

# 歯つぱー通信

第45号

2016. 10. 1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 TEL093-244-0315



URL : <http://www.misakasika.jp/>

## フレイル予防で ピンピンコロリ

今年の夏は近來まれにみる猛暑でしたが、暑さ寒さも彼岸までと申しますようにやっ

と秋らしくなってきました。

さて、私事ですが、8月末に65歳となりました。北九州市より年長者施設利用証や介護保険証が送付され、前期高齢者の仲間入りをしたことを実感しました。

日本は2007年に超高齢社会（65歳以上が総人口の21%以上を占める社会）に突入し特に中間市は33%を超え県内でも高齢化率の高い地域となっています。

こういう目で世の中を眺めていると新聞、テレビ、雑誌などのメディアで病気、介護年金などに関するものが多く報道されています。

2016年、日本人の平均寿命は、男性80、5歳女性86、8歳と過去最高を更新しました。しかし平均寿命と健康寿命との差は、男性10年女性13歳もありいわゆる寝たきり期間は世界一です。

最近加齢に伴い高齢者に起こる変化として「フレイル」という言葉がよく使われるよ



うになりました。フレイルとは筋力が落ちたり、精神的活力が落ち虚弱になることを言います。体重の低下や疲れやすい、転倒しやすい、楽しみにしていた趣味をしんどく感じる。また人前に出ることが億劫になるなどが典型的な変化です。フレイルの早期発見をし、その進行を緩やかにし寝たきり期間を少なくし、自立した生活を営める「そこそこ元気」期間をいかに過ごす事が、これからの重要なテーマになります。

「歯がある人は丈夫で長生き」「歯がいい人はボケない」という言い伝えがありますがどれも科学的な根拠のある本当のことです。また、失った歯を補う治療によりフレイル予防に重要な役割を果たしていることがわかってきました。

老後をそこそこ元気に過ごすために三阪歯科医院がお役に立ちたいと思います。（院長）

## これから末永く

宗像市 中倉まき子

三阪先生、スタッフのみなさん、いつも大変お世話になってます。信頼できる先生とスタッフの方々に自分の大切な口の中を診てもらえることはとても幸せなことだと思っています。

私が三阪歯科に通うようになってもう十七年近くになります。私は歯科衛生士として働いているのですが、三阪歯科に通うようになったきっかけは、いつも勉強を教えてもらっている先輩からの紹介でした。

初めての診察の日、レントゲン写真に加えて、口腔内写真、そして全身の正面からの写真も撮っていただきました。私は小さいころから虫歯が多く、歯科医院通いを繰り返して



ていて、「どうして私だけ？」といつも思ったものです。ですから先生の説明を受けるとき、レントゲン写真はともかく、口腔内写真は「わあー見たくないです」と思わず言っ

イック水やジェル歯磨きのオーラルケアがあります。この二つは我が家の必需品です。特に主人は病気で体の自由が利かないため、自分で歯を磨くことができませんので私がケアするのですが、歯ブラシやスポンジブラシにポイント水をつけて磨くことで誤嚥からの肺炎予防にもなり大変助かっています。

先月の定期健診の時、初診時の口腔内写真と現在の写真を比較して見ることができたのですが、見た目も噛みやすさも格段に良くなって頂いて改めて感謝の気持ちでいっぱいになりました。治療や健診で通うたびに虫歯や歯周病についてはもちろん、食べ物についてのお話、全身の健康についてなど先生が説明してくださいますが、一度聞いてもすぐ忘れてしまう私です。それでも何回でも丁寧に教えてくださいます。

また、私は歯科衛生士の仕事のとして、幼稚園での指導や高齢者の方への歯の講話をすることがあるのですが、三阪先生やスタッフの方々から教えていただく新しい情報も取り入れて、なるべく分かりやすくお伝えすることで私が感じていた「どうして私だけ？」という気持ちにならなくてすむようにお手伝いしていきたいと思っています。

また、少し落ち込んだときには待合室の本棚から物事の捉え方や考え方について書かれた本をとてもお高い本なのですが）お借りして帰ったりもしました。治療に通っているのに何か講座に通っているような感じでもありました。先生やスタッフの方々に教えて

おっと私は今年還暦、もうおばあちゃんになってしまった（笑）。ではあらためて三阪先生、スタッフのみなさんこれから末永くお世話になりたいと思っていますのでどうぞよろしくお願いいたします。

おと私は今年還暦、もうおばあちゃんになってしまった（笑）。ではあらためて三阪先生、スタッフのみなさんこれから末永くお世話になりたいと思っていますのでどうぞよろしくお願いいたします。



## 三阪歯科医院のめざすもの 「お口の健康を通して全身の健康作りをする」

ちょっと悪くなるたびに、こまめに受診している真面目な患者さんでさえ、お口の健康を損なっている歯科の医療の実態をご存知ですか？

むし歯や歯周病のような慢性の病気は、悪くなるたびに治療を繰り返していたのでは、健康に決してプラスにはなりません。歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。口腔内の2大疾患であるむし歯と歯周病は現在、口腔内に住み着いている細菌（口腔内常在菌）の感染症と理解されています。**細菌達はバイオフィルムという強固な膜をつくりその中で共同生活をしています。**

**むし歯菌**は其中で**砂糖分を発酵**させ**酸**をつくります。その酸が歯のカルシウム分を溶かしていきます。

歯周病菌は菌体外毒素（LPS）と共に歯周ポケットより歯肉の内部へ侵入していき炎症を起こし、更に進行すると歯を支えている骨まで溶かしていきます。またこれらの細菌、毒素が血液の中へ侵入すると**歯原性菌血症**を生じ全身へ運ばれ、糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、誤嚥性肺炎、早産、アルツハイマー病など**全身疾患の引き金**になるといわれています。

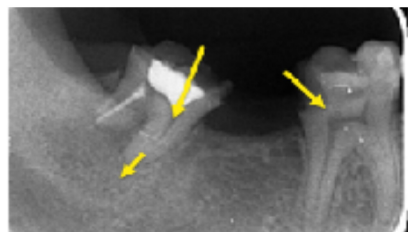
こういう細菌達が口の中にいると必ずしも病気が起きるとは限りませんが、発症するには細菌に対する皆さんの抵抗力と**生活環境（習慣）**が大きく関係しています。こうなる原因を良く考えその処置をしなければ必ず再発します。病気になりにくい環境へと変えていくようにしましょう。

初めてお見えになったとき、**むし歯や歯周病のかかりやすさの検査**など、患者さん自身に自分のことをもっと良く知っていただくための検査を受けていただくことをお勧めします。セルフケアも治療も、患者さんが自分自身のからだについてよく知ることから始まります。

### 歯科疾患と生活習慣を結ぶ3つの代表的な関係

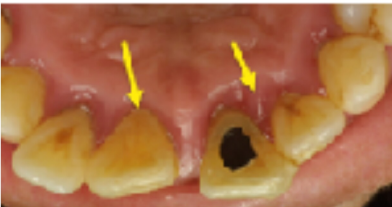
#### 1. むし歯＝酸（酸産生菌）による脱灰

- ・糖質の過剰摂取による高血糖
- ・Ⅱ型糖尿病への移行リスク
- ・高GI（血糖を急激に上げる）食品の取り過ぎ（糖毒性）
- ・骨粗鬆症
- ・歯原性菌血症



#### 2. 歯周病＝微小血管循環障害

- ・歯原性菌血症
- ・血管壁と食生活の関係
- ・炎症性物質による糖質・脂質の代謝障害（インシュリン抵抗性）



#### 3. 歯の喪失＝骨量、筋肉量低下 糖質、脂質代謝異常

- ・咀嚼機能低下による栄養不足
- ・糖質偏重食
- ・カロリーは足りても抗酸化物質・ビタミンミネラル・タンパク質などの低栄養



### 当院治療の特徴 **水と光とポリリン酸 治療プログラム**

当院では、**バイオフィルム**を強力に落とし、**歯原性菌血症の予防**に最適な**POICウォーター**（純度99.9%の塩と不純物を限界まで取り除いた超純水を電気分解させた電解水：たんぱく分解型除菌水）と組織活性化能力の高い**分割ポリリン酸配合オーラループ4+**と**ストリークレーザ**治療を採用しています。

当院では歯原性菌血症を予防しながら、安心安全に治療を受けて頂くために全施設の給水にPOICウォーターを使用しています。この水を使うことで給水口から出る水は全て細菌数ゼロです。この水を使うことでいんなステージで殺菌しながら治療を進めることが可能になりました。歯科診療水安全施設認定証を取得しています。また、ストリークレーザ治療により従来より、失う歯質を最小限に抑えることができます。そのため神経をとることがかなり減ります。医療時間を大幅に減らすことが可能になります。歯周病治療ではレーザーを歯と歯肉の間に照射し、歯肉中の水分を蒸散させ歯肉を引き締めます。また、歯肉の血行を促進し健康な歯肉に再生する効果もあります。従来の治療に比べ治療期間が圧倒的に短縮できます。ほとんどの治療が無麻酔か少量で行えるため、基礎疾患をお持ちの方も治療へのストレスを軽減することができます。



## 第7回キッズクラブ勉強会 & 第12回寺子屋歯つぴー塾

7月30日(土) 第12回寺子屋歯つぴー塾と第7回夏休みキッズ勉強会をジョイントし中間ハーモニーホールで行いました。35度を超える猛暑日でしたが、たくさんの皆様に参加していただきました。

まずはキッズ勉強会、14時から25名の参加で始めました。今までは少し違った『実験』中心の勉強会でした。3つのブースに分かれてキッズのお友達に自分で実験してもらいます。

第1ブースは唾液(つば)に関する実験です。3分間ガムを噛んで出た唾液を採取し、その量と唾液の酸を中和する力と酸を作る菌の力を調べ、虫歯のリスクを計ります。3分間が長く感じるのか顔をしかめる子、顎が痛そうな子、唾液があまり出ない子など様々です。やはり日頃よく噛む習慣がないのかキッズ達は苦労をしていました。このブースではよく噛み、よく唾を出すことがむし歯のリスクを減らすことを勉強しました。

第2ブースは酸とカルシウムの実験です。酢の中に卵を約2週間漬けた物を触ってもらいました。すっかり殻が溶けて柔らかくなりゴムボールのようになった卵を触り驚いていました。また約2週間コカ・コーラと酢につけた実際の歯がハサミで切れることにびっくりしていました。

第3ブースは砂糖についてのお勉強です。ペットボトルに同量の砂糖を入れたものを提示し日頃飲んでいるジュース類に驚くほど沢山の量の砂糖が入っていることを学びました。実際に自分たちでオレンジ味、レモン味、コーラ風味のジュースを作りました。同量の砂糖が入っている炭酸ジュースでも冷やしたものや常温のもの全く甘さが違う。ジュースの甘さの違いをなんども飲み比べていました。も



う一つ人工の甘味料、香料、添加物も要注意です。今回の『実験』の参加勉強会でキッズのお友達がみんな、目をキラキラさせて楽しく実験している姿を見ることができて嬉しかったです。こういう機会にしっかりと情報をキャッチし口の中にとつて問題なのは、身体にとつても問題であることを理解してくれることを願います。A美ちゃん、ノート持参で参加してくれました。夏休みの自由研究に使ってくれるのでしょうか？これから

も、キッズクラブではお友達みんなが楽しみにしてくれている様なお勉強会を開催していきます。次回も是非参加してくださいね。(堀 智美)

今回の寺子屋のテーマは院長による『当院の最新のむし歯治療』当院スタッフ管理栄養士の和田さんによる『むし歯になりにくい食生活』です。キッズクラブにいられた保護者の方々も途中から参加されて賑やかな会となりました。先ず院長がむし歯についての現在の考え方やむし歯になりにくい生活環境についての説明がありました。

具体的な治療に関してはPIC水、レーザー、ドック

ベストセメント等の材料、器材を利用し、できるだけ神経を残したまま、極力歯を削らない治療を症例を交えて説明がありました。悪くなつてからの受診ではどんな健康な歯を失っていくだけです。日々のブラッシングだけでは無く、歯を溶かす酸の生成を促す砂糖の摂取量を抑え、よく噛み唾液をでやすくする食生活を

取り入れた生活習慣によって体質の改善をする事が一番の治療になるという事です。細菌の酸生成能力や唾液の量や中和能力、糖質摂取量など個々人のむし歯へのリスク検査が必要です。むし歯だらけの20代女性と健全な歯を保っている90代女性の写真を比較した時は皆さんかなり驚かれていました。

続いて和田さんのお話では日本の食生活の変化、むし歯と関連深い食べ物について飲料水に含まれる砂糖の量などを挙げて説明しました。バランスの良い食生活を送っていた戦後直後から食の欧米化が進み、砂糖や精白小麦を使った柔らかいお口の中で停滞しやすい食事を食べるようになってきた事で噛む回数が減り、むし歯になりやすい食生活に変わっ

ていったという事には驚かれたのではないのでしょうか？日本古来の食事が栄養のバランス、咀嚼の面でも優れていたということ。今一度自分の身体の事を知り、食生活を見直す良い機会にして頂きたいものです。今後も寺子屋を通じて皆さんに様々な情報を提供していきたいと思えます。(神谷真実)

### 【参加者の声】

\* むし歯は生活習慣病そのものです。歯の治療に任せるとは無く、日々の食習慣を見直し、しっかりと咀嚼し唾液をたくさん出し日々のセルフケアに努めたいと思いました。歯は健康の源ですね。

\* 炭酸飲料水の砂糖の多さには驚きました。冷たさや炭酸で甘さが隠されているのです。香料など添加物も気になります。

\* 最近のむし歯治療はどんどん進化していますね。若いころに今日のような話を聞いていれればと思いました。

\* 初めて参加しました。自分たちの生活習慣を再吟味することができ本当に参考になりました。唾液は最高の薬ですね！

\* グルメ番組の多い昨今、

「甘い、旨い、ジュシー、柔らかい」などというコメントばかりで本当に良いものを食べているのかどうか？生活習慣病の改善にダイエツト情報も多いけれどよく噛みゆつくり食べる食事で唾液を出し健やかでいたい。良い歯でよく噛み良い体。

\* 唾液テスト参考になりました。子供たちも大変勉強になったと思います。和食中心でしっかりと噛む食事したい。\* 実験を通してわかりやすく学べたと思います。むし歯は防げる病気で治療より予防の大切さがよくわかりました。加工食品の中の、いろいろな添加物など何気なくとっているものもあります。そんな話も聞きたいです





## ★7月・8月誕生日会★

7月30日（土）寺子屋&キッズクラブ勉強会終了後に、いつもお世話になっております、永犬丸の桃太郎さんで7月の誕生日会を行いました！今回は堀さんと神谷さんの誕生日会です。

いつも元気で明るい堀さん。三阪歯科のムードメーカーです★神谷さんは今回が初めての誕生日会です。4月から三阪歯科で一緒に働きはじめて約4ヶ月！歯科衛生士さんとして頑張ってくれています★お二人ともお誕生日おめでとうございます。

お食事は神谷さんの「お肉が食べたい」というリクエストからかローストビーフが出てきました！食べ応えがあって、とても美味しかったです！桃太郎さんではいつも季節のものを使った美味しいお料理がたくさん頂けるので毎回大満足です。いつも楽しい会を開いてくださる院長と奥様に感謝です。あり

がとうございます。

8月26日（金）には昼休みを使って院長の誕生日パーティーをサプライズで行いました！サプライズだった為、出かけてしまいそうな院長を色んな理由をつけて呼び止めて（笑）午前の診療後、スタッフ全員でお祝いすることができました！院長、お誕生日おめでとうございます！いつもありがとうございます。

3人にとって今年もよい年でありますように！



（友利一美）

涼しくなってきたので、断捨離を始めました。かなり時間がかかりそうですが家族が過しやすい家を作りたいです。



健康咀嚼指導士の資格を取りました。これからの診療に役立てたいと思います。（和田紫央里）



食欲の秋ですね（^\_^）体重がかなり気になります。が美味しい物を沢山食べたいです。10月に沖縄に行くので大好きな沖縄料理をいっぱい食べて満喫します♪（増井真澄）



最近、寝る前に簡単なストレッチをしています。途中で寝てしまう事も多いですが、続くように頑張ります！（野崎真由美）



突然の私事の報告ですが、8月に入籍いたしました。遅くなりましたが、嫁げて本当によかった…（笑）ありきたりな言葉ではありますが、笑い、にぎやかで、温かい家庭を築いていきたいです。（小原美恵）



ジョギング用のシューズとウェアを買いました！運動の秋なので、たくさん身体を動かして運動不足を解消したいです★（久枝夏美）



糸島のウォーキング大会に参加予定です。スポーツの秋を満喫したいと思います。（松木文香）



## 第14回寺子屋歯っぴー塾開催予告

12月10日（土）第14回寺子屋歯っぴー塾を開催いたします。皆様お待ちかねのゲスト★古代真琴さんをお招きしております！前回ご参加された方、初めての方、ぜひ古代真琴さんに会いに来ませんか？

### 編集後記

最近夜になると涼しくなり、季節もだいぶ秋めいてきましたね。今年は大きな台風がどんどん発生して各地で被害が出ています。皆様予報に気を付けてお過ごしください。

今回の患者様からの声は歯科衛生士でもある中倉まき子さんから頂きました。現在も社会活動として口腔衛生の啓発をされているお方です。当院に通院される中でお口の中の事ばかりでなく、全身的な健康について学ぶことができたそうです。

今回の記事にもあるように歯科と生活習慣病には深いつながりがあります。健康寿命を延ばしていくために、むし歯、歯周病についての知識を今一度深めていきましょう。

7月の寺子屋&キッズ勉強会の合同開催は、家族で参加頂いた方も多く、大変にぎやかな会となりました。キッズの皆さんも、だ液の機能、ジュース、菓子に含まれる砂糖の量について興味を持って頂けたようで良かったです。

次回の寺子屋は12月に開催します。ゲストもお呼びして楽しい会になる予定です。ぜひお誘い合わせの上にご参加ください。（神谷真実）

