

# 歯っぴー通信

## 第50号

2018.1.1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel 093-244-0315

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



### 謹賀新年

本年もよろしくお願いたします。昨年5月、私事ですが初孫(女子)が誕生しました。

自分の子どもとは違って、かなり客観的な見方ができます。自分が子育てをしてきた時代はかなり記憶が薄れてきました。子どもたちが子育てをしている姿を眺めると、そこから学ぶことが多くある気がします。

実際に彼らも自分自身の誕生前後の記憶に関してはあまり覚えてはいないと思います。自分たちが今行っている子育てが大変であること、周囲の人からいろんな配慮を受けていることをリアルタイムで経験しています。そのことがあなたたちをとて豊かにしていくと思えます。楽しんでください。

さて、今年開業40年目を迎えます。その頃より、歯科の病態がずいぶん変わってきています。

むし歯の洪水時代や多くの方が50歳を境に歯周病で歯を失う時代から、予防的なことが浸透し、かなりの歯が残

せるようになり、5割くらいの方が8020を達成するようになりまし。

一方、2つの問題が出てきました。1つは若年層の不正咬合の激増です。またそれによって様々な問題が表れてきています。2つ目は超高齢社会で口の機能の衰えからくる、運動機能障害、またそれに続く介護への問題です。どちらも早めに対処をすれば解決可能であると思います。

歯科の病気はほとんど生活習慣病です。どういう習慣をするかで健康を左右します。子育てを通してみても、自然に育つわけでもなく育てるようになり育ちます。経済的、便利なものにあふれている今の社会ですが、本来の動物としてのヒトと考えれば、反自然的なことが多く、その乖離が不健康を生じさせています。

歯っぴー通信も50回目になりました。寺子屋歯っぴー塾とともに皆様へ役立つような情報をしっかり発信していきたいと思えます。(院長)



### 「対応に感激」

黒木 陽子(北九州市)

私の三阪歯科さんとの出会いは、娘の永久歯が乳歯の内側から生えてきたのがきっかけでした。

少しこだわりの強い娘でしたので、以前通っていた歯科ではフッ素を塗るのも苦労していたので不安でした。乳歯の件を問うと、やはり抜くしかないとの回答でした。そのことを中間市の子育て支援の先生に相談したところ、三阪歯科では患者さんの事を考えた対応をして頂けると聞き早速受診しました。

問診で娘の特性を相談。先ずは歯科に慣れるところからのスタートでした。娘の好きなマスコットで遊ぶ。次の週も歯科器具を使って遊ぶ。次

の週は診察台に上がってみる。と何週か続けて最終的には自ら診察台に上がれるようになりました。

こんな根性のいる対応をして頂けるとは本当に感謝しています。また三阪歯科にはキッズクラブという珍しい取り組みがあり、どこまで子供供いなのかと感心して入会しました。

初めは娘の為に通った歯科ですが、大人にも丁寧な対応と指導に感激。私も一生通いたい歯科になりました。

話が変わりますが娘の情緒発達に生の舞台が鑑賞が良いとお友達に勧められた「子ども劇場」があります。こちら私も私がとても勉強になっている会です。

子ども劇場とは五十一年前カラーテレビの普及により子供たちを外で見かけなくなつた事に危機感を感じたお母さ



北九州子ども劇場 2017 年間案内

北九州子ども劇場 2017 年間案内

2-25日 2月26日 2月27日 2月28日

北九州子ども劇場 2月26日 2月27日 2月28日

北九州子ども劇場 2月26日 2月27日 2月28日

北九州子ども劇場 2017 年間案内

2-25日 2月26日 2月27日 2月28日

北九州子ども劇場 2月26日 2月27日 2月28日

北九州子ども劇場 2月26日 2月27日 2月28日

093 884 3834

北九州子ども劇場

会員外の方も参加できる会などもあるので興味のある方は声をかけて下さいね。三阪歯科さんの寺子屋活動もそうですが、知ることは大切な事だと思えます。これからも親子共々宜しくお願致します。



# 小児の不正咬合 ～RAMP A (ランパ) セラピーの紹介～

当院では、昨年5月より、上顎骨の発達不足による不正咬合（歯並びの悪いこと）に対して『RAMP Aセラピー』を行なっています。RAMP AとはRight Angle Maxillary Protraction Applianceの略で、日本語にすると正しい方向へ上顎を牽引する装置を意味します。今回は、RAMP Aセラピーの背景と治療内容についてご紹介いたします。

## 不正咬合の洪水

ひと昔前、歯科では『むし歯の洪水』と呼ばれる時代があり、子どもが歯科医院に通う理由はむし歯がほとんどでした。近年は口腔衛生環境の向上や歯科医療の発展によりむし歯は激減しています。平成28年度の歯科疾患実態調査によると、12歳の子ども一人あたりのむし歯の数は平均0.2本であり、もはやむし歯で悩まされる時代ではなくなっています。では、さぞかし最近の子どもたちの口の中は綺麗で健康的なのだろうと考えるかもしれませんが、実はそうでもないのです。近年は不正咬合の子どもが非常に多く、現在は『むし歯の洪水』ならぬ『不正咬合の洪水』の時代といえます。

## 歯並びを決めるのは何？

歯並びはどのように決まるのでしょうか。歯は顎骨と呼ばれる顎の骨の上に並び、唇や頬と舌に外と内を挟まれています（図1）。顎骨には上顎骨と下顎骨があり、これらは顔面の大半を占める非常に大きな骨です（図2）。歯並びは、顎骨、舌、唇のバランスによって決まってきます。良い歯並びになる条件は、顎骨がしっかりと発達し、唇が閉じていて、舌が上顎に着いていることです（図3）。この条件が崩れるきっかけ、つまり歯並びの悪くなる原因は、上顎骨の発達不足にあることが最近になって解ってきました。上顎骨が十分に発達しないと舌を納めるスペースがなくなるため舌が喉の方へ下がってしまいます。舌が下がってしまうと喉を圧迫するため、息がしづらく口呼吸となります。このように上顎骨の発達不足が原因となって、理想的な歯並びになる条件が崩れていきます。



図1

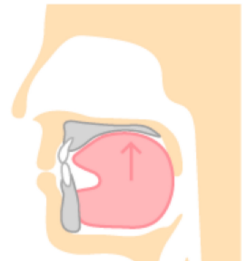


図3

## 上顎骨の発達

歯並びの良し悪しを決める上顎骨の発達はどのように決まってくるのでしょうか。上顎骨の発達は乳児期の哺乳によって始まり、その後、離乳食を経て普通食へと進み、その過程の中で成長していきます。この時期に適切に舌や顎を使えば、上顎骨は十分に発達し、結果として歯並びが良くなります。このように、歯並びは生活習慣による影響が大きいのです。

## 悪い歯並びに隠された問題

上顎骨の成長不足は歯並び以外に大きな問題点を抱えています。それは呼吸の問題です。上顎骨の後ろには咽頭と呼ばれる空気の通り道があります。上顎骨の成長が不足するという事は、この空気の通り道が狭くなることを意味します。空気の通り道が狭いと鼻炎、喘息、口呼吸、いびき、アレルギー疾患、重症の場合には睡眠時無呼吸症、発育障害、注意欠陥多動性障害などの症状がでることがあります。

## RAMP Aセラピー

当院ではこうした上顎骨の発達不足による不正咬合に対して『RAMP Aセラピー』を行なっています。これは、種々の原因で生じた上顎骨の発達不足を人工的に牽引することによって解消することを目的にしています。従来の矯正装置との違いは、顎骨そのものを動かせる点にあり、空気の通り道を広げることができることが大きな利点です。また、骨そのものを動かすため、歯だけを並べ直した時と比べ後戻りは少なくなります。

## 実際の治療

上顎にマウスピース型の矯正装置を装着します（図4）。ヘッドギアをつけゴムの力で上顎骨を牽引します（図5）。装置を安定して使えるようになったら、下顎を拡大していきます（図6）。空気の通り道が十分広がり、上下の歯がしっかりと並ぶようになるまで牽引、拡大を行います。通常治療期間は3～5年ほどかかります。

成長期の成長を利用して骨を動かすので5～8歳までに始めるのが理想です。詳しくお話を聞きたい方は一度ご相談ください。（小原成将）

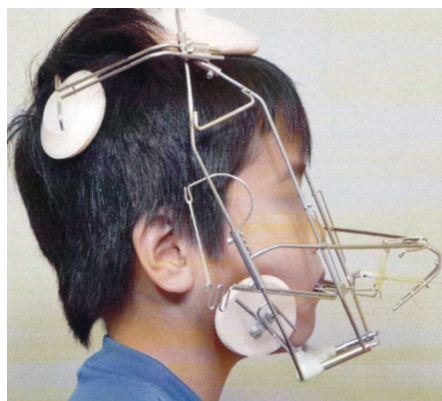


図5



図4



図6

### ■ 頭蓋

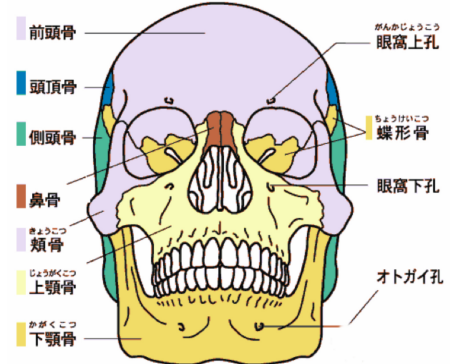


図2

ぜひ、お気軽にご相談ください！



## 寺子屋歯つぴー塾

12月16日(土)に、中間ハーモニーホールにて、第19回寺子屋歯つぴー塾が開催されました。寒い中、ご参加いただきました皆さま、本当にありがとうございました。

2017年最後の歯つぴー塾のメイン講師は、プロのミュージシャンでありボイストレーナーの古代真琴さんでした。

古代さんの寺子屋登場はなんと6回目！56名の参加者のうち、半数は初めてのご参加とのことで、古代さんの人氣が広がっていることを実感いたしました。

さて、第一部は院長による講義(テーマ「口呼吸」)でした。人間は言葉を発する機能があるため、口で呼吸をする唯一の哺乳類です。

口呼吸(お口ポカン)は、舌が下がっている状態なのですが、例えば、リウマチや心疾患といった全身疾患の原因となったり、睡眠時無呼吸症候群による脳への酸素供給低下



下になったりしています。恐ろしいことに、現代では運動不足、咀嚼不足や姿勢の悪化により顎が発育不良となり、小さい子どもさんの全身疾患や発達障害の原因になっているといわれています。それを食い止めるためには、日々コツコツと口周りの筋肉を鍛えましょうと、古代さんの講演につながるものでした。

第二部は、院長と小原先生の楽器演奏でした。院長はアルトサクソフォンで山下達郎のクリスマス・イブ、小原先生はトロンボーンでマイ・ウェイの演奏でした。小原先生は安定の演奏であり、院長は夏の寺子屋のリベンジ達成となる大変素敵な演奏でした。

そして、第三部は古代真琴さんによる表情筋を鍛える顔面操ライブでした。表情筋を鍛えることの大切さを、事例を交

えながらお話いただき、古代さんの元気な掛け声のもと、顔



面周囲の関節、筋肉をほぐしていきました。皆さんの表情は次第に明るくなっていきました！次に、口を縦横しっかりと開き「あ・え・い・お・う」を発する練習を行いました。それを踏まえ、母音のみで「上を向いて歩こう」を合唱しました。表情筋を動かすことで、心身とても温かくなりました！日々の生活を振り返ると、口を縦横はつきり動かしておしやべりすることは

ないように感じます。お金がかからずに健康になれる表情筋のトレーニングをコツコツ続けていきましよう！

(小原 美恵)

## 院内旅行

11月2日〜3日の1泊2日で院長の孫の千佳ちゃんを



含む13名で研修旅行に行つて来ました！絶好の秋晴れの中、1日目は湯布院散策、お昼は金鱗湖そばの亀の井別荘内「湯の岳庵」で季節の美味しい御膳を頂きました。食後は黒岳麓の男池湧水群、パワーツリーまでトレッキング。宿は小田温泉「四季の里はなむら」。各部屋に露天風呂付きの高級な旅館でした。夕食は豪華な料理にお酒もすすみ、温泉で癒され身も心も大満足。2日目は阿蘇の大観峰、小国町の鍋ヶ滝でリフレッシュしました。そして「シェまつむら」でデイナーなみのランチを頂きました。

(野崎真由美)



## 救命救急講習会

10月28日土曜日の午後から遠賀郡消防本部で普通救命講習をスタッフほぼ全員が受講し、修了証を頂きました。心肺蘇生の方法、AEDの使用の仕方をロールプレイング実習を交えて教わりました。

圧迫30回と人工呼吸2回という回数、AEDのパッドは再着不可能である事や心拍が戻っても外してはいけない事など、勉強になりました。AEDは当院でも設置してあります。もしもの時は皆で対応出来るよう今回の講習を役立てたいと思います。

(松本文香)



## 2017年 8020達成おめでとうございます！

稲月弘文様、小倉スミ子様、亀丸洋介様、手島文弘様、馬場カズエ様、山縣節子様、山口義一様、吉田和弘様 (五十音順)  
2017年1月〜12月の間に定期健診を受けていただいた方で、8020(80歳で歯が20本以上残っている)を新たに達成された皆様です。今後とも、皆様のご健康を願い、定期健診でサポートいたします。

## 食育・生活習慣保健指導卒業おめでとうございます！

### 西村幸子様、守田賢一様、古賀洋子様

4月から始まった保健指導を無事卒業されました。皆様普段からご自身の健康に気を付けていらして、歯の定期健診も続けておられる方々で、頑張って生活習慣を改善されました。結果、体脂肪が減り、体力向上という結果に私も驚きました。健康寿命を延ばすために、皆様の健康をサポートできるよう頑張ります。(和田紫央里)

☆ 12月の誕生日会&H28年忘年会 ☆

11月29日(水)に12月の誕生日の野崎さんの誕生日会を院長宅で開きました。

今回は豪華な差し入れを持ってきていただいた、原田さんご夫妻も参加してくださいました☆

たくさんの牡蠣やカニ、タコと豪華海鮮と奥様の美味しい手料理、最後はもつ鍋とお腹も心も大満足です！原田さん、美味しい差し入れをどうもありがとうございました(^v^)



今回の主役の野崎さん、お誕生日おめでとうございます。定期健診のお口のクリーニングを担当している野崎さんはいつも明るく元気です！これからも元気で明るい野崎さんでいてください★

12月28日(木)に、三阪歯科医院の忘年会を院長の自宅で開いていただきました。

奥様のたくさんの美味しいお料理に囲まれ、身も心も癒され、貴重な時間を過ごすことができました。院長からは、1人、1人に賞状を、奥様からは素敵なお

レゼントをいただきました。

そして、毎年恒例のビンゴゲーム！！今年も院長がたくさんの景品を用意して下さり、大盛り上がりでした。ビンゴゲームの優勝者は友利さんでした。ビンゴゲームが終わったあとは、さらに、奥様が美味しいみかんを1ケース用意して下さり、みんなでみかん争奪戦です。美味しいみかんは、誰のものに！？……なんと、みかんも友利さんのものとなりました。

私にとって、8年ぶりの三阪歯科医院の忘年会でした。さらにパワーアップしていて、とっても楽しかったです。院長、奥様、お忙しい中、本当にありがとうございました。(高田美由紀)



昨年はカメラを持ってチョコチョコお出かけできました。今年は色々な方の写真を見て感性も磨きつつまた旅行にも出かけたいです！(友利一美)



娘の離乳食作りに奮闘中です。毎回決まったものになりがちなのですが、美味しそうに食べてくれます。口の発育に合わせて、また旬のものを与えられるように、工夫していきたいです。



(小原美恵)

今年は睡眠負債を抱えないようよく寝て、よく食べて、しっかり運動して健康に一年過ごしたいです♪



(野崎真由美)



娘が成人式を迎えます。全国一ハデな北九州の成人式を観に行ってきます。(堀 智美)

# スタッフ発信



年末からまたケーキ作りを始めました。少しずつレパートリーを増やしていこうと思っています。



(和田紫央里)



去年の冬から始めたジム通いを継続してたらんだ体を引き締めたいです!!2月に行くタイ旅行も楽しみです♪

今年から週2回のジム通いをして体力アップをしたいと思います。(松木文香)



今年は料理に力を入れたいです。作り置きおかずなどを作って、お弁当や毎日の食事を美味しく栄養バランスがとれるようにしたいです^^



(久枝夏美)



引っ越しをして、10か月。家の中の整理がやっと落ち着いてきたので、今年はガーデニングに挑戦しようと思います。(高田美由紀)



去年の中旬より開始した自転車通勤を最近さぼり気味でした。今年はさぼらず自転車通勤を続け、運動不足を解消します。



(小原成将)

2018年が皆様にとって健康で素晴らしい一年となりますように♪

(増井真澄)

半年前から一月のスタッフ勉強会を復活し、医院向上へとみんなで取り組んでいます。三阪歯科もまだまだ進化して、皆様により良い医療が提供出来るように頑張ります。今年もどうぞよろしくお願いたします。

今回快く引き受けてくださった黒木様、お忙しい中、本当にありがとうございました。黒木様は子育て、勉強にとっても熱心で、キッズクラブや勉強会にも参加して頂いています。これからもまやちゃん、さやちゃんの成長をスタッフ一同楽しみにしています♪

新年明けましておめでとうございます。2017年は皆様にとってどんな年でしたか？  
三阪歯科はよしえさんが5月に長女を出産し、院長に初孫ができた。10月に神谷さんが結婚退職したり、おめでたい事がたくさんあった年でした。  
また、歯つびー通信は今回で50号を発行できました。たくさんの方の患者様にご協力頂いて感謝しています。

## 編集後記