

歯っぴー通信

第40号

2015. 7. 1

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



ミニマル インターベンション

三阪歯科医院の情報誌である「歯っぴー通信」はこの度早いもので第40号を迎えました。年に4回発行しておりますので、創刊号から10年経過したことになります。

さて当院での最近のトピックスは、口腔感染症対策と成長期における正しい口腔機能を獲得することの重要性です。口腔感染症とは口腔内に普遍的にいる細菌がむし歯や歯周病の原因となり、また重度に進んだそれらより細菌や炎症性物質などが血流に乗り体のいろいろな場所で症状を引き起こすもので糖尿病など関連があるといわれています。

口腔機能異常としては主にものに呼吸があります。歯列の不正や咽頭リンパ組織の乱れや鼻粘膜の萎縮、口腔内雑菌の繁殖によって引き起こされる免疫異常などがあげられます。

今までの歯科医療は対症療法、症状へ対しての治療が主でしたが、これからは病気になる環境づくりが大切です。

MI治療という言葉が最近

いわれるようになりました。
ミニマルインターベンション
最小の介入の略です。

近年歯科に関してもいろいろな情報が明らかになり、また材料、技術分野でも進歩があり、代表的な歯科疾患であるむし歯や歯周病は予防可能な疾患となりました。当然究極のMIは何もしない、体を傷つけない予防治療です。よい生活習慣を身につけることが最短の道であり自分の責任でできることでもあります。

これからは少子高齢化の時代が待たなれど近づいてきます。医療費など経済的な面でもこれからの日本は大変な局面を迎えます。

私自身も一昨年の50日の入院生活を経験し、健康であることの重要性を感じました。これからも「歯っぴー通信」「寺子屋 歯っぴー塾」やホームページ（三阪歯科で検索）で情報提供を行い、少しでも皆様のお口の健康づくりのお手伝いをし、全身の心身の健康づくりへとつながって行きたいと思っています。

7月18日（土）14時30分より「寺子屋 歯っぴー塾」を行います。皆様のご参加をお待ちしています。（院長）

歯の定期健診が 木彫りの原動力

荒木貞雄（八幡西区）

平成23年に「お口いきいき教室」が市民センターでありましたので参加しました。

良く噛む事は、脳を活性化させ、認知症の予防につながるとか、最近高齢者が亡くなる原因として最も多いのが「誤嚥性肺炎」とか、飲み込みが上手にできるようにトレーニングすると同時に口の中を清潔に保つ事が、その予防につながる事とか、お口（唇、頬）の体操や舌の体操などを勉強しました。知らない

なかった事が多くて良い勉強になりました。その結果、歯がいかん大事であるかを再認識しました。教室の歯科衛生士さんに、どこか良い歯医者さんを紹介して貰えないかと無理にお願いしましたところ、三阪歯科医院を推薦していただきました。

まだ4年目に入ったところですが、4ヶ月毎にかかさず健診にいき指

導と手入れ（PMT）を受けています。

院長先生をはじめ歯科衛生士の先生、受付の方達本当に気持ちよく接して下さい、安心して治療をして頂いております。

治療をしていただく前に「今から何をしますから」と前もって言うて下さるので、自分なりに心の準備が出来、大変たすかります。

これも院長先生のご指導なり、ミーティングの成果かと思っております。

お蔭様で83才になりました。自分の好きな、木彫りや、年長者のニュースポーツ（グランドゴルフ、パークゴルフ、ターゲットボードゴルフ等）を月に2、3回穴生ドームで

楽しんでおります。

今のところ歯がしっかりしておりますので好きな物や固い物も食べる事が出来ますので大変嬉しく思っております。

三阪歯科医院の衛生士さんには今後もお世話になりたいと思っておりますので、どうぞよろしくご指導の程お願い致します。

荒木さんは「自身、ご家族の健康をととても大切に考えていらっしゃる。趣味はもちろん勉学にも励んでいらっしゃる。若々しく紳士的な雰囲気とても素敵です。今後も定期的メインテナンスで健口をサポートさせて頂きたいね。」
（担当衛生士 三阪美恵）





三阪歯科医院に通って頂いている多くの患者さんは、お口の全体的な治療卒業後、定期的な口腔管理（メンテナンス）でお越しいただいております。さて、皆さんにご質問です。皆さん、この10年の間に歯を何本失いましたか？メンテナンスを受けなくても何も変わらないのではないかと感じかもしれませんが、その「何も変わらない」がポイントなんです！本日の歯科特集は、「メンテナンスの必要性」についてお伝えいたします。

メンテナンスの目的

・歯周病治療後の歯周病の再発や進行を、

予防または最小限に食い止めること

・天然の歯や被せ物の歯を観察することにより、歯の喪失を予防あるいは減少させること

・お口の中に引き起こされる他の疾患（粘膜の病気等）を発見の可能性を高めること

メンテナンスは、“よりよい状態になる”というよりも、“歯周病、むし歯の”再発、進行の予防”という位置づけです。

メンテナンスの内容 ～三阪歯科編～

①問診

痛み、気になるところはないか？全身的なお変りはないか？問題点の確認

②視診

被せ物、粘膜に異常はないか？むし歯になっていないかを確認

③診査・評価

- ・1年に1度、お口のカラー写真撮影
- ・歯と歯肉の境に付いている歯垢（以下、プラーク）歯石の確認
- ・歯肉に炎症が起きていないかを歯周ポケットの深さを測定する道具（プローブ）を使用して、ポケット値、ポケット内側の炎症の確認（図1）

④指導

歯ブラシや補助的な清掃道具、POIC水の使用法を確認

⑤処置

歯と歯肉の境、歯周ポケット内のプラーク、歯石をPOIC水を使用して機械的に除去する

⑥メンテナンス

間隔の確認

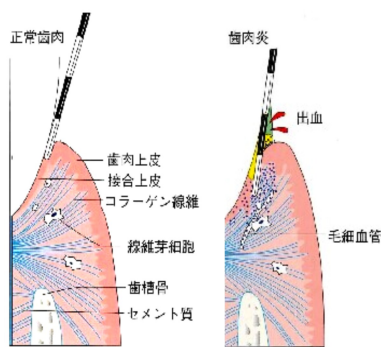


図1 ポケット値測定
(左：健康 右：歯周炎)

主な報告者 報告年	国/患者数/年齢	間隔	メインテナンス期間	一人平均喪失歯数
Hirschfeld 1978 ①	アメリカ/600人/ 平均42歳	4～6か月	平均22年	1.8本
McFall 1982 ②	アメリカ/100人/ 平均43.8歳	3～6か月	平均19年	2.6本
Goldman 1986 ③	アメリカ/211人/ 平均43.8歳	3～6か月	平均22年	3.6本
Axelsson 2004 ④	スウェーデン/550人/ 20～65歳	3～12か月	30年	0.4～1.8本

メンテナンスを受けている人ほど、歯を失っていないことも分かりました。この論文は30年にわたる長期的な研究で、歯科界でも大変有名であり、長期間のメンテナンスの有効性を示したものです。

また、論文①は対象者に重度の歯周病患者が含まれていましたが、結果が良好だった理由は、「歯周治療後の定期的なメンテナンス（4～6か月間隔）を受けた」ことなどが考えられる。これらの論文から、歯周治療後に根気よくメンテナンスを続けることで確実に歯の喪失が防げることが実証された。

「ひみこの歯がよいぜ」に代表する噛むことの効用より、機能する歯を多く残すことは「健康寿命の延伸」につながると言われています。しかしながら、メンテナンスを受けることだけで、歯の喪失を防ぐことができるのでしょうか？



メンテナンス成功の鍵とは？

歯周病は細菌の感染によって、歯の周囲の組織が破壊される病気であり、時間をかけて治療を行ったとしても、その後のプラークコントロールが継続されなければ歯周病の再発に繋がる恐れがあります。過去の研究で、「徹底した歯と歯肉の境のプラークコントロールにより、歯肉の上だけでなく、ポケット内の細菌数が減少し、歯周組織の健康が保たれる」ことが、示されました。歯周病治療は、患者さんと、歯科医師・歯科衛生士がチームとなって取り組む必要があります。

「セルフケアとプロケアのバランス」がメンテナンスの成功の鍵なのです！毎日のプラークコントロールと定期的なメンテナンスで、5年先、10年先も現状を維持していきましょう！（三阪美恵）

どのくらい歯の喪失が防げるのか？

メンテナンスの効果を調査し、発表された世界中の論文より、代表的な4つの論文を比較したものを右の表に示しています。

メンテナンスの内容、調査対象は異なるものの、1人平均喪失歯数は0.4～3.6本といずれも少なく、この値は、日本人が40～70歳の30年間に失う歯の本数10.5本（8020推進財団調べ）と比べて、著しく少ないです。このことから、定期的なメンテナンスで、いかに歯を失わずに保てるかということが分かります。また、論文④から、若い時からメンテ

第6回 寺子屋歯っぴー塾



昨年6月21日にスタートした寺子屋歯っぴー塾も今回で6回目、1年を迎えました。今回は「正しいかみ方は一生の宝」と題して行いました。4月28、29日、5月6日に西日本新聞に3回連載された内容をお話ししました。

当院でも昨年より10歳以下の子どもたちに対して床矯正治療を始めました。子ども

の歯科治療といえば歯、歯肉炎治療が中心でしたが、数年前より噛み方や、舌や口唇の使い方が気になっていました。口をぽかんと開けている、そういう子達は歯並びに問題があることもはつきりしてきました。

今回の記事で佐賀県の増田先生は3歳（乳歯20本がそろそろ）までの食べ方が大切だと強調されていました。昨年からは始めた当院での矯正治療では6歳から10歳くらいまでを対象としていましたが、もつと前の段階妊婦期、授乳期、離乳期へのアプローチが必要だと痛感しました。早期に関与することができれば容易に解決することも多いはず

です。口腔機能は本能的に備わっていると思っていきましたが、生後、離乳食時期から噛む学習と訓練により習得されていきます。

この口腔機能の獲得が未熟のままであれば、未熟な機能として終生続くことになりそのために不正咬合にもなることが理解で



きました。

しっかりとしたかみ方を習得し、鼻呼吸をすることが一生の健康を左右することにもつながります。

これからもしっかりとした口腔機能をつくっていくことを皆様とともに考えていきたいと思ひます。 (院長)

参加者の声

・子どものあごが小さいと思っていたが、将来どのようなものかが少し解り、今からできることを行いたいと思います。まずはあいうべ体操を行い、舌と口唇を鍛えたいと思っています。

・食べるものを大きめにするとか、かみごたえのあるものを取り入れるとか調理を工夫し、かむことを意識したいと思っています。あいうべ体操を1

日60回親子でがんばりたいと思います。

・離乳食を月齢で考えていましたが、歯の萌出に合わせて機能の発達に合わせて行うことが大切だと解りました。あまり急がせないことですね。機能が形態をつくることになるのです。

双葉保育園 歯科衛生指導

5月13日(水)に院長が園医をしている双葉保育園で五歳児約50名を対象に歯科保健指導を行いました。

まずウォーミングアップで「あいうべ体操」をしました。この体操は舌や口輪筋を鍛え口呼吸の改善や正しい舌位をつかむトレーニングです。

双葉保育園では毎日している様で、子供たちはこの日も



元気に大きな声と表情で元気に体操をしてくれました。

その後、プラークを染め出し、歯磨き指導を行いました。普段磨けていないところが赤く染まり、それを鏡で確認しながら落としていきました。子供たちは一生懸命に歯磨きをして最後はみんな白くピカピカになりました。



まとめとして院長より子供達と3つの約束をしました。

- ・寝る前には必ず歯を磨く。
- ・よく噛んで唾液を出す。
- ・おやつは時間を決め食べる。

子供達は大きな声で約束してくれました。

お家でも歯みがき頑張ってもらえとうれしいです。

(月川里美)



第7回寺子屋歯っぴー塾開催

日時：7月18日(土) 14時半～

場所：中間ハーモニーホール 2F

内容

①MI(侵襲の少ない)治療

②顔面体操、腹式呼吸、あえいおう体操

院長よりMI治療のお話と賢い治療のかかり方の説明と古代真琴氏を三度お迎えし表情筋を鍛える顔面体操や、腹式呼吸、あえいおう体操など行います楽しい歌と話も聴けるかも？。また皆様の奮ってのご参加をお待ちしています。先着60名です。

4月・5月誕生日会

4月8日(木)岡垣のぶどうの樹『野ノ庵』で4月誕生日の奥様、増井さん、松木さん3人の誕生日会を行いました。お

めでとうございます★和食を中心とした料理や樽に入ったワインやビール、美味しい葡萄ジュースなどが準備されていてとても豪華でした！今回も和田さんからの手作りケーキを頂きました。さくらの形をした羊羹がのったピンクで春らしく可愛いケーキでお腹も気持ちも大満足でいつも以上に笑いの絶えない誕生日会でした。そして6月9日(火)に5月お誕生日の久枝さんのお誕生日会を行いました。場所は三阪歯科でおなじみの桃太郎さんです！5月5日に移転をされお店の中も広く雰囲気も変わりさらに居心地が良くなっていました。スタッフ一同美味しい食事とお酒でよりいっそう楽しく盛り上がりました。久枝さんはいつも可愛い笑顔と優しく丁寧な対応で三阪歯科の受付をしてくれています。仕事もテキパキして早く患者さんからもスタッフからも慕われ三阪歯科に欠かせません。皆とっても大好きです。この1年も久枝さんにとって素敵な年になりますように★院長、奥様いつもスタッフの為に誕生日会をして頂きありがとうございます。ごちそうさまでした。(堀 智美)



夏休みは家族で農業体験に行こうと思っています。食べる事の大切さなど感じてもらえたら嬉しいです。(友利一美)



スタッフも充実し私の出る幕も少なくなりましたが、待合室のお花の飾りつけと金曜の午前中に週1回参加しています。(三阪裕子)

少し先ですが、9月のシルバークに札幌で開催される学会に参加予定です。中学生以来の上、初めて冬以外の北海道です♪とてもワクワクしています(^-^)(三阪よし恵)



金沢の21世紀美術館とても楽しかったです。福岡の木梨憲武展も素晴らしかったです。夏は大分のOPAMや島やフェスに行きたいです。(日川里美)

スタッフ発信

夏山の朝駆けをして山頂で御来光をみたいです♪娘の夏休みに大阪旅行を計画中です♪新しくなったUSJも楽しみです。♪(増井真澄)



苦手な夏が来たのですが大好きな素麺とスイカで夏を克服します(堀智美)



3B体操ご存知ですか？体幹を鍛える様な運動や体操です。月に3回ですが、私の楽しみです♪診療中もお腹に力を入れて頑張ります！(野崎真由美)



春から一人暮らしをはじめました！主婦の皆様の生活の知恵や節約術がぜひあれば教えて下さい★(久枝夏美)



5月に山口県の毛利邸に行きました。緑がとてもいっぱいでした。紅葉がとってもきれいに剪定されていました。紅葉の花を見ました。とっても可愛い花でした。秋に行けたらいいなあと思っています。(橋本ヨシ子)



本格的にジムに通ってダイエットと夏の暑さに負けないよう体力作りを頑張りたいと思います。(松本文香)



先日、夫と母の3人で長崎の小浜温泉に行ってきました。体を解そうと思って入った温泉ですがお肌がスベスベになりました。(和田紫央里)



三阪歯科では再治療を繰り返さない為に予防に力を入れています！予防は老若男女全ての人に必要です。お口の健康！体の健康！三阪歯科を通じてご縁のある皆様が、いつまでも健康で幸せに過ごせるようお口の健康をサポートさせて頂きたいと思っています。スタッフ一同、末永くよろしく申し上げます。(野崎 真由美)

歯っぴー通信40号はいかがでしたか？今回、記事を書いていただきました荒木さんありがとうございます。まさか“お口いきいき教室”を受講された事が縁となり三阪歯科に来院されたとは驚きました。83才にして木彫りからグランドゴルフ等のスポーツまでお元気な様子がうかがえます。これからも定期健診でお口の健康を維持して頂きたいと思っています。

編集後記