

歯っぴー通信

第54号

2019. 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/>



本年が皆様にとつて良き年となりますよう心より祈念いたします。

今年がラグビーワールドカップが9月下旬より日本で開催されます。私も学生、社会人で30年程プレーしてました。九州でも福岡、大分、熊本で予選が開催されます。世界の強豪チームを身近で見られるチャンスです。楽しみにしています。

さて昨年は歯っぴー通信前号に書きましたように口腔機能に焦点が当てられた年でした。当院でも歯っぴー通信、寺子屋歯っぴー塾、診療等で皆様へ情報提供をしまいいりました。

口腔の機能と言えれば食べること、飲み込むこと、しゃべること等があります。このよなことは当たり前前に行けると思われていました。しかし超高齢社会になった現在、フ



レイル(虚弱)という問題がクローズアップされてきました。全身の機能が低下し、健常と要介護の間の状態です。

厚労省は口腔機能低下症という病名を昨年4月に65歳以上の方を対象に適用しました。このことは口腔ケアも含め口腔機能を維持することが健康寿命の延伸につながることを示唆しています。

当院の準備もまだ十分ではなく、皆様へ十分な効果を提供できているとは言えませんが、研修をしていき、設備等も充実させ、口腔機能を前面に押し出し、皆様方のQOLの向上に貢献して参りたいと思います。

最後に私事ですが、3年前より腰痛がひどくなりあまり歩けない状態が続いていました。なんと昨年暮れより少しずつ痛みが和らいできました。私も2年前に高齢者となりました。少しずつ体を動かし始めたいと思います。

また、3年前より始めたアルトサックスをもう少し練習しコンサートが開けるレベルにしたいと思います。猪突猛進と行きたいのですが、年寄りの冷や水と言われない程度に、がんばりたいと思います

(院長)

私の趣味

八幡西区 平田 寛子
(平田 春巻)

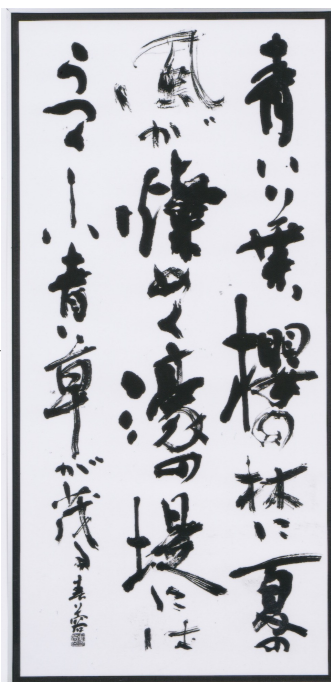
私の趣味は書道です。書道展に出品するようになって六年くらいになります。

書道展の出品部門には漢字、かな、篆刻など七部門あります。私が取り組んでいるのは近代詩文書という部門です。

有名作家の詩や俳句、短歌、自作の詩などの文章を漢字とかなを調和させ、人の心を捉える作品を創り出します。

出品まで何枚も書き、練成会で厳しく指導されやっとなり出品しますがいつも満足という作品はできません。入選はしても入賞はできませんでした。

が、今年の毎日書道展で晴れて秀作賞をいただきました。毎日書道展とは日本で一番大きな書道展で全国から三万五千点程の出品があります。そんな数多くの作品の中から私の作品を選んでいただけて、有り難く、本当に嬉しかったです。



とは言え、賞をもらう為だけに書を書いているのではないのです。書に取り組みている間は他の雑念を取り除き今に集中する、という時間が僅かでも持てるのです。まだ修行が足りず雑念が飛び交っています。書道は心の鍛錬にもなります。

まだまだ技術も充分ではなく精神面でも未熟ですが毎日筆を持つ時間を大切にしています。自分の字で文章など書く機会の減った現代だからこそ、自己表現と精神面の充実を目指しています。そして、私と共に書を通じて成長していく生徒さんを募集しています。

三阪先生に診ていただく様になって、十四・五年になります。友達の歯科技工士さんの紹介でした。それまでの歯医者さんと違い、最初に歯の写真を撮っていただき、パソコンの画面を見ながら今の歯

の状態や、どうして虫歯になるのかなどという事を熱く説明していただきました。それから何ヶ月も通院して、口の中を大改造していただきました。それ以来、“治療するより予防しましょう”という先生のご指導を守るようにしています。

二ヶ月に一度検診を受けて悪い所も早めに気づいてもらい、軽い治療で済んでいます。自宅での手入れも、こまめにしています。お陰で好きな書道も続けていけるのだと思います。

今では、娘や孫も三阪歯科医院にお世話になっております。歯は全ての健康の源だと思えます。

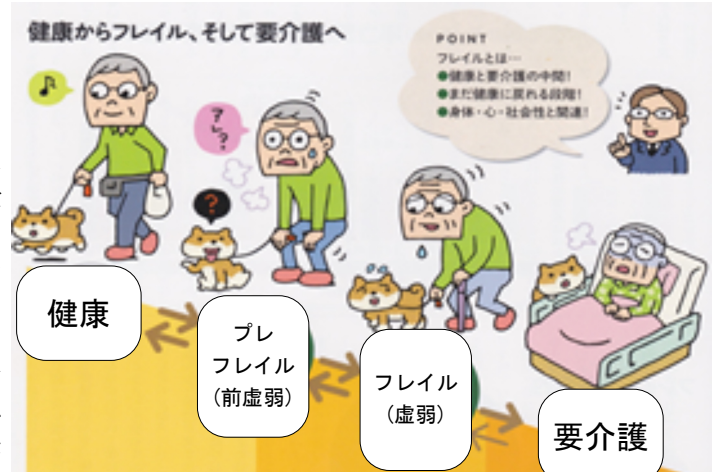
三阪先生やその他の先生やスタッフの皆様これからもどうぞよろしくお願ひします。(右の作品は瀬板の森の散歩コースで詠まれた詩だそうです)

口腔機能低下症を予防して健康寿命を延ばしましょう

皆さんは「フレイル」という言葉をご存知でしょうか。フレイルとは虚弱を意味し、健康と要介護の中間にある状態のことです。恐ろしい言い方をすれば、放置すると要介護になる状態です。そして、最も重要な点は『健康な状態に戻れる』ことです。

右図の様にその段階は些細な衰えに気付く”プレフレイル”の段階、そして生活に悩みや困りごとが増える”フレイル”の段階があります。プレフレイルの段階には、前々号の歯っぴー通信でも触れたお口の様々な機能が衰える「口腔機能低下症」も含まれています。

世界でも有数の長寿国である日本では、平均寿命と健康寿命との差が大きな課題となっています。早期にフレイルとそれにつながる口腔機能低下症を発見し、対処することで、健康寿命を延ばしましょう。



フレイルのイメージ

口腔機能低下症とは

加齢、疾患、障害により口腔内の感覚・咀嚼・嚥下・唾液分泌等のお口の機能が少しずつ低下する疾患です。放置していると咀嚼機能不全・摂食嚥下障害となり全身的な健康を損なう恐れがあります。

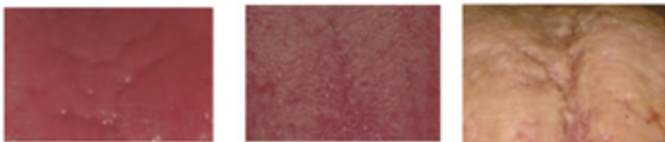
口腔機能低下症に早期に気づき適切な治療を行うことで、生涯にわたり食べることを楽しみ、会話に花を咲かせることが可能になります。

口腔機能低下症の検査 (65歳以上保険適用)

* 所要時間：30分程度

1. 舌苔 (舌の上の汚れ) の検査

舌苔とは舌の上の白い苔のような汚れです。これを見ることでお口の清潔度を確認します。また、舌苔は舌がよく動いていると付着しにくいことから、舌がしっかり動いているかの確認にもなります。



舌苔なし

舌苔少

舌苔多

2. お口の乾燥の検査

専用の機械を使用しお口の乾燥度を測定します。唾液がしっかり出ているかを確認します。



口腔水分計ムーカス

3. 咬合力の検査

歯の本数を調べ、噛む力を調べます。

4. 舌・唇の運動機能検査

パ・タ・カを5秒間で何回言えるかを数えることで、舌と唇の運動能力を調べます。5秒間で6回以上が正常値です。

5. 舌の力の検査

舌圧計という舌の力を計測する機械で、舌の力を計測します。小さい風船を舌の力で潰して想定します。



6. 咀嚼能力検査

食物を細かくかみ砕く能力について調べます。特殊なグミを10秒間咀嚼し、その細かさで計測します。



7. 嚥下機能検査

物を飲み込む能力を調べます。専用の質問用紙を用います。

以上の7項目のうち、3つ以上基準値より測定値が低い場合は、「口腔機能低下症」と診断されます。

食事がしづらい、食事中にむせる、頬や舌をよく噛む、滑舌が悪くなったなどの症状は口腔機能低下症の疑いがあります。口腔機能低下症は要介護状態への入り口です。心当たりがあれば、一度検査を受けてみませんか？お気軽にご相談ください。(小原成将)

第24回
寺子屋歯っぴー塾

12月8日(土) 14時30分から中間ハーモニーホールにて、ゲストに古代真琴さんを招いて第24回寺子屋歯っぴー塾を行いました。小雪のちらつく寒い中、60名近くの沢山の方に集まっていたきました。



1時間目は小原先生による「歯並びは3歳までに決まる」の講義でした。離乳食の進め方や、小さいころからしっかりとした機能を身につければ、歯は正しい位置に並び、矯正の必要もなくなり、お金もかからないという内容でした。



が真剣に聴かれていました。

2時間目は古代真琴さんのトーク&ライブショーでした。♪腹式呼吸、顔面体操のあとはお馴染みのライブショーでした。今回は腹式呼吸を多く取り入れた坂本九さんの「ともだち♪」と古代さんオリジナル曲の「あほうどり♪」を熱唱して、大変盛り上がりました。

【参加者の声】

・幼児期の不正咬合などの影響が、人相、呼吸、寿命までを左右すると思うとしっかりと子供、孫に伝えたいと思いましたし歯科でのチェックが必要と感じました。今更のようには健康は口腔機能からと考えさせられました。

・正しい呼吸法を学び大変参考になりました。顔面体操を必ず実行します。「あほうどり」最高でした。

・顔面体操は笑いがいっぱいあり楽しくできました。「ともだち」「あほうどり」はな

ぜか涙があふれて出て止まらなかった。次回もまた参加させてください。

今回も寒い中、たくさんの方にご参加いただきありがとうございます。

古代さんファンもどんどん増えてきて人気の会となっております。

古代真琴さん、今回も素敵なトークと歌声をありがとうございました！(増井真澄)

次回開催予告
第25回寺子屋歯っぴー塾
3月2日(土)
14:30~16:30
中間ハーモニーホール

POIC講習会

12月1日(土)・2日(日)、POIC WATER(ポイックウォーター、以下POIC水)の研修会が博多で開催されました。

このPOIC水には、ホームケアアドバイザーという資格があり、三阪歯科のスタッフ

はこの資格を獲得するための試験を受け、資格を持っています。

POIC水とは、当院で治療を始める前に、患者様に向かいをして頂いているものです。POIC水は薬品が含まれていないので、薬ではありません。塩と水を電気分解して作られているため、体に優しいものです。

これを取り扱っている歯科医院はまだ少ないですが、三阪歯科では数年前から取り入れています。

POIC水は、バイオフィルムのタンパク質の膜を分解する効果があります。また、殺菌作用もあります。そのため、歯磨きが苦手な方でも簡単に口の中の状態をコントロールする事ができます。

また、POIC水と一緒に勧めなのが、『オーラルループ』です。これは、POIC水でうがいをし、全体をブラッシングした後の仕上げ磨きとして使って頂くものです。

オーラルループは、唾液のカルシウムと反応し、歯や歯茎に栄養を与えてくれます。また、緩やかな抗菌作用もあります。

三阪歯科では、POIC水

とオーラルループの使用をお勧めしています。ご興味のある方はぜひお気軽にスタッフまでお声掛けください。(村上菜緒)



秋の読書週間2018

今年の読書週間は当院の中待合室にも置いてあります。「致知」という雑誌でした。

1冊の中から自分が気になるタイトルものを選んで1月号から12月号まで全12冊を読みました。致知に載せている色々な方の様々な教えや、考え方、生き方などを知ることができ、自分自身を見直して反省し前向きな気持ちになることができました。また、「仕事でもプライベートでも自分の周りにはたくさんの方がいて、その方たちに支えられていることを改めて実感しました。難しい内容もありましたが、それも含めてとても良い勉強になりました。今回この読書週間が「致知」でなければ自分では絶対に読まない内容の雑誌でした。読んでみると、今まで知らなかった事が分かったり、いろんな方の話を知ることが出来ました。致知で学んだことを今後の人生に生かし自身の成長に繋がっていきたいと思います。良いことが沢山書いてある本を読む機会を与えて下さった院長にも、また感謝です。ありがとうございました。

「致知」は中待合室に最新号を置いてあります。気になる方はほかの号もご覧いただけます。ぜひ一度読まれてみてはいかがでしょうか。(久枝夏美)

2018年・8020達成!おめでとうございます

太田淳子様、梶山英子様、古賀元博様、白坂正義様、高津千鶴子様、田中稲生様、津田悦子様、西村勲様、吉川泉様、吉川徳子様 (五十音順)

2018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。

★12月誕生日会&忘年会★

12月8日(土) 寺子屋歯っぴー塾の後、桃太郎さんにて12月生まれのお誕生日会を行いました。

今回の主役は野崎さんと古代さんです。いつも元気で寺子屋では名司会をして下さる野崎さん。いつもパワフルで楽しいトークと素敵な歌声を寺子屋で披露してくださる古代真琴さんです。今回はスタッフに加えて院長の友人の方々にも参加していただきました。いつもの桃太郎さんの美味しい料理を頂き楽しい時間を過ごしました。

野崎さん・古代さん、お誕生日おめでとうございました。素敵な1年をお過ごしください。院長、奥様いつも楽しい会を催してくださりありがとうございます。(松本文香)



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

奥様の美味しい手料理を思う存分いただき、お腹も十分満足しました。その後、院長から一人ずつ賞状を、奥様から素敵なプレゼントをいただきました。恒例のビンゴゲームは大盛り上がりで、一年の疲れも吹き飛びました。院長先生、奥様、いつも楽しく、心温まる会を催してくださってありがとうございます。スタッフ一同、感謝の気持ちを忘れずに、力を合わせて頑張ります。(和田紫央里)



長女と韓国旅行に行っ
て色々な経験が出来
ました。大変でしたが
良い思い出になりました。
今度は次女も一緒に
出かけます。どこに
しようかなあ。

(友利一美)



今年もプロ野球やラ
グビーの観戦に行き
たいです。ラグビーの
ワールドカップも楽し
みです☆

(野崎真由美)



昨年は、乳幼児期にお
口を健全に発育させ
ることで心身の健康
を得られ、豊かな人
生を過ごすことができ
るという講義を多く
受けました。学べば
学ぶほど、生まれ
る前の時期からの
対策が必要と感じ
ています。受診され
た妊婦さんやご家
族に情報提供を積
極的に行っていき
たいです。

(小原美恵)



去年はタイ、ハ
ワイと素敵な旅が
出来ました。今年も
どこに行こうか計
画中です♪山もた
くさん登りたいで
す。

増井真澄)



娘の就職活動が始
まりました。色々大
変そうです。私は見
守るのみです!

(堀 智美)



今年は体幹を鍛
え、美ボディー
を目指します。
(和田紫央里)

スタッフ発信



三日坊主で続かない運
動。今年こそは筋トレ
を続けて筋力アップし
ていきたいです。

(高田美由紀)

2か月休んでいたジ
ム通いを再開して体
力アップしたいと思います。
苦しい筋トレも頑
張ります。

(松本文香)



カメラを持って沖
縄に行ってきました!
今年もっといろん
な床に行って素敵
な写真を撮りたい
です。

(久枝夏美)



2018年は新生活と仕事も
始まり、あっという間
に終わってしまいました。
そして働くことの大
変さを知ることができ
ました。今年の4月
には働いて一年にな
り、もう新人とは言
われなくなるので、
それまでにもっと沢
山の事を学んでいき
たいです。それから、
患者様とのコミュニ
ケーションもより良
いものにしていき
たいと思います。

(村上菜緒)

正月は娘が産まれて
から初めて、静岡
県の実家に帰って
きました。家族を
連れての帰省は学
生の時とは違い
緊張しました。

(小原成将)



編集後記

あけましておめで
どうございます。歯
っぴー通信54号は
いかがでしたか。

今回、ご協力いた
だいた平田様あり
がとうございました。
書道展に6年も出
品をされ、長い努
力が実を結び、入
賞されたことは大
変素晴らしいと思
います。

平成最後の「2018
年」は記録的な大
規模災害が頻発
した年でした。い
つ、どこで起こ
るかかわらない災
害に備えてもう一
度、家族や地域
の方と見直す必要
があると思いま
した。また猛暑
が続く、体調を崩
された方も多
かったのではない
でしょうか。日頃
の体調管理が大
切だと思いい
知る夏でした。

「食」は命の源
です。食べる食
べにお口の健康は
欠かせません。昨
年四月より保険
病名として「口
腔機能発達不全
症」が取り入れ
られ、三阪歯科
でも新しいシス
テムを診療で進
めています。お
口から全身の健
康づくりに、よ
り貢献できるよ
うに努めて参
りたいと思いま
す。

(高田美由紀)
