

# 歯っぴー通信

## 第55号

2019. 4. 1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel 093-244-0315

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



### 歯っぴー ルーム完成

通勤経路にある太賀神社境内の桜も今まさに満開を迎え、目を楽しませてくれます。

さてこの度三阪歯科の前に歯っぴールームを開設しました。

その場所は三阪歯科医院が40年前にスタートした場所です。現在の場所に移転して10年経ちますが、思い出の場所が借り手もなく寂しそうにしていたのをどうにかしたいと思立ちました。

この場所を皆様の健康づくりのステーションとして、またコミュニケーションの場として活かせたら最高だと思ます。

歯っぴールームの柿(二枚)ら落としを3月30日(土)



に行いました。内容は第25回寺子屋歯っぴー塾でした。

今回は特別ゲストとして、ピアノ歌手の山崎真理子さん、ピアノ伴奏黒崎愛さんをお迎えしました。ほぼ満員の参加者の前で先ずは「七つの子」の独唱です。しつとりとまた伸びのある高音に皆様聞きほれていました。

その後は春の歌メドレーです。山崎先生の指導で10曲ほど歌いました。全員による斉唱からカノン形式や最後の「花」では合唱へとすすんでいきました。皆さん段々と声も大きくなり、一体感が出てきました。表情も豊かになり皆様大変満足した様子でした。最後にアンコール曲石川啄木の「初恋」で締めくくられました。

新年度からは、大きなテーマとして口腔機能を取り上げていきます。今回の歯っぴー塾の内容はとても役に立ちそうです。

他にもフレイル予防の運動療法、妊娠期への対応、口育などについての教室を開く予定です。皆様の提案もお聞きしたいと思います。ご協力をお願いします。

(院長)

### 目と歯が大事

中間市 花田郁美

中学校から高校卒業までの6年間、背がすりと高く美少年の彼は香月線の香月駅から、私は新車から乗車し、終点の中間駅で下車。3番ホーム到着の若松行に乗り換え折尾駅まで。当時は1時間に1本しか列車がなく、どうしてもその汽車に乗らないと学校へ行けなかった。しかも前3両が男子生徒、後ろ3両が女子生徒というルール(男女7歳にして席を同じゅうせずという昔の日本の道徳観)に従い、折尾駅に到着するや東筑中学生は西鉄電車沿いの道、折尾高女は堀川沿いの道を通らねばならなかった。



それにみんな貧乏で着るものも食べるものもなく、勉強はせずに軍事教練ばかり受け、最後は学徒動員に駆り出され、八幡の大空襲ではB29による焼夷弾の無差別攻撃を受け、危機一髪命拾ったこともあった。

そして、戦後の混乱を何とか生き延びてきた6年間、同じ行動をとりながら通学していれば友情は次第に深まっていく。

その彼の名とは小田剛一、俳優の高倉健である。彼との思い出は色々あるが、常に気を付けている事は日々の健康管理であり、主役が休めば大勢のスタッフは撮影が出来ず、その為には大変な努力が必要だと言っていた。

そしてその中でも、目と歯については細心の注意を払って、澄んだ瞳きれいな歯並びを維持するための努力は惜しまないとの事。おかげで私達の世代は歯が丈夫である。

食べ物のない時代、味噌汁の出汁に使ういりこは勿論、庶民の魚であった鰯なんか頭も骨も一緒に食べ、固い塩鯨や鶏肉をよく噛んだ粗食の食



大関雅山の断髪式 国技館にて

生活が、頑丈な骨格や歯を形成してくれたのだと思つていく。

若い頃の私は歯磨きなどしたこともなかったが、やがて年と共に歯が痛むようになり、20数年前、母と妻が三阪歯科でお世話になっていた御縁で、いつしか私も治療してもらうようになり今に至っている。

まず待合室の豊富な図書に驚き、機関誌は発行され、研修塾はあり、治療だけでなく予防のためにも積極的に取り組んでいらつしやるし、スタッフの皆様方の素敵な笑顔に励まされ、本当にいい歯科医院に通院できる喜びでいっぱいである。

花田様は今年87歳になられます。歯も25本あり、とてもお元気なスーパーおじいちゃんです。今回はありがとうございました。(院長)

# 口腔ガンについて知りましょう

今回は、タレントの堀ちえみさんが発表したことでも話題になった、「口腔ガン」がテーマです。

日本では胃ガン検診、乳ガン検診、子宮ガン検診などのガン検診があり、多くの方が受診しています。しかし、検診の中に口腔ガン検診はありません。それでは口腔ガンは少ないのでしょうか。日本での口腔ガンの発生率は人口10万人に対して1~2人で、全てのがんの1%程度を占めています。決して少ないとは言えない数字です。また、口腔ガンの発生率が最も高い年齢は50~60代で、高齢化に伴って患者数の増加がみられます。男性の発生は女性と比べ、2倍以上多いことが分かっています。

## 口腔ガンの原因は？

口腔ガンになる原因はなんでしょ  
うか。体質、環境、細菌・ウィルスなど様々な原因が考えられていますがはっきりとは分かっていません。ただ、発生リスクを高める要因としてタバコやアルコール、舌や歯肉への持続的な刺激があるようです。

## 【フォーダイス斑】

頬粘膜に見られる黄色い粒々です。皮脂腺の脂肪分によるもので、病的なものではなく治療の必要はありません。



## 【扁平苔癬（へんぺいたいせん）】

薄く白い膜が張ったように見えます。原因は不明ですが金属アレルギーなど免疫の関与が考えられています。稀にガン化することもあり注意が必要です。



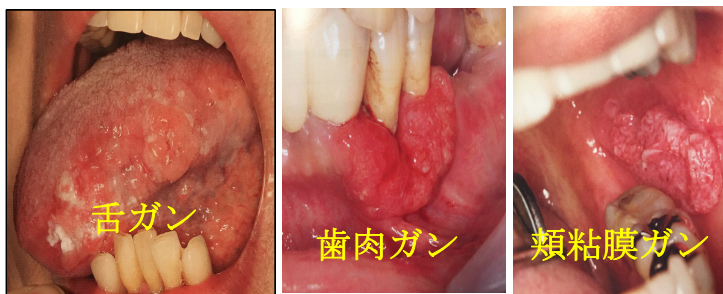
## 【白板症（はくばんしょう）】

粘膜が白く角化している状態です。がんではありませんが、前癌病変と呼ばれ、注意が必要です。



## 【口腔ガン】

表面は滑らかでなく、でこぼこしていることが多いです。良くなったり悪くなったりを繰り返すことなく、病変は徐々に大きくなります。罹患率が最も高いのが舌ガンで、口腔ガン全体の約6割を占めています。1~4のステージの分類は、原発腫瘍の大きさやリンパ節への転移の有無などで決まります。



## 口腔ガンが疑われた場合は？

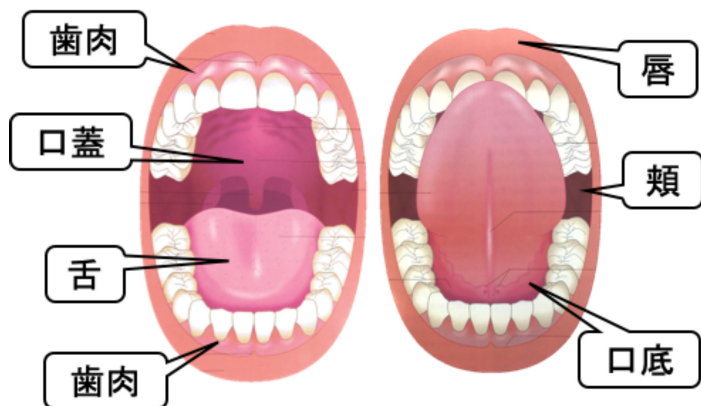
三阪歯科医院では定期健診の時に口の中の粘膜に異常がないかを確認しています。

口腔ガンやその前段階が疑われた場合には、専門の医療機関へご紹介し、検査および治療を依頼します。口腔ガンの診断には大学病院など専門の医療機関での病理組織検査が必要です。

口腔ガンは目に見えることがほとんどであり、早期発見、早期治療が基本です。お口を見て心配なことがあれば、気軽にご相談ください。（小原将成）

## 口腔ガンはどこにできる？

口腔ガンのできる部位はお口の粘膜のある部分です。舌、歯肉、口底、頬、唇、口蓋にできます。



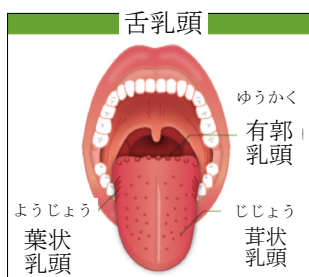
## これって口腔ガン？

実際の症例の写真を見ていただきます。一見、問題があるように見えても口腔ガンではない場合もあります。

## 【舌乳頭（ぜつにゅうとう）】

舌には舌乳頭と呼ばれる突起がいくつもあります。

見慣れていないので心配される方も多いです。



## 【口内炎】

お口の中の小さな傷が炎症を起こした状態です。通常7~10日ほどで治ります。



## 【口腔カンジダ症】

カビの一種であるカンジダ菌による感染症です。カンジダ菌はお口の中に常在していますが、お口や義歯の清掃不良、免疫力の低下、抗生物質の使用などで発症することがあります。白いカスのようなものが粘膜に見られ、容易にぬぐい取れるのが特徴です。



**歯っぴールーム誕生!**

三阪歯科医院の向かいの空きスペースに、多目的ルームである『歯っぴールーム』を開設いたしました。

広さは、50畳ほどで、大きく二つの目的で使用できます。一つは、スライドを投影できるセミナールームとして、もう一つはトレーニング等、全身を使った運動を行うことができるトレーニングルームです。マイク設備やスピーカーもあります。学び、そして身体を動かすことができ、お口の健康から全身の健康に貢献できる場所となっています。

歯っぴールームの活用については、今後院内やSNSを利用し、皆さまに発信していきたいと思えます。まずは、25回まで回を重ねた寺子屋歯っぴー塾を軸に、0歳から高齢の方まで利用できる地域



**第25回寺子屋歯っぴー塾開催**

3月30日(土)に、第25回寺子屋歯っぴー塾を開催しました。約40名の方々にご参加をいただきました。今回の寺子屋歯っぴー塾は三阪歯科開業の場所、皆様の健康作りのお手伝いとコミュニケーションの場になればという院長の熱い思いで作られた歯っぴールームで行いました。

まず、院長より、三阪歯科の治療方針のお話がありました。その内容は、主訴を治すだけでなく生涯を通じた健康な口の中を維持することを目指し、その生活環境まで把握した上で、技術面でも患者様が満足できる治療をするという



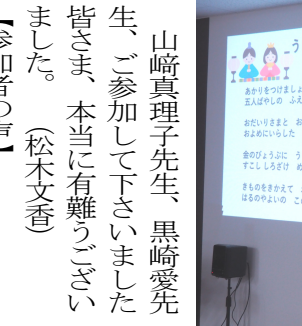
ことでした。次に小原美恵歯科衛生士より、歯並びは遺伝より環境が大切という事で、歯並びも顔も良い子に育てる3つのポイントについてのお話がありました。



そして、歯っぴールームのこけら落としのメインイベントでは、院長の同級生でソプラノ歌手の山崎真理子先生が歯っぴールーム完成のお祝いに歌を披露して下さいました。伴奏はピアノの黒崎愛先生です。心に響く優しい歌声とピアノの音色に心が洗われ、春の訪れを感じました。歌を歌うことは、鼻呼吸で口腔機能を上げるのに最適です。

発声練習後、山崎真理子先生と昔懐かしい童謡や唱歌を一緒に歌いました。だんだん大きな声が出るようになり、即席の三阪歯科歯っぴールーム混声合唱団でカノンにも挑戦しました。山崎真理子先生の歌声はもろろん、皆さんの歌声に感動しました。

山崎真理子先生、黒崎愛先生、ご参加して下さいました皆さま、本当に有難うございました。(松本文香)



【参加者の声】  
 ・口腔感染症から病気になることを十分理解しました。  
 ・鼻呼吸の大切さを改めて教えていただきました。舌の位置を気をつけます。  
 ・直にソプラノの歌声をお聴きして若返りました。  
 ・大きな声で歌って気持ちよかったです。



**”ピカッシュ”を導入しました!**



¥3,000+税/回

《ポイント3》毎日のお手入れはブラッシングしながら水洗いだけでOKです。  
 《ポイント4》コーティングは洗ってもこすっても剥がれにくく、およそ3ヶ月効果が持続します。

**【患者さんの声】**

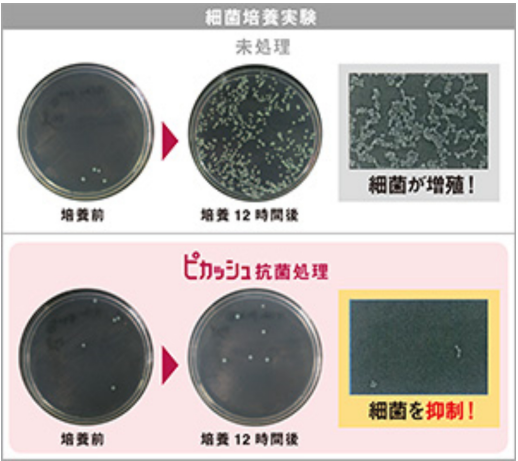
- ・入れ歯洗浄剤につける手間が省けて楽になった。
- ・抗菌しているので安心感がある。
- ・ヌルヌル感が少なくなった。

歯医者さんで3ヶ月に一度、「抗菌、除菌」コーティング習慣いかがですか？

「ピカッシュ」は、被せ物、入れ歯、矯正器具やマウスピースに”ナノ銀コーティング”を施す世界初の技術です。

《ポイント1》コーティングは1回15分程度です。予約で定期健診や治療の間にもできます。

《ポイント2》入れ歯自体が高い抗菌力をもつようになり、ニオイやヌメリの原因菌をもとからシャットアウトします。



詳しくはスタッフまでおたずね下さい

★ 2・3月誕生日会&送別会★

2月2日のお昼からお馴染みの桃太郎さんで2月生まれの和田さん、よしえさんと、3月生まれの友利さん、小原先生の誕生日会と、2月いっぱいまで退社した村上さんの送別会を行いました。

春の食材をたっぷり使った料理を目と舌で美味しくいただきました。今回、鳥丸一匹の塩釜もとても美味しく好評でした。

みんなそれぞれリクエストしたスタッフからのプレゼントと高級お肉を院長、奥様からいただき、満面の笑みでした。素敵な一年になりますように♪



村上さん一年間お疲れ様でした。三阪歯科で学んだたくさんの事を生かし、より素敵な歯科衛生士を目指して下さいね。院長、奥様今回も素敵な会をありがとうございました。

(増井真澄)

【村上菜緒さんより】

短い間でしたが、三阪歯科で沢山の事を学び、習得する事ができました。三阪歯科の患者様は本当に良い方ばかりで、新人の私を暖かく見守って下さりありがとうございました。三阪歯科で得た事を無駄にしないよう頑張っていきたいと思っております！



娘のフラダンスの発表会が6月にあります。中学生生活最後の舞台楽しみです。今から色々準備に忙しいです。

(友利一美)



プロ野球も開幕しましたね！初めてタカガールのデーに応援に行きます♪ 楽しみです☆

(野崎真由美)



早いもので、5月で娘が2歳を迎えます。言葉をどんどん覚え、私たちが発する言葉の影響の重みを日々感じているところです。子育てする中で悩みは尽きませんが、皆さんに助けられながらここまで来られました。

子どもたちの可能性を制限する事なく、心身が伸び伸びと成長できるように、私も学んでいきたいです。

(小原美恵)



GWに大阪の友達のとりに遊びに行きます。B級グルメを堪能したいです。京都巡りも出来たらいいな♪ (増井真澄)



整骨院で腰痛に効くストレッチを教えてくださいました。少しでも症状が良くなる様に毎日頑張ります。(堀智美)



(堀智美)



# スタッフ発信



ホットヨガを始めました。体幹トレーニング頑張ります。

(和田紫央里)



マイブームは、薬王寺温泉の薬湯風呂に行く事です。

5月の連休も温泉でリフレッシュしたいと思います。(松木文香)

春になりましたね！今年度は気持ちも新たに、カメラを持って色んなところに出かけたり体験して自分磨きをします☆ (久枝夏美)



今年の目標である筋トレは週一回程度は続けています。もう少し増やせるよう頑張ります。(高田美由紀)

今春から人生で初めて花粉症を発症したようです。蓮根が効くとテレビ番組で言っていたので試そうと思います。

(小原成将)



歯つぶり通信55号を最後までお読みいただき、ありがとうございます。

## 編集後記

ご協力いただきました花田郁美様、貴重な青春のページ、また全身管理の重要さについてのお話をありがとうございました。若き高倉健さんの姿を想像しながらドキドキの姿を想像しながらドキドキの地に健さんがいたのだと改めて実感いたしました。そして、今号のニューなお知らせは、院長念願の「歯つぶりルーム完成！」でした。3月30日のこけら落としから、地域の皆さんが集う場、地域の保健室としての機能を果たしていくことを想像しています。ご期待ください！

(小原美恵)