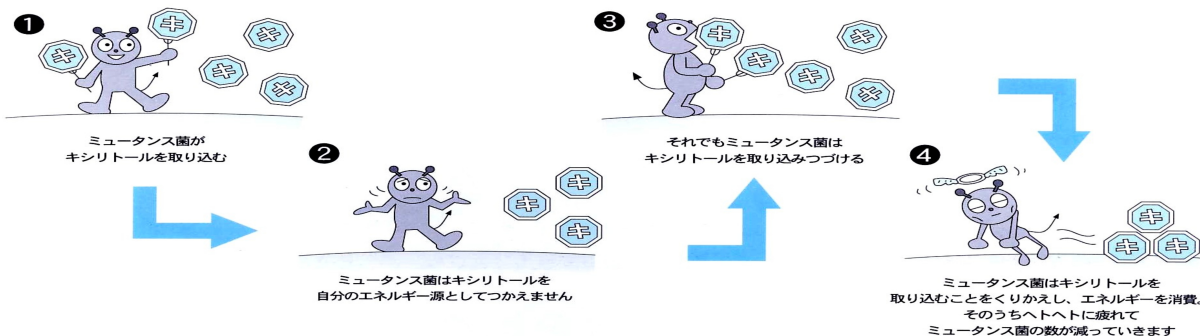
キシリトールの甘さで唾液がたくさん出てきますし、また、ガムでキシリトールを取ると噛むことでより唾液が分泌されます。すると、唾液中のカルシウムが歯を強くします。

#### ・キシリトールの効果的な摂り方は？

- ♪一日を通して少量を、回数多く取る。
- ♪毎日摂取する。
- ♪食後や間食の後に取る。

#### 注意点

- ・一度に食べ過ぎるとおなかがゆるくなることがあります。
- ・キシリトールのガムでも市販のものの中には、その他の材料に砂糖や水あめなどが使われているものがあり、虫歯の原因になってしまいます。歯科医院専用の含有量100%のものでお薦めです。市販のものを選ぶときの注意は、栄養成分表を見て、キシリトールの量が炭水化物（糖質）の量に近いほど良いです。

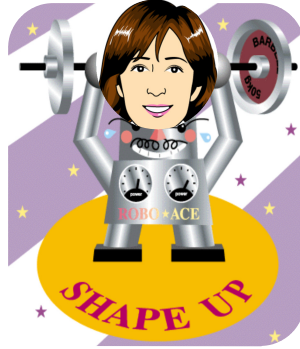




あけましておめでとうございます。  
今年も、私たち一同目標を持ち努力していきます。  
どうぞよろしく願いいたします。

**増井 真澄**

- ・コミュニケーションスキルの勉強
- ・本場ハワイのフラダンスを見に行くこと。一緒に踊れたらいいなあ



**三阪 祐子**

- ・医院がすばらしい癒しの場になるよう積極的に提案していく。
- ・パン作りに挑戦



**石井 裕美**

- ・インプラントや矯正治療など選択肢が増えていきます。皆様によりわかりやすく説明できるようになります。
- ・ダンベル体操を今年も頑張っ続けていきます。

**小園 玲子**

- ・1つ1つの行動を丁寧に落ち着いて、確実に行動。
- ・時間を上手に使って、余暇を作って、ジョギングを再開したいです。



**三好 美由紀**

- ・患者さんにわかりやすく説明できるように。
- ・読書や映画鑑賞をたくさんし教養を身につける。

**林 可奈**

- ・わかりやすい説明をする。
- ・趣味のピアノに磨きをかける。



はいく  
**歯育コーナー**

・年金はカットされたが

俺の歯は  
8020減りもせず

・「おばあちゃん、噛めば噛むほどぼけないよ」と、孫の園児がアドバイス

・別れ際白い歯いつも置いていく

・残りし歯後生大事に磨かねば

・定期的歯垢除いて口達者

・朝昼晩、歯磨き長寿のパスポート

(平成18年度

福岡県歯科保健大会より)

**編集後記**

あけましておめでとうございます。三阪歯科もリニューアルしてもうすぐ3ヶ月になります。皆様に快適な時間を提供できているでしょうか。

さて、去年1年を振り返ってみると、私にとって大きく飛躍した年だったと思います。

歯科衛生士の国家試験を受け、学校を卒業し、社会人としてのスタートをきりました。学生生活とはガラッとかわり、同世代の人だけではなく、様々な世代の人と話をする機会が増えました。価値観や考え方も変わってきて、何よりも仕事に対する責任感というものを実感するようになりました。

こんな私も三阪歯科に来てもうすぐ1年になります。まだまだ未熟な私ですが、今年もさらに飛躍できるよう努力していきたいと思えます。

歯つびー通信第6号はいかがでしたでしょうか。是非感想をお聞かせください。

今回は4月の発行を予定しています。どうぞお楽しみに。

(編集長 三好 美由紀)

