

# 歯つぴー通信

## 第17号

2009. 10. 1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 TEL093-244-0315  
URL : <http://www.misakasika.jp/>



### 時には休養も

先月鳩山民主党政権が発足しました。本格的な自民党からの政権交代は26年生まれの私にとって初めての経験です。友愛を掲げる鳩山政権に期待をするとともに、選んだ国民にも責任が問われます。

9月の初め、ふとした弾みに、左の首筋を痛め肩から背中、左手特に薬指、小指に力が入らず数日間は痛みで眠りも浅く苦労をしました。

過去に病気はほとんどしたこともなく、大学2年生の時ラグビーの試合で左鎖骨を骨折して以来の痛みと不便さを味わいました。

幸いにも利き手ではなく仕事にはほとんど支障はありませんでしたが、動作のバランスが悪く、患部を庇うため二次的にまた違うところを痛めたりと回復までにひと月程かかりました。

今回のことで8月に58歳を迎えましたが、振り返ると体が動くことが当たり前で随分無理をさせてきたなと思います。やはり痛みや、腫れや、痺れなど体に不調があれば心も不調になります。心身が同調して健康なのだと思います。さて当院では口腔を通しての

健康づくりを目標にしています。昨年からキッズクラブを立ち上げ予防検診と予防教育を行って来ました。来月より65歳以上を対象に「一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送るために」一素敵な笑顔を作るために「を目標に健康教室を開催していく予定です。皆様と協力して良い会に育てたいと思います。

現在日本は超高齢化社会に突入し医療、介護等の負担が心配されています。日々の生活を鑑み健やかな老人を目指していきたいものです。

追伸 9月をもちまして歯科衛生士の三好美由紀が結婚退職しました。勤務中は皆様より多くのことを学ばせていただいたと思います。ありがとうございました。女性が結婚、子育てと大切な仕事もあります。また、機会があれば一緒に働きましょう。院長

### お口の健康講座開催

11月開催予定

対象：65歳以上の方  
摂食・嚥下障害  
など気になる方

### 健康な歯・素敵な笑顔でラン・ラン・ラン♪

和田 紫央里  
(八幡西区)



私が初めて三阪歯科医院を受診したのは、2004年の5月でした。

以前の私は、むし歯になりやすく、「歯医者に行かない月はない」くらいの割合で通院していました。「自分はむし歯になりやすい体質なのだから仕方ない」と、半ばあきらめ気分でした。

2004年の春、職場で知り合った歯科衛生士さんに、自分の歯の悩みを話したところ、三阪歯科医院を紹介してもらいました。次の日、すぐに電話をし、三阪医院に飛び込んだのは、今でも覚えています。自分のむし歯菌を見せたい、唾液検査で自分の口腔の状態がわかったり、歯磨きの丁寧なご指導やら、

勉強させられることが多々ありました。

お蔭様で、今では、ほとんどむし歯になることはなく、4ヶ月に1回の定期検査に行くだけになっています。やはり、むし歯になりやすい口腔状態とはいえ、食後の歯磨き、キシリトールのタイミング、そして食生活、など普段の生活習慣から徹底しないとけないのが、よくわかりました。

私が驚いたことがありました。私の趣味は、マラソン(ジョギング程度ですが・・・)なのですが、親知らず、を抜歯するときに、三阪先生から、マラソン大会までの日にちを聞かれ、「まあ、長距離ではないから大丈夫だろう。」と言われたことで、「歯を一本抜いただけで、その後の体調を考えないといけないんだ！」ということ学びました。

今、11月8日に開催される「下関海峡マラソン」に向けて、トレーニングをしています。



第1回海峽マラソン完走証と共に



ご主人と練習中(金山川トリムコース)

ます。今回はフルマラソンなので、特に体調管理には気を付けています。三阪先生、三阪歯科衛生士さんもエントリイされたそうなので、頑張りたいと思っています。

これからも、定期健診で、自分の歯の健康チェックは続けていきたいと思っています。三阪先生、スタッフの皆さん、これからもよろしくお願ひします。(定期健診歴 5年)

初めてマラソンのお話を聞いた時は、いつもスーツ姿できれいな和田さんとのギャップに驚きました。大好きなマラソンのお話をされた和田さんは、とても輝いて見えました。海峽マラソン頑張ってくださいね。



(増井真澄)



# 「みなさん！噛んでいますかー！！？」 ～食育企画第二弾！ 噛むことの効用と現代の問題点について～

7月25日（土）に行われました三阪歯科主催の食育勉強会（次ページの報告をご覧ください）の院長の講義のなかでもありました、歯科から見た食育の大きな柱の一つでもある「噛む」ことについてお話します。

「おかあさんやすめ ハハキトク」

これは、現代食の特徴を表している食事の頭文字を並べたものです。ただ頭文字を並べているだけなのですが、みなさん分かりますか？もしかすると、これらの食事が大好きな方も多いかもかもしれませんね！

この頭文字を並べた「おかあさんやすめ ハハキトク」料理は、すべて軟食で、噛まない代表といわれていますが、昭和30年代以降、日本の食卓に登場してきた食べ物です。嗜好調査でも、確かにこれらは子供たちの大好物として示されています。

これらの料理の噛みごたえを10グラム当たりの咀嚼回数でみると、カレー（23回）、ハンバーグ（36）、焼きそば（36）、スパゲッティ（ナポリタン38）などは、いずれも40回以下なので、噛み応えがあまりなく、咀嚼回数が少なくて済みます。



- お・・・オムライス
- か・・・カレーライス
- あ・・・アイスクリーム
- さん・・・サンドイッチ
- や・・・焼きそば
- す・・・スパゲッティ
- め・・・目玉焼
- ハ・・・ハンバーグ
- ハ・・・ハムエッグ
- キ・・・ギョウザ
- ト・・・トースト
- ク・・・クリームスープ

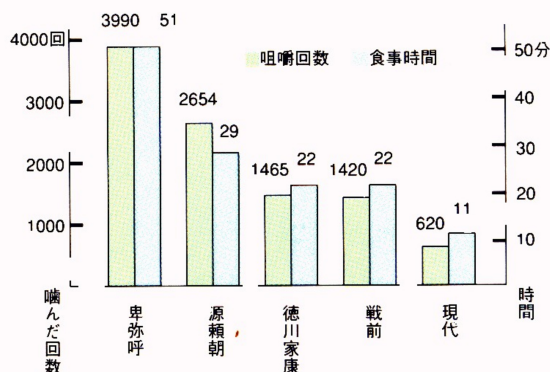
日本人の食生活は昭和30年代、特に東京オリンピックの頃を境に大きく変わったといわれています。美食・飽食といわれるくらいに豊かになった食生活、その反面で、急激な軟食化が進みました。その結果、問題となってきたのが「噛まない・噛めない」子供たちが増えたことです。つまり、噛まないと、噛めなくなるのです。

現代の子供たちの多くは、スリムな顎・細身の顔が増えています。一見カッコ良いと思われがちですが、これは顎の未発達による顔立ちであり、噛まなくなったために顎が正常に発達できない結果なのです。

かつて子供たちは「よく噛んでたべなさい。」としつけられましたが、現代の子供たちは「早く食べて塾に行きなさい！」とせかされて育てられています。大人たち同様、現代の子供たちは、非常に忙しい生活を強いられています。

大変便利になり、私たちの生活のあらゆる場面でもスピードアップが図られています。その例として、ハンバーガー

復元食の咀嚼回数と食事時間



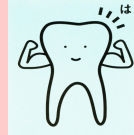
などのファーストフードが好まれ、家庭料理では、電子レンジでチンすれば出来上がりの料理が多くなっています。昔はもっと噛んでいたのにと感

じる方も多いと思いますが、実際、どのくらい噛まなくなったのかを、各時代の食事を復元し、比較してみました。現代人の噛む回数は、卑弥呼の時代の6分の1、戦前と比べても半分以下、食事時間も卑弥呼の時代の5分の1という少なさでした。

噛まなくなるとともに、顎が未発達になりました。かつて、数千年近くを経て起こった変化が、現代では1～2世紀で起きています。歯の大きさは変わらないのに、顎は戦前に比べひ弱になる傾向がみられます。よって、歯が正しく顎に並びきらず、歯並びが悪くなる原因となっています。歯並びの悪さは、むし歯や歯周病の原因にもなるばかりか、全身の健康にも大きな影響を与えつつあるのです。

そこで！！よく噛むことの効用を端的に表現したものを紹介します。「ひみこのはがい〜ぜ」です。つまり、

- ①ひ 肥満防止
- ②み 味覚の発達
- ③こ 言葉の発音がはっきり
- ④の 脳の発達
- ⑤は 歯の病気予防
- ⑥が ガン予防
- ⑦い 胃腸の働きを促進
- ⑧ぜ 全身の体力向上と全力投球



ということを示しています。

噛むということは、料理にちょっとした工夫があれば大きく改善されます。例えば、前述の「おかあさんやすめ・・・」の料理のカレーは野菜を大きく使ったり、スパゲッティであれば貝類を混ぜたりと、工夫次第でおいしく噛める料理ができます。おひたしにゴマを加えたりすることもオススメです！よく噛み、唾液をしっかり出しましょう！

（唾液の効用は歯っぴー通信第7号を参考にしてください。）

いま、食育の大切さが強調されていますが、それは現代社会が食の誤りを認識し、危機感を持つことを失いつつある証拠ではないでしょうか。（三阪 美恵）

### <参考文献>

- ・噛めば体が強くなる 草思社 西岡一
- ・フレッチャーさんの噛む健康法 医歯薬出版株式会社
- ・ひみこのはがい〜ぜ GC友の会 斎藤滋 監修
- ・玄米せんせいの弁当箱 最新号「命の入口・後編」



三阪歯科のホームページを更新します！

新たに、「キッズクラブ」「ホワイトニング」「インプラント」のページを追加いたします！キッズクラブに入りたけれど…、ホワイトニングをやりたいけれど…、インプラントは大丈夫？と考えている方必見です！ぜひ、一度三阪歯科ホームページをご覧ください☆近日公開予定です。  
<http://www.misakasika.j>



# キッズクラブ勉強会

7月25日(土)

中間ハーモニーにて「食育」をテーマに勉強会を開催しました。20名の患者さんに参加して頂き、二時間にわたって講義や展示物見て頂きました。お忙しい中、ご参加ありがとうございました。

三つの講義が行われ、一つ目は歯科衛生士日川による「脱灰、再石灰化」、二つ目は西野先生による「むし歯の怖さ」、最後に院長による「身上不二、医食同源」をテーマに講義が行われました。むし歯の仕組みや恐ろしさ、食の大切さを改めて考え



直すきっかけとなりました。途中の休憩では、院長の奥様から玄米のおにぎりの差し入れもあり、みんなでおいしく頂きました。空いた時間には各歯科衛生士による「飲料水の砂糖量」や「むし歯になりやすいお菓子」「むし歯になりにくい一口つなぎ食」などの媒体を展示し、実験など交えながら、自由に見学して頂きました。

日常の診療では、お口の中だけの話に偏りがちですが、今回の勉強会で患者さんと食育についてお話でき、とても有意義な時間を過ごすことができました。(三好美由紀)

## 救命講習会

7月4日(土)、遠賀郡消防本部にて救急蘇生法、AEDの講習を受けました。学生のころに授業で受けていたが、2年経っていることもあり、確認と救命技能の維持向上のために、再度しっかりと身につけようと思いました。

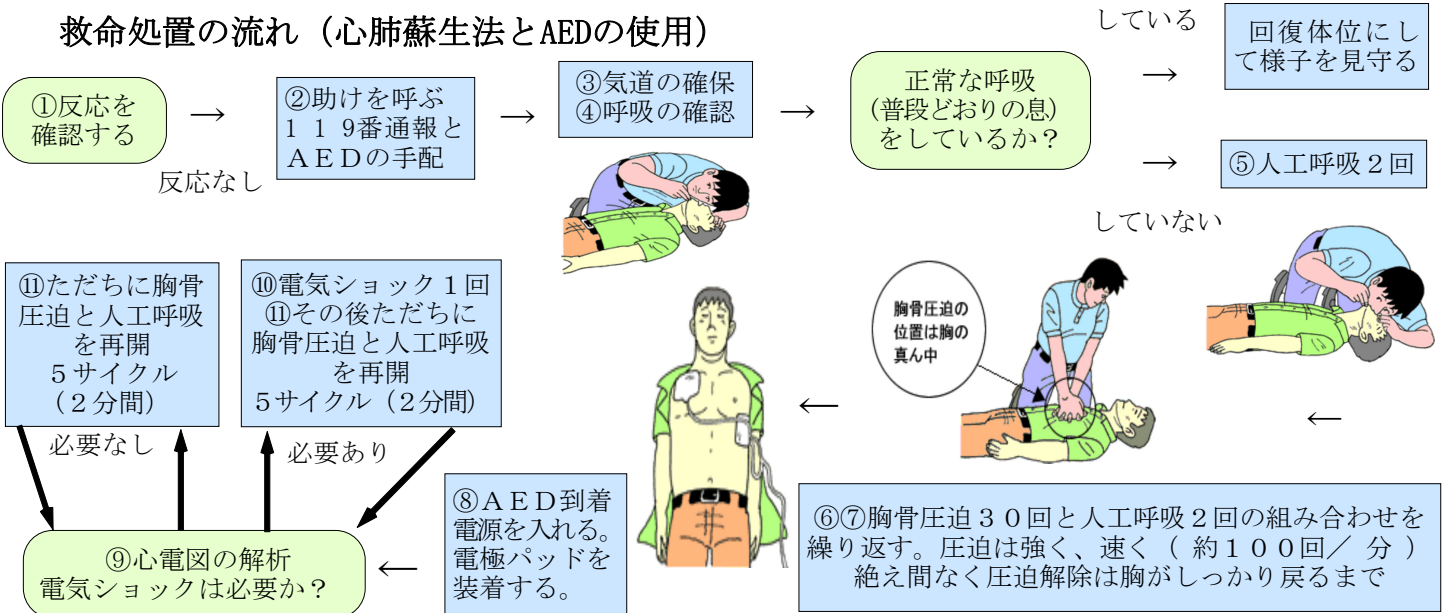
人工呼吸のコツや心マッサージの場所など細かいポイントを忘れていたので今回受講できて本当に良かったです。いつそういった場面に遭遇するか分かりませんが、迅速かつ的確な措置が取れるようになりたいと思いました。

救命処置の流れを下記に記しました。もしものときのための参考にして下さい。

(百川里美)



### 救命処置の流れ (心肺蘇生法とAEDの使用)



### ★新しい器械の紹介★



このたび三阪歯科では、小型高圧蒸気滅菌器のヨーロッパ基準をクリアしたLisa(リサ)を導入しました。このヨーロッパ基準というのは「あらゆる種類の被滅菌物を安全に滅菌することができる」とされ、今までの歯科で使用されている滅菌器よりもさらに厳しく医科の水準をクリアした安全性の高い滅菌器です。Lisaは滅菌前に真空と蒸気の注入を繰り返すことにより滞留している空気を除き従来の滅菌器では無理であった内部のすみずみまでくまなく蒸気を行き渡らすことができます。また乾燥中はドアを開けず0.3ミクロンのバクテリアフィルターを通した清浄な空気の流入と真空を繰り返すことにより外部の雑菌をいれず清潔乾燥が行えます。当院ではこの滅菌システムを採用することで高い安全性と信頼の歯科医療を皆様に自信をもって提供いたします。(石井裕美)

# HAPPY Birthday!!!

院長お誕生日おめでとうございます。8月25日、お昼休みの時間を使って、数日早い院長のお誕生日のお祝いをしました。ささやかではありますが、スタッフからのプレゼントとケーキを用意し、全員で「Happy Birthday」の合唱をしました。スタッフの誕生会では院長が素晴らしい美声で歌って下さるのですが、今回は主役のため選手交代です。とても美声とはいえませんが、心をこめて歌いました。



ここ数年宮古島のトライスロンでは成績をあげられ、ますますお元気な院長！時に厳しく、時に優しく、時にお茶目な院長！！奥さまとお二人で素敵に年を重ねてこられている姿は、羨ましくもあり、私にとって理想の姿です。これからもますますパワフルに過ごしていただきたいと思います。そして、私達スタッフをぐんぐん引っ張って行って下さいね！！（小園玲子）

# おつかれさま&お幸せに♪

このたび、結婚のため9月いっぱいまで退職することになりました。院長をはじめ、優しいスタッフに支えてもらい、とても充実した3年半でした。新卒で入ってきた未熟な私に温かい笑顔で元気をくださった、たくさんのお患者さんに感謝しています。



今までありがとうございました。これからは、笑顔のあふれた楽しい家庭を築くために頑張ります。（三好 美由紀）

## 新人紹介



8月から勤務している吉原恵美です。歯科での勤務は初めてなので、覚える事も沢山あり大変ですが、毎日頑張っています。元気な挨拶、明るい笑顔、感じの良い接遇を心掛けて皆様に名前を覚えていただける様に頑張ります。宜しくお願い致します。

趣味 ショッピング、旅行



## スタッフ発信☆



夏は色んなところで、いっぱいフラを踊って楽しみました。まだイベントが残っているので、まだまだ夏気分をフラを楽しみます。増井真澄



阿修羅像を観に行きました。福岡～太宰府間が不通の頃で、片道4時間かかりましたが、凛々しいイケメンの姿勢に、行ったかめがあったなあ満足しました。石井裕美



最近ぐんぐん身長が伸びてきた長男。足のサイズはすでに家族一番で、背は私と同じになりました。来年の夏は家族で一番のつぼさんになっているのでしょうか？かろうじて母の面目を保つ最後の夏になりそうです。小園玲子

やっと免許取得しましたあ～！今年の目標が達成でき一安心です。駐車ができるように頑張ります。日川里美



シルバーウィークに初めて宮崎に行きました。空気がとてもきれいでした♪三好美由紀



念願だった台所をオープンキッチンに改装しました！動きやすく快適です♪酵母パン作りに励んでいます。三阪祐子

シルバーウィークに山陰を旅してきました。出雲大社、松江、足立美術館…癒しになりました♪三阪美恵



## みんなあつまれ~!!!

### 第2回キッズクラブお楽しみ会開催のお知らせ

日時：2009年12月26日（土）  
14：00～

対象：キッズクラブ会員・ご兄弟  
※場所は後日お知らせいたします。

昨年は、総勢60名の参加があり、大変楽しい時間を過ごすことができました。今年も多くの皆様のご参加をお待ちしております。

歯つぴー通信17号はいかがでしたか？随分過こしやすい気候になってきましたね。今年もあと3ヶ月と、あつという間です。年々一年が早く感じます。（笑）  
古株の私ですが、皆様にはいつも温かい言葉をかけて頂いて感謝しています。いつもありがとうございます。  
3年半一緒に働いた三好さんがいなくなり寂しくなりますが、新人の明るく元気な吉原さんと、今月から歯科衛生士の竹内さんも入ってきます。新スタッフ共々、よろしくお願ひします。12月26日には第2回目のキッズクラブお楽しみ会を予定しています。お楽しみに。  
（増井真澄）

## 編集後記