

# 歯つぴー通信

## 第27号

2012. 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/>



### マイハイジニスト を持つとう

開化の遅れていた桜も今週の暖かさで一挙に盛りとなりました。さて、4月は新しい旅たちの月でもあります。

編集後記にもありますが、三阪よし恵が縁があり九州歯科大学口腔保健学科に勤務することになりました。当院で培った知識技術、患者さんに学んだことを生かし、歯科衛生士への教育に活かして頂きたいと思います。なお土曜日には来ますのでよろしくお願ひします。

4月2日より新人歯科衛生士工藤綾香が新スタッフとして勤務します。初めての社会人です。不安もあるでしょうが経験を積み頑張つてほしいと思います。

さて今回は皆様に歯科衛生士についてお話しします。

歯科衛生士は歯科診療補助、歯科予防処置、歯科保健指導を主な業務とした「歯科衛生士法」という法律に定められた国家資格保有者です。

歯科の2大疾患はむし歯と歯周病です。典型的な生活習慣病ですが、十分予防可能な疾患です。その治療、予防に必要欠くべからざる存在が歯科衛生士（デンタル・ハイジ

ニスト 以下 DH)です。

当院でも常時4人のDHが歯周病治療、メインテナンス、予防処置に大活躍しています。友利一美は結婚、出産でプランクはありますが、現在子育てしながら、家庭と仕事の両立をし、生涯続けられる仕事だと思っています。

しかし、北九州地区において特にDH希望者が少なく心配をしています。口の健康が全身の健康に関連しQOLの向上に必要なことは明らかです。その中心的な役割がDHです。皆様の周りでもこのことを伝えていただきたいと思っています。(院長)



### 歯と尺八

#### 酒井清人(竹鼻雲)

私は尺八を始めて50年になります。いろいろの演奏会にも機会があれば参加しています。最近町内の文化祭にも出て尺八を吹いております。

大きな大会に出て気付くのは、昔よく吹いていた人が最近音出しを苦労していらつしやるなど感じます。それは総入歯になり、それが浮いて吹きにくいこと、門歯(前歯)が欠損して吹くのに唇がうまく尺八を吹くかたちになりにくいことや、唾液が減少して口内が乾き、無理して吹いていると、咳が出て曲を続けられない等々、歯の不都合から音出しには大きな障害となるようです。

私も三阪先生から歯の手入れにはいろいろとご指導を頂



き、大分

前からお世話様になって居ります。こういう事が無ければ、今頃は自分の歯は無

くなり音出しに苦労している人達の仲間入りを遠の昔にしていた事でしょう。真に有難いことです。

今では歯つぴー通信のためになる話がとても多いので、自分の生活の中に取り入れ実践して居りますし、定期的に歯の手入れにも通院して居ります。

孫はキッズクラブの会員となり定期的に歯の健診を受け、また、年数回のお楽しみ会を楽しみにしています。親子、孫と三代にわたつてお世話様になって有難い事です。



奥様の光子さん・娘さんの寛子さん  
お孫さんの弘樹くん

尺八を吹くのは山があるから進化を目指して一生懸命登り、到達したら更に高い山が遙か向こうに聳(そび)えていけるけれど、進化を目指して登りたいと考えております。尺八は生涯現役を心懸け毎日の練習に励み精進して行きたいと思ひます。その為にはしっかり歯の手入れを頑張ります。(検診歴10年)

酒井さん、お忙しいなか、歯つぴー通信のご参加、ありがとうございます。いつも優しい笑顔に、私たちは癒されています。弘樹くんは、3歳の頃から、キッズクラブの健診で診させていただき、この春から2年生です。はじめは、おやつ指導も行い、光子さん、寛子さんの熱心な管理のもと、現在は、永久歯のむし歯ゼロを目指しています。皆様のお口の健康をサポートいたします！

# 歯ぎしり・くいしばりの問題を知っていますか？

歯や顎にこんな症状はありませんか?? ～DCS (Dental Compression Syndrome: 噛みしめ圧迫症候群) について

歯を失う主な原因として、一般的によく知られているのは歯科の二大疾患である、むし歯、歯周病です。でももう一つの大きな原因があります。それは「DCS (歯ぎしり・くいしばり)」です。DCSによる過剰な力は、知らず知らず歯を痛め、治療後の経過にも悪い影響を与えます。約90%の人がDCSの症状を持っているにも関わらず、自覚しているのは、5～10%という報告もあります。本来、人間の上下の歯が接触するのは、ものを噛むときと飲み込むときだけで、安静にしていると、上下の歯は離れていて、舌は上あごにくっついているのが正常ということを知っておきましょう！

今回は、無意識に行われてますが、現在第三の疾患とよばれている「DCS」について特集します。

## 自己チェックリスト

以下の症状すべてがDCSが原因というわけではありませんが、DCSの影響で多くみられる症状です。

チェックしてみましょう！

### ●歯への障害

- 歯がしみる
- 歯の摩耗 (例) 前歯の先が溝状に凹んでいる
- 歯の破折 (例) ブリッジが壊れやすく、歯が壊れてしまう

詰め物がよく取れる

詰め物や被せ物の周りにむし歯がよくできる

### ●歯周組織への障害

歯周病 - 骨の吸収、歯肉の退縮

### ●顎関節への障害

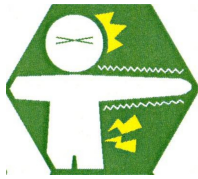
- 顎関節症
- 開口障害
- 顎がカクンと音が鳴る

### ●全身への障害

- 顔面痛
- 頭痛
- 肩こり
- 腕のしびれ
- 腰痛

### ●その他

- 舌痛症
- 舌圧痕
- 咬頬線



## 予防方法

### 1. まずは日中の気づきから - 力のコントロール

仕事や勉強に夢中になっているとき、ふと気づくとしっかり噛みしめていたり、舌を上あごに押しつけていませんか？

①唇を閉じて上下の歯を離す感覚を覚えることです。噛みしめに気づいたとき、肩を上下させ、首から上の力を思い切り抜いてリラックス♪

「唇を閉じて、上下の歯を離し、頬の筋肉の力を抜く」ことを意識してみてください。1日に何度も練習してみてください。

②「今、上下の歯が当たっていませんか？」というステッカーなどを作る。自分がいつもいる場所に貼り、気が付くたびに歯を離します。



## 2. 寝ているときのコントロール

### ①枕を低くする

首の付け根近くに枕を置くことによって口を開きやすくなります。

### ②布団に入ったら何も考えないようにする

### ③眠る前のトレーニング

1. まず思いきり噛みしめます。1～2秒後にフッと顎の力を一度に全部抜きます。
2. 息を吸いながら思い切り大きな口を開け、ガクンと一気に脱力すると同時に息を吐きます。
3. 肩→胸→腹→太ももの順に力を入れ…→脱力を行います。

全身の力が抜けた状態で眠ります。

### ④医院で作製したマウスピースを装着する



トレーニングは、歯ぎしり・くいしばりを「止めたときの心地よさ」をイメージして、気軽に行ってくださいね。習慣化しているくせを追い出すには、プラス

なイメージを思い描くことがもっとも効果的です。歯ぎしり・くいしばりをしない毎日は、こころとからだから安らぎ、歯を傷めない心地のよいものです。

歯は、皆さんの生活とこころを映し出す鏡です。人は、ストレスがあるとき、歯ぎしりやくいしばりをしながら時の過ぎるのを待ち、こころのバランスを保ちます。お口は常に人生の喜怒哀楽と共にあります。ぜひ、この機会にお口をリラックスさせ、ご自身の歯、被せものを長持ちさせる生活を始めましょう☆

DCSについて、気になる方、ご相談がございました方は、スタッフまでお気軽にご相談ください。

n i c o 2009年11月号もご参考ください。

(三阪よし恵)

## ～硬いものは歯によい?!～

みなさん、「よく噛んで食べること」と「硬い物を積極的に食べること」を混同していませんか？

例え、ご飯のような軟らかいものでも、よく噛んで唾液の分泌を促し、消化に役立っていることは、とてもよいことですが、よく噛むことと、長時間強く噛み続けることは別問題です！

硬い物(歯ごたえがあるもの、噛み切らないと食べられないもの)が歯によいのは、せいぜい成長期の数年のみです。その時期を過ぎたら、硬い物を強く噛むことは、かえって歯にとっての脅威となります。ご注意をっ！

## 第四回キッズクラブお楽しみ会

第4回キッズクラブお楽しみ会を1月14日中間ホールにて開催いたしました。当日は元氣なキッズ50名と、父兄スタッフを合わせて100名以上で大盛況でした。

今回は先ずプラバンでキーホルダー作りをしました。やはり、手作りは楽しいのでしょか、子供たちはプラバンに真剣な眼差しで思い思いの絵やキャラクターを描いていました。それをオーブントースターで焼くと不思議なことにあつという間に姿が変わりそれにチェーンをつけキーホルダーの出来上がりです。子供たちはその出来栄えに満足そうでした。

次は本日のメインイベント、ドラさんの人形ボードビルショーです。プロローグは犬のモツ



プがみんなの周りをきれいにしていきます。そして、紙芝居で①甘いものにきをつけよう②よく噛んで唾液をしっかりと出そう③歯みがきをしっかりとしよう④よく運動をしよう とむし歯予防についてのお話がありました。後はいよいよドラさんの人形ボードビルショーの始まりです。笑いあり、むし歯菌のショーではスリルあり、またピノキオが皆の側に歩いてきて話しかけるようなしぐさに心が温められしつかりと楽しみました。子供たち



の様々な表情がとても可愛かったです。ドラさんの最後の言葉、勇気を持って一歩踏み出そう！皆を幸せにする魔法の言葉『ありがとう』をしつかり言おう！に、なるほどと参加者一同感動しました。

私たちスタッフも昼休みや診療後の時間を使い準備をしてみました。子どもたちの笑顔とアンケートでの感想にほっとし安心しました。また子どもたちの可愛い笑顔が見れるよう次回もスタッフ一同



頑張りたいと思います。

(日川 里美)

○保護者の声  
・ドラさんのお話も劇も本当に素敵で、子どもはもちろんのこと親も癒され胸を打ちました。

・大人になると素直になれない事が多く、辛いこともありましたがドラさんに会えてすごく心が暖かくなりました。  
・来年のお楽しみ会がたのしみです。

## 双葉保育園歯科保健指導

2月9日(木)に双葉保育園にて園児さん全員の歯科検診、年中さん、年長さん合わせて約50名を対象とした、ブラッシング指導を行いました。



今回から、土屋先生も加わり、院長と二手に分かれて検診を行いました。検診後、子どもたちの集まる中、保健指導に入っていました。

まず、導入として、昨年の夏に開催されたキッズクラブの勉強会の時に上映した予防さんのDVDで歯磨きのポイントをみてもらいました。

そして、今回は土屋先生を中心に『かんぱれ！ミュータンス』という紙芝居をしていただきました。この新聞をお読みの方の中にはもしかしたら、「アレ？なんか聞いた事あるかも...」と思いの方もいらつしやるかもしれません(笑)、そうなんです！この紙芝居は

キッズクラブのお楽しみ会にゲストで来てくださったドラさんの紙芝居を土屋先生に直々に教えていただいて、今回の指導ですることになりました。

今回、準備期間が短く練習する時間もあまりないなか、当日は土屋先生ふんするミュータンスが大活躍でした。院長も途中で加わり、子どもたちの反応もヒートアップしていきます。紙芝居は成功だったのではないかなと思いましたが、紙芝居終了後、実際にお口の中を染め出して部位ごとに歯磨きの練習をしました。最後はみんなのお口の中がピカピカになり歯科保健指導は終了しました。今回、練習したことをお家でも実践してくれたら嬉しいです。(竹内 悠)



## 新人紹介



1月から午前勤務しています常岡美佳(つねおかみか)です。  
この春から年長になる息子を持つ母です。休日は親子3人で、釣り・バーベキュー・スノーボードと年中アウトドアを楽しんでいます。  
歯科での勤務は初めてなので、学ぶ事がたくさんありますが、元気な挨拶・笑顔での接遇を心がけ、少しでも早く皆様に名前を覚えていただけるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

## 駅伝大会に出場しました!

三阪歯科医院チームの第1走で走った。たくさんの人を抜いたり、抜かれたりした。雪が積もっているところはベチョベチョ鳴った。後半、よそのチームの人が声をかけてくれて一緒に走った。最後の坂を上るときはどんどんきつくなっただけ、みんなに遅れないようにふんばった。



寒い雪の道にライバルチームの母とスタートに並んだ。

「お願いします!」とたすきを渡した。お母さんに勝った!! 楽しかった! 来年も出たい!  
鴨狩俊輔(小学5年生)

## 土屋先生ご結婚おめでとうございます!

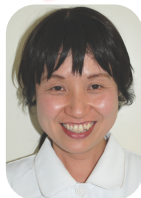


3月4日マリーゴールド門司港迎賓館で結婚式を挙げられ、私たちが披露宴に出席しました。会場は、素晴らしい洋館で生演奏をバックに、華やかな雰囲気酔いしれました。

奥様の志津さんも歯科医師をされていて、知的で笑顔の素敵な方でした。とても笑顔の素敵なお二人…いつまでも笑いたえない、温かい家庭をつくってください。末永くお幸せに。(増井真澄)



新婚旅行 in ハワイ



暖かくなったので、息子の自転車の補助輪を外して、練習を始めようと思っています。(常岡美佳)



スポーツジムに通い始めました。夏に水着が着られるように頑張りたいと思います。(日川里美)



今年は少し桜の開花が遅れているようです。新入生を満開の桜が迎えてくれることと思います。私はハラハラと散り始めの桜が好きです。(三阪祐子)



春は紫川沿いの桜を見に行きます。昼間の桜も素敵ですが、夜のライトアップされた桜も素敵ですね!(土屋崇文)

## スタッフ発信♪ ～春～



今年の春は、季節の食材を使ったおいしいお料理を食べに行きたいです♪(竹内悠)



娘との料理教室が実現したので、お家でも少しずつ一緒に挑戦していこうと思っています。(友利一美)



ぽかぽかと気持ちのいい季節になってきましたね♪お花見をしたり外でご飯を食べたりアウトドアを楽しみたいです♪(増井真澄)



昼間、なかなか外に出る機会がありませんが、皆様の服装に春を感じています。色が暗めの服が多いので、カワイイ明るい色の服を着て、出かけたかったです♪(三阪よし恵)

4月からは、土曜日のみの勤務になります。土曜の女(笑)として、皆様とお会いできるのを楽しみにしています。  
また、待望の新人歯科衛生士の工藤綾香(くどうあやか)も三阪歯科ファミリーに仲間入りです。どうぞ皆様、温かい目でお見守りください。よろしくお願いたします。ありがとうございました。(三阪よし恵)

この場を借りて、皆様にご報告があります。急ではありますが、3月をもって三阪歯科医院を退職し、九州歯科大学口腔保健学科に勤務いたします。担当に付かせていただいている皆様には、本当に申し訳ない気持ちでいっぱいです。どうぞ、これからも末永く、私が愛してやまない三阪歯科医院をよろしくお願いたします。

歯つピー通信27号はいかがでしたか?  
歯科特集の「DCS」は、日々の診療でも噛む力の威力に驚きますし、どんなよい治療を行っても、噛む力のコントロールをしないとすぐに破壊されてしまうこともよく目にします。かという私も、食いしばり女王です(笑)。マウスピースに穴があきますし、朝起きると顎がだるく感じます。心身のリラクセスを上手に行っていきたいです。

## 編集後記