

# 歯つぴー通信

## 第31号

2013. 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/>



### あれから50年

例年よりずいぶん早い桜の開花でしたが、この1週間の寒さで見頃が長くなり、花見が楽しめました。

今年北九州市発足50周年です。私が小学校5年の時だったと思います。当時八幡市の山王町に住んでいました。八幡製鉄所が全盛のころでした。洞海湾の工場群の煙が「七色の煙」と言われ八幡市の市歌の2番に「焰延々波濤を焦がし、煙もうもう天に漲る 天下の壯観 我が製鉄所の進展は われらの責務」とあります。

現在中国では昨今の経済成長に伴いPM2.5を筆頭とした有害物質による大気汚染が加速し社会問題になっています。日本にとつても対岸の火事ではなく、中国の大気汚染が黄砂と共に偏西風により九州をはじめとする西日本へ大気汚染の被害が広がってきています。

日本も通つて来た道なので、これから水の汚染、公害問題、エネルギー問題等が明るみにされるでしょう。これからの環境問題に対しては地球規模での取組みがいよいよ

不可避なこととなってきます。

さて、当院では2013年度(4月~3月)むし歯、歯周病などの治療に対してできるだけ侵襲の少ない治療を、再発の少ない態勢を整えたいと思います。情報提供を積極的にに行い、皆様と私たちとそれを共有し無理のない治療、予防をしていきたいと思っております。

それと共に、原因のわからない様々な病気の温床となっている口呼吸の問題について考えていこうと思います。

「あいうべ体操」舌や口の周りの筋肉を鍛えることにより、唾液の分泌量の増加それに伴いむし歯、歯周病への好影響、免疫力のアップが期待できます。(次ページ参照) 疲れやすい、だるい、やる気が出ない、肩こり、頭痛が楽になることが多いです。ノーマスト・ハイクオリティなこの体操始めてみませんか?

今年から、むし歯・歯周病治療の侵襲の少ない方法として、ドックベスト法、レーザー治療、タンパク質除去型除菌水エピソードも活用して行きたいと思っております。(次回詳述)

5月より、月1回の健康教室を開催したいと思っております。皆様のご参加お待ちしております。(院長)

### 御無沙汰しています。

山本(庵地)領子  
(宗像市大島)

「皆さん、お元気ですか?」  
ご無沙汰しております。今から12年前に三阪歯科を退職しました庵地です。

退職し、現在は結婚をして、宗像市大島という離島に主人と男の子2人の4人家族で生活をしています。

こちらでの生活も初めの頃は、船の時間を間違つて乗り過ごしたり、魚は当然島で買えるだろうと思つていたので、どこにも売つておらず自分で釣るか、知り合いに分けてもらうしかなかく、すごく戸惑いました。  
でも、子供が生まれた頃から

地域の方から声をかけられたり、子供を通じて友達が出来てからは、島での生活も楽しくなり、今では島のおぼちゃんになってしまいました。

三阪歯科には、退職しましても主人と子供が治療や定期健診でお世話になっていました。

実は私も島の歯科医院で、週に2日パートで歯科衛生士として働いていますが、三阪歯科で働いた10年間でどれだけ役に立っているか知れません。院長の歯科に対する熱意とスタッフ教育の素晴らしさを改めて今実感しています!

三阪歯科で働いている時には、「本を読みなさい」と言われても「仕事に関係ない!」と内心面倒くさいと思つていました。しかし、三阪歯科でさせて頂いた色々な経験が、私の肥やしになっています。



子供たちにも「無駄なことはないからどんな事も、心を込めてやっつてごらん」と話しています。

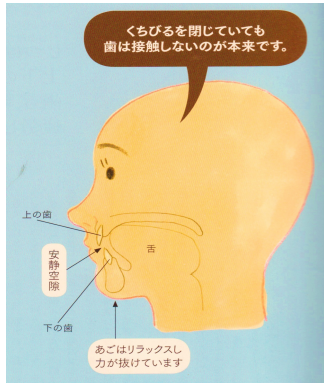
これからも、三阪歯科には健診だけではなく、何か刺激を求めてお邪魔したいと思つたので、どうぞ宜しくお願い致します。これから私も日々進歩している歯科医療に対応できる歯科衛生士として、自分を磨く努力をしないとけないと思つきました。

大島の人口の40%が65歳以上なので、一生自分の口で美味しく食事が出来るように、今私がお手伝いできることをさせて頂いたかと思つています。

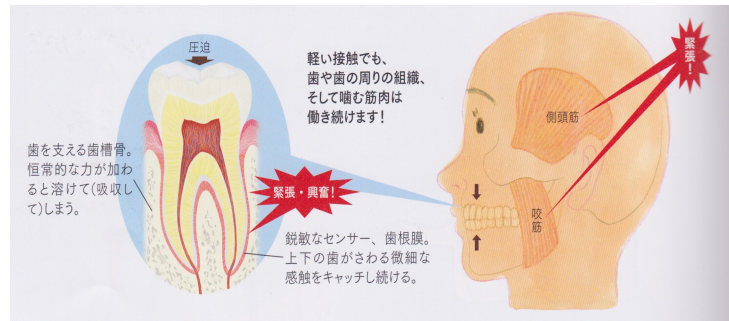
P.S. 息子2人は玄海ジュニアラグビースクールで主人はトライアスロンで頑張つています。



唇を閉じて何もしていないとき皆さんの上下の歯はさわっていますか？それとも、離れていますか？**実は食事のとき以外、私たちの歯は離れているのが本来なのです。**ずっと上下の歯を合わせっぱなしにしていると健康な歯や、せっかく終わった治療にダメージを与えてしまうだけでなく、噛み合わせに違和感が生じやすいなど全くいいことはありません。



上下の歯は、食べたり、話したりするときに瞬間的に合わさるだけです。**1日の接触時間をトータルしてもわずか20分以下です。**歯を合わせる癖のある方は本来の仕事以上の過酷な労働を、歯や歯の周りの組織、そして噛む筋肉に強いています。たとえ軽い力であっても、疲れ、疲労の習慣的な積み重ねの影響はとても大きいのです。



### ◆歯の接触癖 (Tooth Contacting Habit) のこんなリスクにご用心！

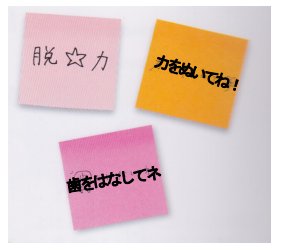
- ①歯が痛みやすい、欠けやすい
- ②歯周病の治療の効果が上がらない (顎の骨(歯槽骨)が減りやすい)
- ③被せ物や詰め物が壊れやすい
- ④調整しても入れ歯が痛い
- ⑤噛み合わせの違和感を生みやすい
- ⑥顎関節症になりやすい

治療をしてもこのようなトラブルが起き悩まれている患者様の多くの方がTCHをもっているようです。TCHが全ての要因ではないにしろ起因因子として働いているので、これから抜け出されると症状が軽くなったり消えたりするようです。まずは、頑張らず一瞬のリラックスから始めませんか？つらい治療の繰り返しから解放される早道かもしれません。

### ◆歯を離してリラックスを

思い出した時に歯と歯を離してみましょう。職場やご家庭で目に留まる場所、ありとあらゆる場所にメモを貼り、ふと目にした時にリラックスしてはどうですか？

なんとか癖をなをそうと頑張って緊張してしまっただけは逆効果です。気軽に気づくところから始めてみましょう。(工藤綾香)



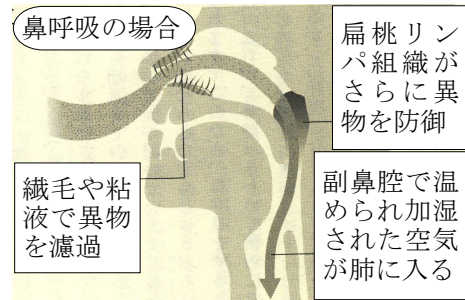
### 季節の変わり目、要注意！！

～まずはお口のマスクをしませんか？～

4月から新年度が始まりますね。皆さんのなかには、転職、異動、入学など、新しい生活が始まり、つい深いため息をついてしまいがちになっている方もいらっしゃるかもしれません。

また、今年は1月末頃からの花粉飛散に始まり、3月には黄砂飛来や大気汚染の原因物質とされている浮遊粒子物質よりもはるかに小さい粒子であるPM2.5の話題で持ちきりとなりました。もしかすると、今年急にアレルギー症状が出た方や、例年に比べ症状が重くなった方もいらっしゃるかもしれません。

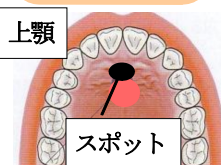
#### あなたは口呼吸？鼻呼吸？



鼻呼吸ができていない場合は、空気中の異物を吸い込んだとしても、粘膜の表面に生えている繊毛とそこを流れている粘液できれいに濾過され、ほとんどが鼻水として排出されます。もし、仮にこの関門をうまく通り抜けた病原体があったとしても、扁桃リンパ組織でつかまる仕組みになっています。また、

副鼻腔を通ることにより適温に温められ、加湿され肺に送られるので、のどを痛める危険はぐっと少なくなります。ため息をついたとき、「口呼吸」になっています！そのとき、舌はお口のどこにありますか？

#### 舌の位置は？



図の「スポット」に舌の先端を付け、そのままゴクンとつばを飲み込んでみましょう。そうすると、舌全体が上顎のカーブにぴったりと付きます。そこが舌の正しい位置なのです。自然とお口が閉じ、唾液の蒸発を防ぐことができます。

#### 舌のトレーニングとエピオス活用法

舌は筋肉の塊です。舌の筋トレを始めましょう！はじめは疲れたり、筋肉痛の症状が出る場合もありますが、慣れたら徐々に回数を増やしてみましょう。顎の痛みがある場合は、「いー」「うー」のみでも効果はあります。1日30セットが目安です。湯船のなかで行うのがお薦めです！



お部屋、洗濯物、マスク等の除菌には、三阪歯科で販売しておりますタンパク分解水「エピオス」が大活躍します！容器内に光を通さない特殊加工されたスプレータイプボトル(受付で販売：大320円・小250円)に、エピオス1：水道水9で除菌水の出来上がりです♪受付に、使用方法が詳しく記載された案内を設置しております。お口の除菌以外にも、ぜひ体に無害の「エピオス」をご使用ください。(三阪よし恵)

〈参考文献〉免疫を高めて病気を治す 口の体操「あいうべ」今井一彰 マキノ出版



## キッズクラブ お楽しみ会

5回キッズクラブお楽しみ会が19日(土) 中間ホールにて行われました。今回キッズ45名、保護者、スタッフ含め約100名で行われました。

院長の挨拶に続いて春風河馬さんの登場です。先ずは手作りの笛で鳥や猫、カエル、赤ちゃんの声などを面白く聞かせて下さいました。いよいよ腹話術の始まりです。最初にお猿のモンちゃんです。そ



のかわいらしい仕草と河馬さんのやりとりにチビッ子たちは大歓声です。次に遠賀川の河童のカンちゃん、豚のトンちゃんと腹話術は続きます。その後色んな人形(後で見せていただいたのです)がほとんど使い古しの文具や人形などを使う活用していきま

うまく活用していきま(真打テッチちゃん(本名八幡鉄男君)の登場です。テッチちゃんは5歳ですが河馬さんとは30数年のコンビだそうです。軽妙なやりとりやユーモラスな仕草など河馬ワールドに会場は引き込まれていきま

わり、キッズだけでなくご父兄の皆様も満足していただけたのではないのでしょうか。春風河馬さんありがとうございました。



## 双葉保育園 歯科衛生指導



今回5回目を迎え最初からの参加のキッズは体もずいぶん大きくなり、すっかりお兄さんお姉さんらしくなりました。クラブも6年目に入りますが、人生の基礎の時期に口の健康を通して、体の健康づくりに貢献したいと思えます。

話術大変楽しかったです。日頃経験できないケーキ作り大変楽しかった様子でした。腹話術も身近に見れ楽しかったです。また見たい。

(友枝 夏美)

### (参加者の声)

・いつも楽しい企画ありがとうございます。春風さんの腹話術がとっても楽しく大人も一緒に笑うことができました。子供たちが腹の底から笑っているのを聴き私も嬉しくなりました。

・子供たちの心からの笑顔が見れて楽しい一日でした。娘が河童が怖いとはじめは言っていました。大丈夫だったようです。とつてもとっても喜んでいました。ありがとうございました。

3月4日(月)に双葉保育園にて園児約50名を対象に歯科保健指導を行いました。まず、はじめによぼうさんのDVDを見てもらいました。どうして磨かないといけないのか、歯磨きの大切さや磨き方などのポイントを予習しました。

出して歯磨き指導を行いました。子供たちは自分の口の中の細菌をやっつけようというよりもより一生懸命だったような気がします。赤く染まった汚れが綺麗になって子供たちも嬉しそうでした。お家でもうまく磨けるようになるといいですね。

(友利 一美)



・子供たちの心からの笑顔が見れて楽しい一日でした。娘が河童が怖いとはじめは言っていました。大丈夫だったようです。とつてもとっても喜んでいました。ありがとうございました。

その後、園児の口の中からプラークを取り出して実際に細菌を顕微鏡で見てもらいました。初めて水の中を動き回る細菌を見た子供たちからは声があがっていました。びっくりしてかたまってしまう園児もいました。「細菌がいることは悪い事ではない」という事を伝えました。





## 3月お誕生日会☆おめでとうございます！

3月13日(水)中間市鍋山にある『ラ・クッチーナ・デラ・ズッカ』イタリア語で「かぼちゃのキッチン」です。ほどよくうっすらと温かみある灯りのお洒落なイタリア料理のお店で、3月14日に！?歳になる友利さん3月17日に2?歳になる日川さんのお誕生日会が行われました。

温野菜に、サーモンのサラダ添え、牛たたきのサラダ添え、タコのカルパッチョ…色とりどりで会話もお箸も進み、パスタ2種類にリソットで終わり?と思っていた頃、再びパスタとピザが…日頃ガッツリさんのスタッフも・びっくりする程の品数でした。

院長からは、スタッフ全員にホワイトデーのプレゼントも頂き  
思いもよらないプレゼントに全員大喜びです！

いつもみんなを凄く喜ばせてくださるお誕生会を開いて頂き院長・奥さまありがとうございました。(堀智美)



## 三阪歯科チーム 駅伝大会に出場しました！

2月17日(日)八幡西区の畑貯水池で、玄海トライアスロンクラブ主催の「畑レイクサイドラン」に改名した駅伝大会が行われました。昨年同様、患者さんとチームを編成し『三阪歯科医院』で参加しました。

今年からコースが1部変更になり駅伝の部は1周5.2キロのコースを8周回。三阪歯科チームは6人でタスキを繋ぎました。今回は天気にも恵まれ、3時間43分28秒で無事完走しました。

私は玄海トライアスロンクラブの一員なのでボランティア(計測担当)として参加でしたが、真剣かつ楽しそうに走る姿に、こちらまで清々しい気持ちにさせていただきました。

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。来年も多くの方の参加をお待ちしております。(野崎 真由美)



家族全員温泉が大好きですが暖かくなってきたので最後にもう一回遠出しようと思っています。(友利一美)

最近ウォーキングに出掛けたくても大気汚染が気になりませんか？私は室内で階段昇降をしています(笑)

(三阪裕子)



九州歯科大学で勤務をはじめて1年経ちました。そして、歯科衛生歴7年目がスタートします。歯科衛生士人生をどう歩んでいくのか、日々考えます…。その中でも、皆さん、子どもたちの笑顔がとても励みとなっております。成長した姿をお見せできるよう頑張ります！

(三阪よし恵)

一番好きな季節、春になりました。新しいことを始めようと思っています。(吉廣めぐみ)



# 春爛漫 スタッフ発信



トイプードルとミックス犬を飼っています♪春で気持ちがいいので犬を連れて広い公園に散歩に行きたいと思っています☆(日川里美)

春ですネ♪自宅近くの神社の桜が満開です。そして、大好な筍の季節です。つい食べ過ぎてしまうので口気をつけます☆(堀智美)



4月に娘が中学に入学します。最近洋服の買い物を娘と一緒にするのが楽しみです。(増井真澄)



次女が4月から幼稚園に入園します。長女と通園するのが楽しみにしています。私は嬉しいような寂しいような複雑な心境です。(野崎真由美)

今度からブログの担当をさせていただきますことになったので、皆様に見てもらえるように楽しいブログにしていきたいと思っています。是非一度、見に来て下さい。(久枝夏美)



春になり暖かくなったら体を動かしたくなります!!ジム通い始めるのでスリムなボディを目指します。(工藤綾香)



## 編集後記

今年の桜は開花が早く、例年よりも早く春を感じています。過ごしやすくなってきた反面、PM2.5や花粉症など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しょうか。

エピオスウオーターや新ホワイトニングを取り入れて、もうすぐ1年がたちます。スタッフみんなで勉強し取り組んできました。エピオスウオーターは特に何度も改良し、三阪歯科に欠かせない診療システムの一部になりました。最小限の治療や予防、患者様にとって1番良いものを提供できるよう、これからも邁進していきたいと思えます。プライベートでは3月にお休みを頂いてハワイに行ってきました。初めての海外旅行でバタバタしましたが、海やダイビングなど自然の素敵な景色を見ることができました。たくさんパワーもらえたので、仕事もしっかり努めたいと思います。

次回32号発行は7月です。どうぞ楽しみにお待ち下さい。(日川 里美)

