

歯っぴー通信

第53号

2018. 10. 1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel 093-244-0315

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



口腔機能元年

お彼岸も過ぎすつかり秋め
いてきました。それにしても

今年の夏は経験のない猛暑で
した。歯っぴー通信の10月
号の巻頭言を5年読み返して
みました。今年と同じように
暑さと集中豪雨についてのコ
メントがありそれが年々厳し
くなっていきます。また今年
は関西、北海道での地震、上陸
台風が多さなど、天変地変も
経験しました。これからどう
なっていくのでしょうか。心
配です。

当院は開業以来今月で40
年を経過しました。いろんな
ことがありましたが、過ぎて
しまえば本当に速かったです
ね。

当時、むし歯の洪水時代と
言われ、毎日、むし歯治療に
追われていました。現在80
%の人が罹患しているといわ
れる歯周病についてはほとん
ど手をつけられていない状態



丸葉男池パワースポット
生命の樹

でした。こんな状態が10年
程続いたでしょうか。少しず
つ対処療法から原因除去療法
へシフトしていきました。

現在ではむし歯、歯周病は
口腔内細菌の感染症であり生
活習慣と深く関係があり、予
防することは限りなく可能に
なりました。実際には12歳
児のむし歯罹患率は一人あた
り1本を切り、8020達成
者（80歳で20本の歯を残
す）も50%を越えてしまし
た。

しかし歯を残すことがかな
り可能になってきましたが、
新たな問題が起こつてしまし
た。今年4月1日より、15
歳までを対象に口腔機能発達
不全症、65歳以上を対象に
口腔機能低下症という保険病
名が適用されました。

動物の命の原点である口の
機能に焦点が当てられたので
す。機能は成長につれ自然と
身につく生涯続くものと思っ
ていました。そういう意味で

は現在の私たちの生き方が
自然と乖離してきたとも言
えます。

子供達にはできるだけ早
期に介入できるよう情報提
供を行い、当院もしっかり
口腔機能について勉強をし
皆様のお役に立てるよう努

力していきます。一度身につ
いたことは生涯続くことと信
じます。

また超高齢社会の問題も待っ
たなしです。口腔機能低下症
を早期に意識付けを行い、個
人に応じた対応策を提供して
いきます。健康寿命を全うす
るには口腔機能は不可欠です。
他職種の皆様とも連携し、「ピ
ンピンコロリ」を実現したい
と思います。（院長）

私の趣味

中間市 真崎 新一

私の趣味は、週二〜三回の
囲碁クラブ、月二回の蕎麦教
室、月八〜十回程度のパーク
ゴルフです。いずれも健康寿
命を少しでも延ばす為にと永
年の趣味として現在も続け
ているのですが、いずれも難し
く奥が深いです。

一つ目の囲碁は、ボケ防止
の為にしています。ざる碁で
すが、相手に負ければ、カッ
カシ、勝てばやったと心の中
で喜んだり。少し
は頭を使っている
すが、思うように
働いてくれません。



二つ目は蕎麦打ち。蕎麦は
低カロリーであり、健康と実

益を兼ねたもの
です。湿度や、
気温の違いによつ
て水の分量を変
えています。孫
達は市販の蕎麦

よりは美味しいと喜んで食べ
てくれますが、女房殿の批評
は手厳しい。「堅い、切れや
すい、次回は注意して打って
下さい。」などと。やはり自
分でも納得のいかない仕上
りも多く、まだまだのよう
です。

三つ目はパークゴルフ。芝
生の上で太陽の光を浴びなが
ら楽しんでいきます。夏場でも
真つ黒に日焼
けしながら約
一万歩を歩き
ます。ですか
ら、平均七五
歳の仲間達は、
みんな健康を
保っています。



さて、私自身の歯に関して
は、子供の頃から成人まで歯
科にあまり通うことがありま
せんでした。むし歯で痛くな
った時の数回しか行っていま
せん。サラリーマン現役時代は、
残業残業で仕事優先。歯科に
定期的に通う習慣はありません
でした。仕事帰りの予約な
しの通院では待ち時間が長く、



ついつい治療される
のが億劫でした。こ
の為、完治せず治療
を先送りにしたこと
は、不養生だったと
今頃後悔しています。

定年近くになり、漸く本格
的に治療を決意したことが、
三阪歯科医院さんでの診療の
始まりでした。もう十数年来
のお付き合いです。少し手遅
れになっていた歯周病、歯並
びも悪い症状でしたが、優し
く見守り治療をいただいで
います。

先生はじめスタッフの皆様
のご丁寧な診療とご親切に感
謝し、これからもよろしくお
付き合いして下さい。

現在二十一本の残りの歯を
大事にするために、今後も月
一回の定期受診を続けていく
つもりです。目標である八十
歳まで二十本の歯を残す為、
健康的な食事や歯のケアを心
掛け、適度な運動と趣味を継
続していきたいと思っていま
す。

真崎さんありがとうございます
ました。色々な趣味を楽しま
れていることが、真崎さんの
元気の秘訣なんですね。これ
からも、ご夫婦で定期健診に
いらして下さい。お待ちしております。
（松本文香）

コンポジットレジン修復 金属を使わない・健康な歯を削らない治療

現在でも歯科治療には金属が使われています。しかし、最近は金属アレルギーを始めとした金属の問題点も注目され始めています。三阪歯科医院では金属の問題点を考慮し、金属を使用しないメタルフリーの治療をご提案しています。今回は「コンポジットレジン」とその特徴を生かしたむし歯治療をご紹介します。

コンポジットレジンとは

コンポジットレジンとはセラミックの粒子と合成樹脂を合わせた複合材料です。その組成はセラミック粒子80%に対し合成樹脂20%と大部分がセラミック粒子で構成されています。コンポジットレジンの優れている点を実際の治療の写真と合わせてご説明します。

歯に近い自然な色

コンポジットレジンとは金属と異なり歯に近い色をしています。また、色の種類が多くあり、個人の歯の色に合わせることが可能です。

右は、金属の詰め物を外し、コンポジットレジンで再治療をした写真です。金属の詰め物と比較し、元の歯の色に合わせることで、自然な見た目を回復できました。

<治療前>



<治療後>



健康な歯を削らない

コンポジットレジンとは型を採ることなく、お口の中で直接、削った部分を埋めていきます。そのため、むし歯のみを削り健康な歯はほとんど削らずに済みます。このことは、歯の神経を保護することにもつながり、歯の寿命を延ばします。

右の写真は、3カ所のむし歯を治療をしています。真っ黒になっている歯は非常に大きなむし歯でしたが、むし歯のみを削ることで被せ物をすることなく治療を終えられました。



優れた接着力

コンポジットレジンとは、歯科用高性能接着材料を用いることで、歯と強固に接着します。これは、金属やセラミックには無い非常に優れた性質です。

上は歯と歯の隙間をコンポジットレジンで埋めて、見た目を改善しています。この場合は元の歯を全く削ることなく治療を終了しています。このような治療はコンポジットレジンならではのです。

下は歯を失った部分に、新たに歯を作っています。両隣の歯を全く削らずに、歯を補うことができました。歯を補う方法はブリッジ、義歯、インプラント等がありますが、歯を削らない方法はインプラントとコンポジットレジンに限られます。



修正が容易

コンポジットレジンとは金属やセラミックと比べ強度は劣ります。しかし、先に説明した接着力を生かし、欠けた部分だけを修正することができます。

右は被せ物のコンポジットレジンが一部欠けてしまいましたが、欠けた部分のみをコンポジットレジンで修正しました。金属やセラミックの場合は被せものを外して作り直す必要がありますが、コンポジットレジンでは外すことなく治せます。



コンポジットレジンを使った治療は保険治療、自費治療があります。金属を外したい、前歯の見た目を治したい等ありましたらご相談ください。(小原 成将)

第22回 寺子屋歯っぴー塾



7月14日(土) 中間ハーモニホールにて第22回寺子屋歯っぴー塾を行いました。猛暑の中、70名を超える多くの方々にご参加頂きました。今年4月より保険改訂が行われ新しく65歳以上に「口腔機能低下症」、0歳から15歳までに「口腔機能発達不全症」が適用されました。まずは院長より口腔機能低下症を踏まえ「要介護にならないためのフレイル予防講座」というテーマで講演がありました。フレイル(虚弱)には身体的・心理的・社会的なものと3つあります。フレイルは健康と要介護の間であること、まだ健康に戻れる可逆的な状態であることを覚えてお

いてください。些細な衰えに気が付き早めに手を打つことが大切です。フレイル予防の本柱は栄養(低栄養を防ぎ、口腔機能の維持)、身体活動(運動機能低下予防)、社会参加(就労、余暇活動、ボランティア)です。継続出来るようなことを皆さん自身の目線で見つけることが大切です。

次に、小原先生による「口腔機能発達不全症と不正咬合」についてのお話です。

口腔機能の発達は自然と身につくものではなく、授乳期、離乳期から舌や表情筋を鍛えていかねばなりません。また乳前歯が生えてきたら前歯をしっかり使う事が必要です。

口腔機能の発達は乳歯列が完成する3歳までにかかなりの部分が決まります。まさに三つ子の魂百までです。永久歯列が完成する15歳までが口腔機能発達不全症の適応範囲です。

口腔機能低下症も口腔機能発達不全症も早期に手を打てば問題解決はそんなに難しくありません。これを機会にお口の中をよく観察をしましょう。また歯科医院での定期的なチェックをしましょう。今回この2つの病名が保険に導入されました。気になる方は



是非歯科医院に相談されてはいかがでしょうか。

そして皆さんお馴染みの古代真琴さんの顔面体操です。

今回もリピーターの皆様も多くご参加いただき、古代さんのいつもながらの軽妙なお話と、楽しい歌と音楽で参加された皆様は大喜びであつという間の1時間が過ぎてしまいました。

今回、口腔機能に焦点を当てた講義と実演で参加された方はしっかり理解できたのではないのでしょうか。次回も皆様の積極的なご参加をお待ちしています。(久枝夏美)

バイタルサイン セミナー

9月8日(土)に、遠賀中間歯科医師会で行われたバイタルサインセミナーに参加しました。

バイタルには心拍数、血圧、呼吸数、体温、意識レベル、SpO₂などがあります。歯科治療中においても、このバイタルの数値は大切になってきます。

異常値、正常値を私たち医療従事者がしっかり把握しておかなければいけないと改めて考えさせられました。当院にも、バイタルを測定する器械を置いてますので、患者様の身体の状態を管理しながら十分に治療を受けて頂くことができます。治療中に患者様に異変が起きた際の対応方法などもこのセミナーで学ぶことができました。

本来は治療中何事も起こらない事が一番良いのですが、万が一の緊急時に備えて、このセミナーでの内容を知識として持っておくことで、皆さんに安心して安全な治療を受けて頂きたいです。

(村上菫緒)

外部で講義を行いました

8月20日(月)に、黒崎の八幡区役所内にある八幡西区親子ふれあいルームにて、「歯が生える前のお口の育て方、トレーニング方法」と題し、お話をさせていただきました。

午前は、妊娠期間中から3歳ごろまでの親子を対象に、妊娠期間中の姿勢や母乳の飲ませ方、離乳食の与え方などをお話しし、午後は、小学校に上がる前までの親子を対象に、正しい姿勢や噛むことの重要性、また、お口の機能を向上させるトレーニング方法をお伝えしました。午前、午後と両方の回に参加して下さいました方もいらっしゃいましたし、多くの質問を受け、関心の高



さを実感しました。

産まれてから早い段階で、歯が正常に並ぶ顎を作ることの大切さが少しでも多くの方に伝わり、子どもたちが一生を通じて、お口のトラブルで悩むことなく過ごせるよう、このような機会を通し、お役に立ちたいと思います。

(小原美恵)



8月30日(木)に、エフコープ折尾店にて、小児の口腔育成について講演する機会を頂きました。現在の子どもが抱えるお口の問題に口腔機能の発達不全と、それに伴う顎の成長不足と不正咬合があります。離乳期から3歳にかけての乳歯が生えそろって行く時期は、その後の子どもの口腔の成長を決定づける重要な時期です。今回の話をきっかけに、早い時期にお子さんのお口の現状に気づき、問題があれば改善するきっかけとしていただければ幸いです。

(小原成将)

院長お誕生日おめでとうございます!!

8月30日(木)、院内研修会の後、なかまハーモニーホール敷地内にある“みーとぱいはうすTHEすなば”で院長の67歳の誕生会を開きました。17時から始めたので、始めはオープンテラスでお料理をいただきました。国産の小麦粉を使い、20時間かけて作られたというパイ生地は絶品で、サクサクでボリュームのあるミートパイでした。他のお料理もとても美味しく、みんなお腹一杯になりました。

その後、お店の中に入り、ケーキとデザートをいただきました。お店の中は、オーストラリアの白砂が敷き詰められて、裸足で入る



とサラサラでとても気持ち良かったです。みんなでハッピーバースディを歌い、院長の大好きなお酒をプレゼントし、ケーキをいただきました。

いつもパワフルで前進し続けている院長、今年も院長にとって、良い一年になりますように。
(和田紫央里)



11月に娘と韓国旅行を計画中です！娘は初の海外なので二人で浮かれ気味です。ショッピングとグルメを楽しめます！！
(友利一美)



スポーツの秋ですね！我が家ではドッチビーを練習しようとディスクを購入しました。来年の大会までには上達するぞ!! (野崎真由美)



スポーツや勉学の秋と言われますが、皆さんは何か新しいこと始めますか？私は残念ながら運動が続きませんが…、何かしら身体をゆっくりと動かしたいと思ひ、家族を巻き込み、自宅でヨガを始めようと考えています。週に数回を細々と続けられようになりたいと思ひます!! (小原美恵)



9月に念願だったスイス旅行に行ってきました。スイスの方の優しい笑顔と、大自然の美しさを肌で感じる事が出来ました。
(堀 智美)



スタッフ発信



友人と平和台リレーマラソンに出ます。足を引っ張らないようにします。
(和田紫央里)

9月に休みをもらって娘と二人でハワイに行ってきました。いっぱい遊んでいっぱい美味しい物を食べて大満喫の旅でした。次はどこに行こうかな♪♪ (増井真澄)



今年も各地のウォーキング大会に参加して、スポーツの秋を楽しみたいと思ひます。(松本文香)



最近カメラに興味があります！多種多様でどれを買おうか迷い中です…カメラ片手にブラっと出かけて素敵な写真が撮れるようになりたいです★
(久枝夏美)



4月に三阪歯科医院のスタッフとなり、もう半年経ったことに驚いています。日々学ぶことが沢山あり、時間が経つのが早いです!!これからも日々精進していきたいです!!そして、もうすぐ秋がやって来ます。食欲の秋ということで、秋は美味しいものが沢山あるので楽しみです(^_^) (村上菜緒)



大好きな秋がやってきました。美味しいものをたくさん食べたいです。最近、お菓子の道具や本を揃えました。作りたいレシピがたくさんあるので、チャレンジしようと思ひます。
(高田美由紀)



9月に健康診断がありました。大学院時代からずっと基準値を超えていた中性脂肪が基準値に収まりました。腹囲も2cm小さくなりました。自転車通勤の成果が出てきたようです。
(小原成将)



さて、2ページ目にご紹介したコンポジットレジンですが、材料そのものの進歩もあり、以前では不可能であった治療も行えるようになりました。現在も勉強会に参加するなどして、技術を研鑽しています。今後三阪歯科ではより良い治療を提供できるようスタッフ一同励んでまいります。これから徐々に寒くなってきましたが、皆様体調にお気を付けてください。
(小原成将)



編集後記

暑さも落ち着き、朝夕には涼しさを感じるようになりました。今回の歯つぴー通信はいかがだったでしょうか。今回は真崎さんに体験を引き受けていただきました。突然の申し出にもかかわらず快く引き受けてくださり、ありがとうございました。囲碁、蕎麦打ち、パークゴルフと、頭を使い、身体を動かし理想的な趣味をお持ちで、是非見習いたいと思ひます。これからも元気に定期健診にいらしてください。