

# 歯つぴー通信

## 第15号

2009. 4. 1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel.093-244-0315  
URL: <http://www.misakasika.jp/>



### 先ずは健康

私のジョギングコースの金山川河畔の遊歩道は今、桜と菜の花、チューリップが競うように咲き誇り、行く人々の目を楽しませています。

この道を15、6年も走っているのですがこういう光景は初めてです。綺麗だと思っ反面、少し心配にもなります。環境面の問題も少しずつ深刻さを増してきていますが、私たちの健康面に関しても、生活習慣病をはじめとして、我が国は医療費の増大、介護問題など世界に先駆け超高齢化社会を迎え、問題が目白押しです。

これらの社会問題を解決していく政治、経済も危ない状況にあります。

まだまだ豊かな日本ではありませんが、今の状況が続けていけば、いろんな分野での破壊は避けられません。自分の



身の回りから、賢い選択をしていきたいものです。

先ずは基本である自分自身の健康について考えましょう。現在の死因(がん・心疾患・脳血管疾患など)の多くは生活習慣病です。つまり生活習慣を正せばかなり防ぐことができます。歯科の疾患もほとんどそうです。

人間が健康に生きていくために最低限自分の責任においてやらなければいけない事として、「息・食・動・想」の4つがあります。  
息: ゆつたりとした呼吸  
食: 食性にあった食生活  
動: 無理のない動き  
想: 精神活動(想)

そしてもう一つの大事な要素として、これらの場としての環境があります。

(橋本敬三氏 操体法参考)

これらを手に入れたら、生涯の健康を手に入れ精神的に上質な生活をしていきたいものです。

これからの歯科からだけでなくいろんな方向から健康について考えていきたいと思えます。

4月17、20日まで宮古島のトライアスロン出場のためお休みを頂きます。よろしくご了承ください。(院長)

### 私の歯の手入れ方法

松田 和也

(中間市朝霧)



昨年末8020を余裕を持ってクリアすることが出来ました。これは、よい病院に巡り会えたことだと感謝しています。

初めて歯科病院に行ったのは55歳のときです。

最初の病院は昼休みに治療ができるということで選びましたが、悪い歯はすぐ抜いてしまおうということでした！

次の病院は治療がスローで！三番目の三阪歯科医院は歯をなるべく残すよう治療し、患者に手入れ方法を指導して

いると聞き、受診しました。

そして歯ブラシと歯間ブラシの使い方の指導を受け、定期健診の都度「少し残っていますね」「今回はよく取れていますね」と励まされながら18年が過ぎました。

この間失くした歯は僅か2本でした。これは病院で教えて頂いた歯磨き方法と歯茎のマッサージの効果もあつたのではないかと思われまので、次に紹介します。

△歯茎マッサージ

右手中指先端の腹を、左上歯茎の上半分当て、前歯の所から奥まで所定回数往復させる。次に歯茎の下半分を同様に所定回数往復させる。

更に中指の腹を左下歯茎に当て同様に所定回数往復させる。

△ブラッシング

歯ブラシの毛先が歯の根元のポケットに入るように、歯に斜めに当て、毛先が移動しない程度に歯ブラシの柄を前後に小刻みに所定回数動かす。歯ブラシはブラシの幅だけ順次横へ移動させ歯茎の表側と裏側を回る。(夕1回)

△歯間ブラシ

歯間の大きさにあつたブラシを使い、1つの歯間に3方向から所定回数出入れする。(夕1回) 動かす回数は、病院より「特に気をつけるように」といわれた所は多くします。

また、歯ブラシは、硬さを症状によって変えたり、更に朝も行ったります。時間は20、30分です。特に歯茎の状態がよくないときは、緑の「コンクールジェル」を柔らかい歯ブラシで塗るように磨くのもお勧めです！

このように根気強くブラッシングを行っています。

成功の秘訣は、根気よく続けることですが、私の根気は花作りで培われたためのものです。

洋ランは冬の保温が大切で、夜は箱に入れますが、一回でも忘れると駄目になります。幸い今年も胡蝶蘭がほころび始めました。

左の写真は昨年、満開になったときの胡蝶蘭の様子です。

(歯科健診歴18年)



# 電動歯ブラシでワンランクアップのプラークコントロールを！！

## 歯垢って何？

最近新聞やテレビで「プラーク」という言葉よく耳にすることはありませんか。歯の垢（あか）と書いて「歯垢」。これを「プラーク」とも呼びます。プラークは食べかすと誤解されやすいのですが、実は細菌の塊です。食べたり飲んだりしたとき、プラーク中の細菌が糖を取り込んで酸を作り歯を溶かし、菌そのものが支えている骨を攻撃します。つまりプラークが付いたままではむし歯や歯周病の原因となるのです。

プラークは、水でうがいをするくらいでは簡単に落ちませんので、プラークをきれいに落とすには、歯ブラシできちんと磨くことが大切です。ただ歯磨きをするのではなく、プラークがきちんと取れた状態にすることを「プラークコントロール」といいます。

位相差顕微鏡で観察したプラークの図→



電動歯ブラシを使ってみたいと思いつながら一歩踏み出せない人がいらっしゃるのではないのでしょうか。

最近の電動歯ブラシはお口の状態や好みにあわせて振動の強弱を選択できる機能やブラシの押し当てすぎを防止する機能などがついています。

私たちも日頃の診療の中で、患者さんから『電動歯ブラシっていいですか？』という質問の答えに戸惑っていましたが、スタッフ全員が体験して、これなら自信をもっておすすめできると思えました。

三阪歯科医院では音波歯ブラシ「ブラウン オーラル B デンタプライド」を取り扱っております。

特徴① 世界の医療技術を評価する非営利機関「コク



ラン・コラボレーション」による客観的に高い効果の実証

第三者機関\*による客観的に高い効果の実証  
ラン・コラボレーション」。ここでは、世界中の実験データを客観的に検証して厳しい評価を行っています。そのため歯科医が処方し悩んだ際に参考にするほど信頼されている国際団体です。

そのコ克蘭・コラボレーションが、3,500例以上の臨床試験を調査した結果、回転式は唯一、歯垢除去・歯肉炎の減少において、手磨きよりも一貫して高い効果があることが実証されました。（2003年度、2005年度 コ克蘭・レポートより）

またこの時、回転式以外の電動歯ブラシでは、一貫した効果は認められませんでした。

**コ克蘭・コラボレーション**  
(1993年イギリス設立)

独立非営利団体であるコ克蘭・コラボレーションは、医療について、根拠のある科学的な情報収集、及び提供を行う国際医療技術評価機関です。

\*ここでの「第三者機関」とは、国際医療技術評価団体コ克蘭・コラボレーションを指します。

特徴②



歯垢除去率は手磨きの約2倍

※P&G調べ

1

0名以上の被験者による臨床試験の結果、ブラウン オーラルBの回転式は手で磨いた場合の約2倍の歯垢除去力を誇る事がわかりました。

特徴を挙げましたが、利点だけではありません。価格が高いことやブラシの振動や音が少し大きいなど欠点もあります。当医院ではレンタルを行っています。ご興味のある方はまず一度体験されてみてはいかがでしょうか。気軽にご相談下さい。



**デンタフライド  
スマートガイド**  
¥13,000-  
(各種ブラシ5本付き)

**レンタル(3日間)  
もしています。**

因みに大手電器店では  
17,800円でした。  
(ブラシ3本付き)

### ＜使用者の声＞

- ・健診の時、いつも指摘を受ける内側の汚れがブラウンを使ってキレイに取れるようになり、歯科衛生士さんに褒められました。(50代男性)
- ・前歯に被せものが入っていて、以前は磨いた後もザラつきが気になっていましたが、ブラウンを使ってツルツルになって気持ちが良いです。(40代女性)

### ＜歯科衛生士から見た変化＞

お手入れをがんばっているけれど、染出し液を付けたと舌側にべっとりとプラークが付いていた子どもさんが、使用后、歯の面がツルっとさっぱりしていたのには驚きました！ちなみに、私も歯のツルツル感がやみつきになっています♪

毎日のプラークコントロールは手で磨くブラッシングが基本だと考えています。患者さんのお口の状態にあった磨き方をマスターして頂き、必要に応じて歯間ブラシやフロスなど補助的清掃用具を使いこなせるようになっていただけると一番です。しかしプラークコントロールを完璧にするには毎日の努力や時間が必要です。忙しく、ブラッシングに時間がかけられない方や今よりワンランクアップのプラークコントロールを目指したい方に、少し楽ができ、むし歯や歯周病予防の効果も期待できる電動歯ブラシをお勧めしたいと思います。

(三好美由紀)





## 双葉保育園 歯磨き指導

2月28日(土)に中間市にある双葉保育園でベテラン在宅歯科衛生士(ムッチャーズ)4名と三阪歯科のスタッフで歯磨き指導を行いました。まずムッチャーズが歌や

『グリとグラ』の大きな絵本の読み聞かせをしてくれました。子供たちは元気いっぱいに歌ったり、絵本も楽しく見てくれました。最初に子供たちをグッと引き付けることができ良かったと思います。

そして、今回三阪歯科は歯磨き嫌いの男の子と歯磨き君の『はみがき はみがき』という、歯磨きの大切さを伝える



る約10分のパネルシアターをしました。練習時間があまり

りなかったのですが、今までで一番うまくできたと思えます。院長は歯ブラシ君役、土曜日に三阪歯科に来ている九州歯科大学の西野先生も小鳥さん役で出演して下さいました。

パネルシアターが終わった後、ムッチャーズにバトンタッチをし、歯磨き指導をしました。プラークはばい菌さんの集まりだということや、ばい菌さんはお菓子が大好きなこと、お菓子を食べておしっこ(酸)を出し、歯を溶かしてしまうことなど、むし歯にならないために歯磨きをしなければいけないことを勉強しました。その後にお口の中の汚れを

染め出し液で赤く染めました。子供たちは赤く染まったお口を鏡で見ている様子。赤く染まった汚れを一生懸命に取る姿や反応がとてもかわいかったです。

子供たちに毎日の歯磨きのときに、今回の歯磨き指導のことを少しでも思い出してくれたらいいと思います。

また、三阪歯科で行っている子供の健診「キッズクラブ」も始めてから1年が経ちました。歯みがき指導や、むし歯・歯肉炎の予防、むし歯の早期発見や早期治療で一生自分の歯でご飯を食べられる健康な子供たちが増えるようこれからもサポートを頑張っていきたいと思えます。

(百川 里美)



## 北九州学園 歯科保健指導

三阪歯科の歯科保健活動として、上記で紹介しました「双葉保育園」で年に1度の歯ブラシ指導と、校医である「北九州高等学校」で年に2回歯科保健指導があります。

私は学生の頃から北九州学園でベテラン歯科衛生士による保健指導の見学をさせていただき、恐れ多くも昨年5月からは生徒さんの前での指導も経験させていただきました。今回初めて、この2月と来年度5月の2回の授業を、1クラス担当させてもらうことになりました！

当日の授業に向け、生徒さんの反応を想像したり、どう伝えると頭に残るだろうかと先輩歯科衛生士に相談したり、何度もリハーサルをしたりと不安もありましたが、生徒さんに会えるのを励みに準備をしました。

授業では、むし歯や歯肉炎のお話、特に「歯垢(プラーク)」が細菌の塊で、みんなのお口の中にもたくさんいる



ということ、それが原因でむし歯や歯肉炎・歯周病になることを伝えました。そして、「染め出し」で歯垢に赤く色

を付け、どんな場所に付いているかを確認し、歯ブラシで取り除きました。

私が担当しているクラスは、特に重度の知的しょう害を持つ生徒さんがいるのですが、一生懸命話を聴いてくれ、いろんな反応をしてくれて、私も緊張せず楽しく指導することができました。

次回の指導ではもつと歯の大切さ伝え、結果が出るよう、しっかりと準備していきたいです。追って報告いたします。

(三阪 美恵)

## あいがせう ホワイトニングキャンペーン

お口のエステを始めませんか？  
「白い歯で輝く笑顔」

オフィスホワイトニング(院内でのホワイトニング)

2回 ¥32,000-を

1回 ¥10,500-

オフィスホワイトニング後、白い歯を維持するための「ホームホワイトニング」を引き続きご希望の方はぜひご相談ください。キャンペーン価格でご提供いたします。お友達ご紹介キャンペーンも同時に行っています。キャンペーンは今年いっぱい行います。

お気軽にスタッフにご相談ください！



## お店紹介

今回のお店紹介は、中間市垣生の「こぼやしうどん」さんです。



「こぼやしうどん」さんのこだわりは、「うどんもそばも」手打ち”であることです。こねる作業には機械を使用していません。「新鮮なものをお客様にお出しすること」をモットーに、お店を始めて32年、元国体相撲選手であるご主人が毎朝3時半から仕込みを行っています。営業中は、ツルツル・シコシコ感をお客様に味わって頂く為に2時間に1度うどん麺を打っています。

人気メニューは「ごぼ天うどん」(¥500)、「わかめうどん」(¥460)です。「天とじうどん」(¥740)や生醤油のみで頂く「元祖(うどんのみ)」(¥660)は、うどん通の方にオススメです！おそばに



する場合は、20円増となっています。

広い駐車場もあります。お昼やお休みの日、おいしい麺を味わってみませんか？

住所：中間市垣生207-2

TEL：093-244-0291

営業時間：11:00～16:00

定休日：水曜日（水曜日が祝日であれば木曜日）



お忙しいお時間にも関わらず、ご丁寧に対応していただき、ありがとうございました。麺への愛情を強く感じました♪  
(三阪美恵・三好美由紀)

## スタッフ☆ハッピーバースデー！！

3月14日(土)院長の友人で三阪歯科の患者さんでもある山崎真理子さんのソプラノリサイタル、オペラ「夕鶴」を北九州芸術劇場で観賞しました。演目は鶴の恩返しで、子供の頃聞き覚えがあり少し懐かしい感じがしました。九州交響楽団の生演奏の音色を聴き90分間心地よい時間を過ごすことができました。

その後、日川さんの誕生日会を小倉の「一椿」という和風創作料理の店で開きました。三阪歯科に入ってちょうど1年。初めての誕生日を迎えました。日川さんはよく気がつき、手先も器用でパソコンは誰よりもすぐこなせます。この1年ですごく成長し、今では三阪歯科になくてはならない存在です。いっぱい勉強してもっともっと成長して素敵な歯科衛生士になってください。日川さんの成長を楽しみにしています。院長、奥様いつもありがとうございます。(増井真澄)



## 今期8020達成された方

2008年12月～2009年2月の定期健診で来院された方が対象です。

・金子	シズエ 様	81歳
・大井	千鶴子 様	84歳
・下福	サカエ 様	87歳
・下川	新 様	88歳
・松田	和也 様	80歳
・恒住	澄子 様	80歳
・宮田	春子 様	84歳
・大坪	和恵 様	80歳
・松尾	ハツネ 様	81歳
・阿部	サダ子 様	81歳
・乙藤	フサ子 様	87歳
・中島	肇 様	80歳

おめでとうございます。今後とも、皆様のご健康を願っております。



## キッズクラブがスタートして1年経ちました！



昨年3月末にキッズクラブがスタートして1年経ちました。現在までに、2歳～14歳の子供さん60余名とご家族の皆様と一緒に口口の健康について考え、予防に取り組んでいます。

最初は、泣いて診療台に横になることもできなかった子供さんが、今は慣れて自分からお口を開いてくれるようになったり、たとえ治療になったとしてもスムーズに治療に入れるようになりました。また、むし歯や歯周病の予防だけでなく、歯並びなどにも注意を払い、早期に対処するよ

うにしています。

多くの子どもさんの御参加をお待ちしております！  
＜保護者の声＞ むし歯予防だけでなく、心配していた、歯のねじれを簡単な装置で治すことができました。本当に感謝しています。

子どもさんのお口の健康お役立ちサイト  
「はじめての歯医者さん」をぜひご覧ください。

→ <http://dc-children.com/>

## 編集後記

桜花とともに春の日差しが暖かくなり、若葉の萌え立つ季節となってきました。  
過ごしやすくなってきた反面、花粉症でお困りの方も多いと思いますが、皆様お元気にお過ごしですか。

3月14日、初めて本格的なオペラを鑑賞させて頂きました。「夕鶴」という馴染み深い舞台だったためとても身近に感じられました。休憩なしで100分におよぶ長時間のオーケストラの演奏、ソリストの圧倒的な音量を体で感じる事ができ、感激しました。難しくとつきにくいイメージでしたが、全くそんな事はなく機会があればまた鑑賞したいと思いました。  
プライベートでは長女の受験も終わり、子供達2人が中学・高校とそれぞれ新しい生活をスタートさせます。子供達に負けないように私も気持ち新たに充実した日々を送れるようにがんばりたいと思います。  
次号発行は7月です。どうぞ楽しみにお待ち下さい。

(小園 玲子)