

# 歯つぴー通信

## 第19号

2010.4.1

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



### 体の躰が健康を作る

4月は桜の満開の下、新しいシーズンが始まりどこかウキウキします。

2月に当院初めての試み、患者さんとスタッフで駅伝に参加しました。70歳超えの山本賢さん古賀元博さんの健脚、和田ご夫妻の楽しそうな走り、去年から走り始めた鴨狩さんの頑張り、ベテランの前村さん、一流ランナー風の山口さん、村山さんの劇走、朝日駅伝にも出場した武友兄弟のスピード、それぞれがタスキを繋ぎ余裕を持ってフィニッシュすることができました。天候も最高で走り終わった皆さんの達成感あふれる笑顔にちよびり走り疲れ気味のスタッフも感動を頂きました。来年はもっと大勢で楽しみながら参加したいと思えます。

まず。哺乳時、離乳時の問題が尾を引いている場合が多いようです。当院でも舌の機能訓練を始めます。心当たりの方は相談ください。

次に片噛みの方がかなり多いようです。両側噛みで咀嚼機能が脳を刺激、唾液の効用もあります。また顔の変形にもつながります。最低ひとくち30回は両側で噛めるようにしましょう。

その他に、体温を上げると健康になるそうです。1℃上がると免疫力が6倍高くなります。先ず冷たい飲食物はなるべく取らない。軽い運動をする。太陽光を浴びる。半身浴をすることで体を活性化させましょう。

以上のことは日ごろの生活習慣を気付けることで可能になります。良い習慣を身に付け健康生活をしましょう。

3月半ばよりレーザー治療を開始しました。手術後の治療の速さ、感染防止に役立っているようです。使いこなし治療に役立てるようにします。



追伸 今年の宮古島トライアスロンは抽選はずれで出場できませんでした。(院長)

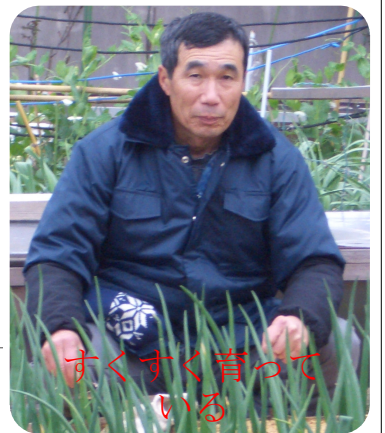
### 現状維持の継続

森口 武光 (岡垣町)

子供の頃から寝る前に必ず歯を磨く習慣がありましたので、友達がむし歯が痛んで学校を休むことを不思議に思っていました。

ところが私も28歳の時に、突然奥歯の痛みが襲われ、だんだんと痛みが増し、そのうち歯茎が腫れだしてどうにも我慢が出来なくなり歯科医院に駆け込みました。先生は、歯槽膿漏で今抜歯しなければ歯茎が全部腐れてしまい、全体の歯がだめになってしまふと言われ、恐怖心で考える余裕も無いままその場で抜歯してもらい、半年位のうちに4本ほど抜きました。このままでは50歳には総入れ歯になるのでは・・・と恐怖心に襲われました。

その後は、歯科医院を3回ほど替わりながら治療を続けていきましたが30代半ばに知人から三阪歯科医院を紹介され診察してもらったところ、全体的に相当にひどい状態であるが極力抜かないで治療していきましよう先生がおっしゃって下さり、今度は救われそうだという気持ちになりました。



すくすく育っている

ました。半年位は痛む時だけ受診するという治療でしたが、先生に歯磨きの仕方からチェックをしてもらったところ、それまでの磨き方が如何に間違っていたかが分りました。

また歯間ブラシによる歯磨きを指導してくださり、その後は痛んだ時に治療してもらった回数も徐々に減り現在まで20数年、月に1回のポケット洗浄で通院を続けています。歯科衛生士さんに、「今月も痛みませんでした」と言えるのがとても幸せに思います。

現在は食事が済むと毎回歯間ブラシを使った歯磨きをしています。そして出掛ける時は、いつも水と歯ブラシを持参し、食事した後は簡単な歯磨きをしています。現状維持を目標に、これ以上歯を抜きたくないという思いで頑張っています。

定年を機に家庭菜園を充実させようと岡垣町に引っ越し

て、以前から興味を持っていた無農薬・有機栽培の野菜作りに取り組んでいます。土作りが一番重要と思い近所の公園で落ち葉を集めたものと、家庭の生ゴミを1年以上掛けて自然発酵させ堆肥にしています。今では年間20種類くらいが食卓に登場するようになり、時々帰る子供たちが美味しいと言ひ、私自身も味の違ひに一番驚いています。

また、里山保全のボランティア活動にも参加しています。人間が荒れさせた孟宗竹を伐採し、椎の木やクヌギ等の植樹をして森の景観を復活させる活動です。目的は森本来の保水力向上と広葉樹植物による光合成で炭酸ガスの吸収率を上げようというもので竹を一本切る、木を一本植える事にも意義を感じて活動しています。これらのことが何時までも続けられる為には、食事が美味しく頂けることが大切だと思います。そのためには食事を美味しくいただく為の歯磨きを手抜きしないよう続けて行きたいと思ひます。

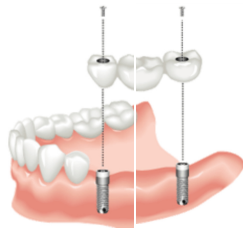
先生に感謝

(健診歴 20年)

# より安全で無理のないインプラント治療を受ける為には

## インプラント（人工歯根）治療とは・・・

顎の骨にインプラントを埋め込み、1カ月～6カ月後、その上にブリッジや義歯などにする治療法です。この治療法は外科手術をとまないので、患者さんの全身的な健康状態のチェック、骨の状態など、より精密な検査を必要とします。



インプラント治療に先立ち、治療を行う顎の骨の状態を詳しく調べ綿密な治療計画を立てる必要があります。病院でCT検査を行うことによって顎の骨の断面画像を撮影し、歯科医院ではその画像を見ながら治療の計画を立てます。

### CT検査とは？

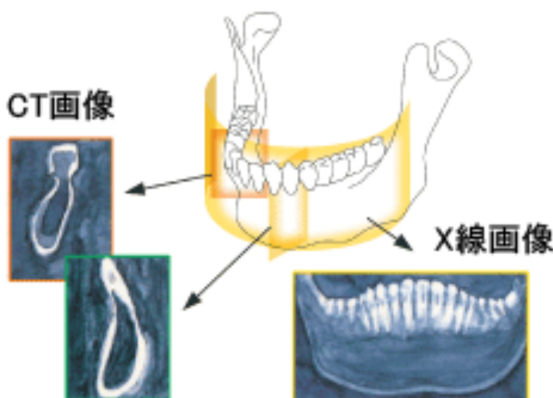
コンピュータ断層撮影(computed tomography)の略で、X線とコンピュータを使ってからだの断面を輪切りの状態(断層画像)で見ることが出来るようにする装置です。断層画像からは体の各臓器の形態、大きさ、位置などを確認することが出来ます。



### 何のためにCT検査をを行うのでしょうか？

歯科ではよくX線撮影をしますが、これは一方向にX線を透過させただけの簡単なもので、見たい位置の画像を撮影しなければなりません。

X線撮影をした画像は、歯の様子を見たりむし歯の治療をするためにはとても役に立ちますが、インプラントの治療においては、あごの骨の厚さや形を調べる事が重要です。CTで撮影した画像からは、あごの骨の形や硬さがわかるだけでなく、鼻の病気や神経の位置なども調べることが出来ます。

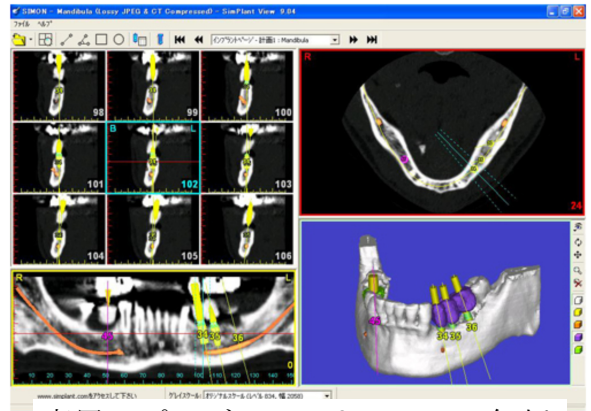


それぞれの断面がはっきりわかります。

全体の様子がぼんやりとしか見えません。

### 専用のプログラムによる治療計画

CT検査により得られた画像を、コンピュータを使って、いろいろな方向から見たり、立体画像を作成して検討したり、骨の硬さを調べたりします。インプラント治療では、このように治療前に、必要な情報を収集し、綿密な治療計画を立てることが重要です。



専用のプログラムによるCTの解析

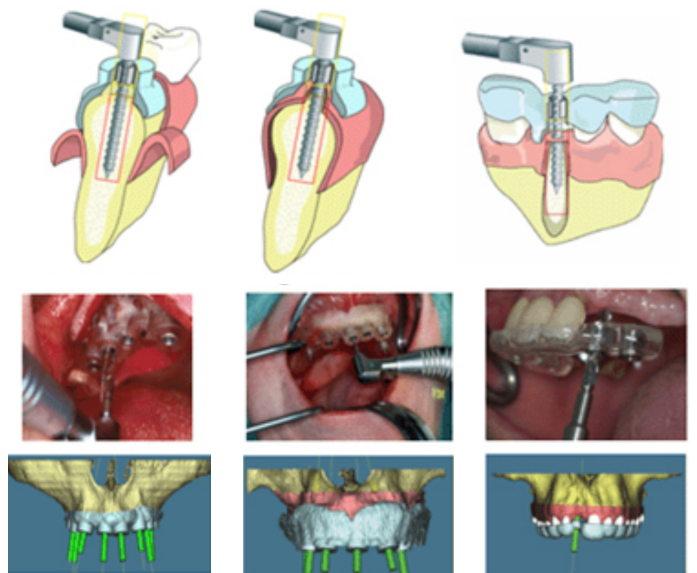
## Surgi Guide

SurgiGuide®(サージガイド)は、専用のプログラムの治療計画データより作成される、歯科インプラント用ドリルガイドで、治療計画通りの手術の実現を支援する装置です。



歯のないあごであれば粘膜で固定するもの(②)、失った歯が数本であれば周囲の歯を支える装置(③)での歯肉の上からの手術もできます。症例に合わせてガイドを支持するタイプを選択できますので、多くの症例に適用が可能です。

- ①骨支持タイプ
- ②粘膜固定タイプ
- ③周囲の歯を支えるタイプ



三阪歯科ではインプラントをより安全・確実に行うため、CT・専用プログラムでの解析・必要に応じてサージガイドを使用しています。インプラントを考えている方、または気になる方、分からないことがある方はスタッフまで声をおかけください★



# 歯科保健指導

三月二十七日(土)、園児の歯科健診を行っている、中間市の双葉保育園にて歯磨き指導教室を行いました。三回目となったこの教室ですが、今回の対象は五歳〜六歳の年中・年長さん約四十名の園児さんたちです。私達の到着時には、お昼寝中という状態で、とても静かな中で準備が始まりました。前回は忘れ物があったりしてあたふたしましたが、今回は準備万端(?)、しつかりと用意して子供達の起きてくるのを待ちま



した。寝ぼけ眼で起きてきた子供達すぐに元気な様子になり、最初の手遊び歌から大きな声でこちらの問いかけに答えてくれます。歌で指導して下さったのは、健口体操講座でもお世話になったカリスマ歯科衛生士、吉廣むつ子さんです。吉廣さんの話術の素晴らしさには毎回脱帽です。あつという間に子供達を引き込んでしまう語り口は、医院でのキッズクラブでの健診や、子供さんの診療時に見習わなければいけない点だと思えました。

今回は、スタッフ全員でペーパーシアター劇を行いました。沢山の小道具を出し入れしたり、動かしたりで練習最初の段階では、不安だらけでしたが、お昼休みに一生懸命練習しましたが、正直、当日もうまくできるか心配でした。しかし、吉廣さんに助けてい

たいいただきながら、院長のアドリブも随所に入り、予想以上にうまくできました。その後染め出し液を使つての歯磨き指導では、鏡に映つた自分の口の中を見て声を上げながら一生懸命磨き、どの子供さんもピカピカの歯になりました。毎日の歯磨きにこの事を思い出しながら磨いてくれることを願っています。

子供達のキラキラひかる目を見られて元気をもらいましたが、一点だけちよつと残念に感じたことがありました。毛先が大きく広がった歯ブラシを使っている子供さんが何人か見受けられました。皆さんのお孫さんや子供さんの歯ブラシもチェックしてみてください。頑張つて歯磨きしている子供達を応援する意味も込めて、整った歯ブラシを使えるようお願いします。可愛いみんなの口の中が健康でありますように・・・。(小園 玲子)



## 初挑戦!!ポスター発表をしました

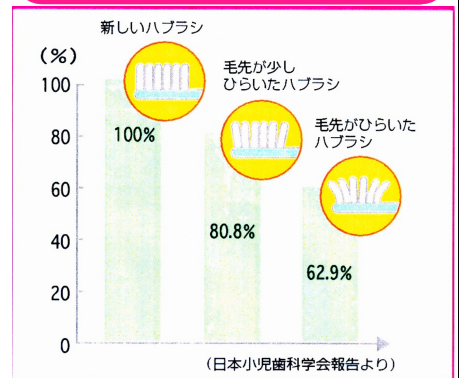
2月14日(日)に行われました北九州歯科医学会で「三阪歯科医院の課外活動～スタッフの取り組み～」と題し、ポスター発表を行いました。当院主催の勉強会、歯科保健活動、歯っぴー通信やホームページやブログの紹介を行いました。

多くの歯科関係者の方々の前で発表するという機会はないので、大変緊張し、声も指示棒も震えてしまいましたが…とてもよい経験になりました!三阪歯科が取り組んでいることの発信にもなりました。



今後、お口の健康を通し、皆様の生活の質(QOL)の向上に貢献できるように取り組んでいきます!(三阪美恵)

## 歯ブラシの開き具合によるプラーク(歯垢)除去率



毛先が開いた歯ブラシでは、どんなに正しくブラッシングしても、磨いているようで実は磨けていません。さらに開いてしまった毛先が歯ぐきにあたることで歯ぐきが退縮し、露出した歯の根元からむし歯になることもあります。

- ・歯ブラシ交換の目安はおよそ**1ヵ月!**(1日3回のブラッシングの場合)
- ・毛の開いたものは、早めに交換しましょう。
- ・1か月もたたないうちに毛先が開いてしまうのは、ブラッシングに力を入れ過ぎです。手の力を抜いて、軽い力で磨きましょう!

# ★2・3月のお誕生日おめでとう★



2月16日に美恵さんの誕生日会を永犬丸の「桃太郎」で開きました。おいしい料理とみんなからのバースデープレゼントで、大好きなリラックマグズをもらい、幸せそうな美恵さん…。いつも元気で明るく三阪歯科を盛り上げてくれています。勉強熱心で、院外活動や講習会も積極的に参加し、見習わないといけない所がいっぱいです。20代最後、おもいきりエンジョイして下さいね☆

3月17日は、日川さんの誕生日でした。宗像にある「オーベルジュまつむら」というフレンチのお店で行いました。100年の歴史を刻む古民家を改装し、素敵なお店と広い庭園、地元で獲れた新鮮なお魚と旬の野菜を使ったコース料理をお腹いっぱい頂いて、幸せな気分になりました。

三阪歯科に入って2年目が経ちました。手先が器用でテキパキ仕事をこなし、この1年ですごく成長しました。後輩からも慕われ、私もとても頼りにしています。いっぱい勉強して、いっぱい遊んで、充実した1年を過ごしてくださいね。(増井真澄)

## 三阪歯科チーム 駅伝大会に出場しました！

2月21日(日)八幡西区の畑貯水池で行われた、玄海トライアスロン主催の駅伝大会に患者さんと編成しました「三阪歯科」チームが初参加しました！1周4.2キロのコースを10周を6人でつなぐ正式の部と、オープンの部の2チームで臨みました。少し風がありましたがよく晴れ、参加していただいた皆様と一緒に気持ちよい汗を流しました☆

チームが一丸となってタスキをつなぐという、よい緊張感の中走ることができました。チームにご参加いただいた皆様、ありがとうございました。来年もぜひ参加したいと思います♪ (三阪美恵)



主人と私の年齢を合わせると100歳になったので映画がいつでも1000円で観れるようになりました。年を重ねていくことってステキなことですね。(石井裕美)



折り紙で桜の花を折ってみました。興味のある方は、折り方のコピーがありますので、お申し出ください♪ 飼っている熱帯魚を増やす計画中です。(小園玲子)



無事東京マラソン完走できました♪GWに東京ディズニーランドに行く予定です☆ 医院では、健診を安心して気持ちよく受けていただけるよう工夫していきます。

(三阪美恵)



皆さん、日曜20時からの「龍馬伝」を観ていますか？福山さんの大ファンです♪福山さんのライブDVDを患者さんにお借りして見入っています♪(三阪祐子)



久しぶりに体重計にのると…、太っていました(涙) 食べたり、飲んだり是我慢できないので、運動をして痩せて、オシャレを楽しみたいです♪(増井真澄)



小倉城にお花見に行きました。きれいな桜とおいしいご飯で癒されました。今年の春は、料理に挑戦したいと思っています。(日川里美)

もう春ですね～★まだまだ寒い日もありますが暖かい日も増えてきましたね！季節の変わり目は体調を崩しやすいので体調管理に気をつけようと思います。私は冷たいお茶を飲んでるので温かいお茶に変えて体を冷やさないようにします！それと、今年も野球が開幕を迎えました！！今シーズンも応援頑張ります(´\_`)v(竹内悠)



## 春爛漫♪

# スタッフ発信

## 編集後記

日々暖かくなり、気分もハッピーで嬉しい今日この頃。皆様いかがお過ごしでしょうか？

私はこの春で三阪歯科に勤め3年目になります。あっという間に2年がたちました。初心に戻り1日1日を大切に、少しでも昨日とは違う自分になれるように、積極的に勉強や新しいことにもチャレンジしたいです。微差力で1年後にはもっと歯科衛生士として成長できるように頑張りたいと思います。

歯っぴー通信19号はいかがでしたでしょうか。次回7月の発行で20号になります。皆様の楽しみにしているという嬉しいお言葉にパワーをもらい、ご協力のおかげで毎回良い新聞に仕上がることに、とても感謝しております。次回20号も、どうぞお楽しみに。(日川里美)

