

歯っぴー通信

第7号

2007. 4. 1

三阪歯科医院 中間市太賀 1-2-3 TEL 093-244-0315

気付き

桜の開花が早いという予想でしたが、例年通り今まさに満開です。

さて、2月25日、北九州

歯科医学会で「患者さんを行動変容にどう導くか」というテーマで講演をしました。歯科での病気の大半はむし歯と歯周病です。この2大疾患も元ワシントン大学のPage博士によれば「むし歯も歯周病も本来まれな疾患である。」ということ。確かに私自身もコントロールは可能であると思います。これらの疾患の特徴は以下の様であると考えます。

1. 自分自身の口の中にいる細菌の慢性的な持続性の感染症である。

2. 食生活や歯磨き習慣など不備で細菌が増殖できる環境をつくる生活習慣病である。

3. 歯科治療のかかり方(原因除去よりも対症療法を優先する)によって結果が左右される。

皆さんの気付き(考え方)によりどういう状態にもなり



ます。気付きにより行動が変わりそれが習慣になり人生をも変える事につながります。まさに習慣は第二の天性であるといえます。

三阪歯科医院では診療システムの中でその事に留意しています。歯も体も限りある資源です。是非有効に使ってきたいものです。健康であることが豊かな(QOLの高い)人生を送る一つの手段だと気づいてほしいと思います。今年も宮古島トライアスロン大会に参加します。完走を目標に。

(院長)

ホームページができました
<http://www.misakasika.jp>

継続は力なり

私は歯医者さんとは、全く縁がないと云ってよい程、歯に対しては自信がありました。四十年ほど前に親知らずを抜いてもらった位でした。家内はあちこち歯医者さんを変え、無駄な治療をしたと嘆いていました。ある日、家内の親友で元看護師さんの助言で、三阪歯科医院に通院するようになりしました。

私も年のせいか、数年前から歯に異状を感じ、二本治療してもらいました。以降、私は半年に一回、家内は月に一回健診を受け、歯のケアについて、種々とアドバイスを指導を受け、実行しています。

お陰で歯に対する不安もなくなり、自分の歯二十八本を大切に保持したいと思えます。私達は二人共、健康に対する拘わりがあり、日常的に食生活と運動に留意しています。特に食生活は家内が情報等を参考にしながら管理してくるので感謝しています。

運動は、家内はウォーキング、私はスイミング、二人共、



小樽運河レンガ倉庫にて

今の処、元気で健康的には問題ありません。60歳の定年から水泳を習い今年で13年目、毎年マスターズに出場、後からついていくだけだが体が丈夫で『継続は力なり』を実感しています。

感じ、今後いろいろと健康面でも相談しようと思っております。

長く元気で普通の生活ができて、好きな旅行を家内と一緒に続けて行ける様に、出来るだけ生活パターンを変えずに健康に留意したいと思えます。

宮原 健浩 (七二才)

健診暦4年

慧子(七二才)

健診暦7年

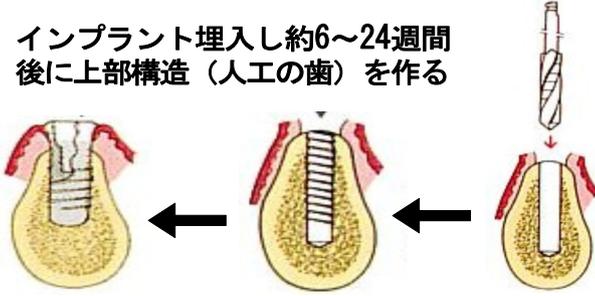
特集 インプラント

近年『インプラント』という言葉をよく耳にしませんか？当院でもインプラント治療を行っております。今回はインプラント治療についてお話しします。

★インプラント治療とは？

歯茎の内部にある顎の骨にチタン製の人工歯根（インプラント）を埋め込みその上に人工の歯を取り付ける治療です。

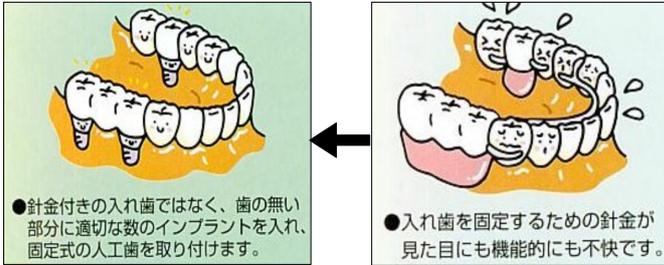
インプラント埋入し約6～24週間後に上部構造（人工の歯）を作る



★入れ歯やブリッジとはどう違うの？

1. 入れ歯

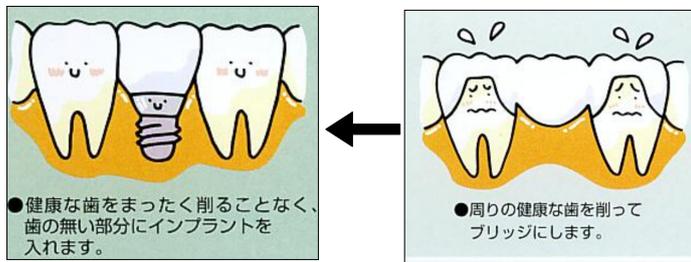
バネで支えたり、金具を歯に引っ掛けて固定します。取り外しができ、手入れも簡単でブリッジのように歯を削る必要もありません。しかし構造的に外れやすく違和感があり、噛む力も弱くなります。またバネのかかっている歯に負担がかかります。



2. ブリッジ

歯を支柱にして歯のない

部分に橋（ブリッジ）をかけて固定しています。部分入れ歯に比べて安定していて噛む力も回復します。しかし歯のない部分の隣が健康な歯でも削る必要があります。

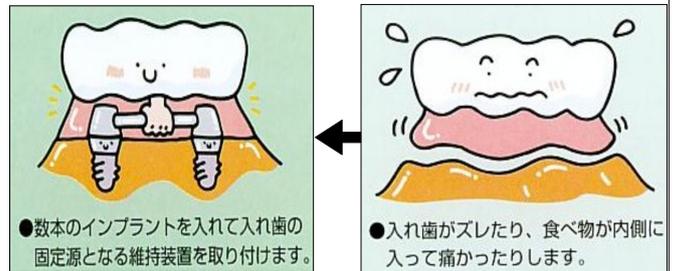


3. インプラント

健康な歯を削る必要がないのが最大のメリットです。外見も不自然さがなくしっかりと固定され噛む力や食感も天然歯とほとんど変わりません。しかし手術が必要で高価です。

ご相談下さい

当院では、確実になおかつ今後の治療効果が高いものについては行いますが、難しい症例などは大学病院などの専門機関とタイアップして進めて行きます。歯の喪失や入れ歯でお困りの方は是非ご相談下さい。



インプラントを入れて

中間市 中畑 澄子

私は74歳の主婦です。

定年まで公務員として職責を果たし、現在公民館活動でカラオケとユニーク体操をしています。その先生の紹介で三阪歯科医院の門をくぐり先生からいろいろお話や質問を受け今まであまりにも歯に対する無知を思い知らされ、もう少し早く三阪先生にお会いしたかったわと痛感しきりでした。今迄歯には悩まされ（歯茎の腫れ、出血、排膿など）、その場しのぎの治療で押さえ、疲れストレスでまた再発しの繰り返し、何とかし



なくてはと思っている時、先生に出逢ったのです。

初診時歯周病と虫歯の問題がありどちらも細菌の巣が原因で起こる生活習慣病とのことでした。現在右下奥にインプラントを2本入れており自分の歯とほとんど変わらず違和感なく根元の姿勢でちゃんとおさまっております。食物もインプラントを入れた右側でしっかりばっちり食べています。先日4カ月毎の定期健診を受けました。私達にとって一番大事で大切なことは生きていく限り残りの人生が健康な歯を保ち健全で、すこやかな生活が過ごせることです。歯っぴー、歯っぴーを心から願っています。



Dr. モローの歯科矯正講座



MFTと簡単な装置で約1年

当医院では、矯正治療の中に、筋機能訓練（マイオフィンクショナルセラピー）をとり入れています。筋機能訓練（MFT）とは、咬み合わせをより良く、そして長期間安定させるために、口の周囲にある筋肉（舌や唇）の動きを高める治療です。その訓練の一つに、嚥下（飲み込み）練習があります。

まず、唇を開けたまま（前歯を見せたまま）唾を飲み込んでみてください。難しいと感じた方は次のことを実践してみてください。上の歯茎（口蓋）に舌を丸めずに、なるべく強く吸いつけたまま、喉をゴクンと鳴らすように飲み込みます。無意識にできるようになれば、OKです。

前歯を咬み合わせた時のズレが大きい（出歯、うけ口）、下の前歯が見えないほど深く咬み合わさっている（過蓋咬合）、前歯の重なりがほとんどない（切端咬合）、前歯にすき間ができてきた、などの症状がある方は嚥下が原因かもしれません。一度ご相談ください。



茂呂先生

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 唾液の作用について



今回はわたしたちの最も身近にある唾液についてお話します。歯をとりまく唾液には様々な働きがあり、虫歯や歯周病はもちろん、全身の健康を守っています。

① **自浄作用（洗浄作用）**…お口の中をきれいにします。口腔内の細菌や食べかすなどを洗い流します。

② **浄化作用**…食べ物を消化します。唾液には、アミラーゼ、リパーゼなどでんぷんを麦芽糖に変える消化酵素が含まれています。

③ **緩衝作用**…お口の中のpH（ペーハー）を調整しています。食事で酸性に偏った環境を中性に戻します。

④ **歯の再石灰化作用**…歯を守り、修復します。酸により、エナメル質から溶け出たカルシウムやリンを再び歯に戻し石灰化させていきます。

⑤ **抗菌（免疫）作用**…細菌と闘います。細菌の発育

を抑制したり、防御したりします。

他にも、嚥下や発声をしやすくし、味覚に関連し、粘膜を守ったりもしています。

また、若返りのホルモンや発がん物質を無毒化する酵素も含まれています。

唾液は、自分の身体からでる天然の、そして0円（タダ！）のとっても優れた健康材料なのです。

食事の際は、できるだけ噛み応えのあるものを選び、**しっかりとよく噛んで食べる**ように心掛けましょう。また、キシリトールを噛むなどして唾液の分泌を促進させましょう。【キシリトールについては、前号の第6号に詳しく記載していますので、参考にされて下さいね。】



第4回お口の健康教室

3月17日（土）に当院にて第4回お口の健康教室を実施しました。今回のテーマは『上手な歯科医療のかかり方』でした。

第1時間目では2月25日に院長が歯科フォーラムで講演を行った内容をベースに話しが進められました。

今までの歯科診療は虫歯になってしまった歯を見かけ上は修復す

る（決して元通りになったわけではないのです。）という対症療法に重点がおかれていましたが、これからは虫歯にならない為にはどうすれば良いのか、予防を重視した原因除去療法がとても大切なことであり、その予防に力を入れている歯科医院を選択することが「上手な歯科医療のかかり方」のキーポイントであるという話がされました。皆様も参考にされてみてはいかがでしょうか。

第2時間目では歯科衛生士吉廣むつ子さんのグループに口輪筋を鍛える体操を教えてもらいました。口腔周囲のリハビリは大袈裟なくらいに口を動かすことがとても大切だそうです。

最後に童謡にあわせてみんなで大きく口を開け閉めして体操を行いました。テキストがありますので興味のある方は是非声をおかけください。

（歯科衛生士 石井 裕美）



九重山系 硫黄山



梅にメジロ

家族と旅行に行くことが楽しみです。若いころからの趣味を生かし写真撮影も楽しんでいます。帰ってから写真を見ながら旅の余韻に浸っています。デジカメなどで写真撮影、プリントなども便利になりました。

最近のできごと



林 可奈

あたたかい季節になりましたね。趣味のピアノは、冬の間少しサボっていました。春になったところで、これからはさわやかな明るい曲にチャレンジしていこうと思っています。



小園 玲子

最近患者様から声をかけて頂く事がとても嬉しく感じます。もっと身近に感じて頂ける様に笑顔で頑張りたいと思います。



三好美由紀

暖かくなってきたので何か運動を始めたいと思っています。



石井裕美

春休みで帰省中の娘が毎日夕食の支度をしてくれています。帰ってすぐ温かい食事が頂けてとてもシアワセです。でももうすぐ春休みも終わり。また頑張らなくっちゃ！



増井真澄

1人娘が4月に小学校に入学します。落ち着いたらジムにでも通って体を引き締めたいと思います。



三阪祐子

我が家の庭に今小鳥が来ています。巣とえさのみかんを置くのと周りを気にしながら美味しくそうにつついていました。静かなひと時でした。

新スタッフ紹介

歯科衛生士

よしえ
三阪 美恵



今年3月九州歯科大学附属歯科衛生学院を卒業しました。

新人として、早く三阪歯科のチームの一員になれるように、一日一日の経験を大切に、どんどん学び、挑戦していきます。

また、患者さんとお口の健康について共に考え、お口の中から全身の健康を考えるような勉強をしていきたいです。よろしくお願ひします。

<好きな事> 写真撮影・水泳
パソコンを使った作業

はいく 歯育コーナー

(歯にまつわる俳句・川柳・格言・ことわざなど)

長い間歯の表面に付着している細菌（プラーク）は歯ブラシでは落とせないものがあります。PMTCとは日常磨ききれない汚れや磨きにくい所の汚れをプロがクリーニングすることです。



Professional
Mechanical
Tooth
Cleaning



ころばぬ先のPMT C
常にやることはやっておく



痛さ過ぎれば、手入れ忘れる
痛いときは歯を大事こと考えるが
痛みがなくなればつい忘れてしまう

編集後記

暖冬のおかげで桜の開花も早まり、陽だまりの暖かさが増してくる季節となりました。一昨年のちようど今頃、主人の転勤により結婚後すぐに離れた北九州に13年ぶりに戻りました。父も転勤族でしたので、今まで8回の転居を経験しました。名屋・山口・千葉・岡山等、新しい土地に移る度に0からのスタートで、毎回不安でしたが「住めば都」と言うようにそれぞれに良さがあり、今では良い思い出もなっています。

新しい環境に馴染めるだろうかと親の心配をよそに、岡山弁を話していた子供達も、1ヶ月もないうちに「……ばい！」とすっかり九州人になりました。

今号は、まだ半人前の私が編集長となり、右往左往しながらスタッフ全員に支えられて出来上がった歯ッピー通信ですが、いかがでしたか。

6月には三阪歯科に来て1年となり、より一層の努力が必要だと実感しています。次回は7月に発行予定です。どうぞご期待下さい。

(小園 玲子)