

歯っぴー通信

第56号

2019. 7. 1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel 093-244-0315

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



より上流の治療 を目指して

5月1日に新元号令となりました。2ヶ月が経ち、ようやくその響きにも慣れてきました。

今年は1951年統計を取り始めて、最も遅い梅雨入りだそう。各地での豪雨の災害が心配されます。

皆様、メタボリック・ドミノという言葉をご存知でしょうか。左図のように心不全、脳卒中、認知症などいわゆる、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の発生をさかのぼると、栄養摂取に関わる咀嚼や咬合機能、そして重要な口腔細菌の影響にたどり着きます。医学の上流に位置する歯学に携わるものとしての

使命を感じます。病気が症状が出て初めて自覚できます。いわゆる自覚症状をどこの状態で感じられるかが勝負の別れ目です。

歯科開業医40年を経過しお口の病気の構造も変化してきました。むし歯の洪水時代から12歳の罹患率が1本を切るまでになり、歯周病は程度の差はあれ、まだまだ8割近くの人がかかっています。お口の問題と全身へのかかわりもクローズアップされています。

また、子供の口腔機能発達不全、高齢者の口腔機能低下も問題視されています。「未病を治す」という言葉があります。問題の起きる前、できるだけ上流で解決することが重要です。

皆様への情報提供を密にし、歯っぴールームを効果的に使いたい皆様の健康づくりに貢献したいと思えます。(院長)

診療時間変更のお知らせ

(平日) 8:30~13:00

14:00~17:30

※受付 17:00まで

(土) 8:30~13:00

14:00~16:00

※受付 15:30まで

休診日: 木・日祝

私の家族

八幡西区 臼杵 恵子

私の家族は私、夫、幼稚園年長組の長女、年少組の次女の四大家族です。

一昨年の冬に中間市の近くに引っ越してきました。引っ越し前は違う歯医者に通っていましたが、知人の紹介で三阪歯科医院に通い始めました。次女は小さいころから受け口でした。私自身も子どもの頃、受け口だったので矯正をしていました。以前通っていた歯医者では、堅いものをかむように、正しい姿勢で食べるように、などの指導は受けましたが、しばらく様子を見るように言われていました。

三阪歯科医院で診てもらったと、タオル引きちぎり体操というはじめて聞く体操を教えてくださいました。

タオルを歯で噛み、口をしっかりと閉じ、足を踏ん張ってタオルをひっぱる。はじめはどうしたらいいのか子どもたちもわからないようでしたが、歯科健診のたびに教えてもらったり、家で練習するうちに上手になってきました。タオル引きちぎり体操をすることで、

口のまわりと舌の筋肉が鍛えられて、歯並びもよくなると聞き、毎日頑張っています。

子どもにも習慣づけることがはじめは難しかったですが、「タオル体操をしたらお顔が可愛くなるよ!」など声かけをして勧めました。

すると一年もしないうちに成果が出てきました。今まで噛み合わせると下の歯が必ず前に出ていたのに、上と下の歯が合わさるようになりました。矯正もなにもしていませんのに、タオル引きちぎり体操のおかげで歯並びが少しずつよくなっていることに対して驚きました。

成果が見られると私も更に頑張ろうと思いい、毎日タオル体操をするよう声かけをしたり、食事にも気をつけたりしています。次女もタオル体操をすることは当たり前になっており、こちらが声をかけなくても自らするようになりました。

また長女は歯並びがいいと思っていました。前歯がですぎていると教えてもらい、その場合もタオル体操で効果が見られると聞き、頑張っています。なんにでも効果があるタオル体操って素晴らしいですね!

三阪先生からタオル体操を教わって、本当に感謝しています。家族そろってお世話になっていますが、先生に診てもらって安心して暮らせています。家族みんなでのお口のケアを頑張って健康に暮らしていきたいです。

臼杵さんありがとうございます。タオル引きちぎりトレーニング(THT)は効果抜群です。頑張ってくださいね。今度THTを寺子屋歯っぴー塾で紹介します。(院長)



むし歯・歯周病は治らない！？

～マイクロバイアルシフト～

歯科の2大疾患といえば、むし歯（齲蝕）と歯周病です。どちらの疾患もお口の中の細菌が原因で引き起こされる感染症です。

皆さんの中には、感染症であるなら何故、むし歯や歯周病菌に対するワクチンが無いのだろうと思う方もいるでしょう。インターネットなどで「むし歯のワクチンは作ることができるのに、むし歯がなくなると歯医者が困るので作られていない。」などという陰謀論を目にすることもあります。

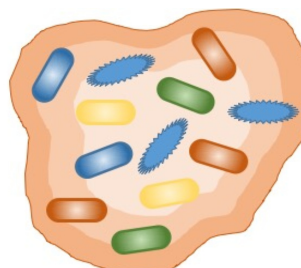
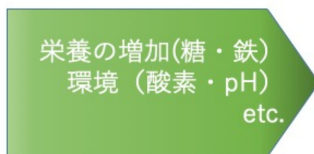
確かに、以前はむし歯や歯周病は原因菌さえ取り除けば治せると考えられ、その原因菌の特定や、その菌を取り除く方法が長らく検討されてきました。現在、むし歯や歯周病の原因菌はおおよそ特定されています。しかし、この菌を完全に取り除く方法が無いことも解ってきました。それは、むし歯菌も歯周病菌もお口の中に常に存在している常在菌だからです。常在菌は取り除いても時間が経てばお口の中に定着します。原因菌が完全に除去できない以上、残念ながらむし歯も歯周病も「治らない」と言わざるを得ません。では、私たちはこの疾患にどう立ち向かえば良いのでしょうか。その答えは・・・

細菌と仲良くしていくことです。

私たちの体表や口腔、腸などの消化器官には非常に多くの細菌が存在しています。その構成は通常、善玉菌：悪玉菌：日和見菌（その状況で良くも悪くも働く菌）が2：1：7の割合とされています。細菌の細かい構成は個々人によって違いはあるものの、通常は病原性がなく安定しています。しかし、生活環境などによりこのバランスは崩れ、病原性を発揮します。病原性のない状態から病原性を発揮する状態に変化することをマイクロバイアルシフト(Microbial shift)といいます。口腔でマイクロバイアルシフトが起こるとむし歯や歯周病が発病します。



病原性が低い



病原性が高い

マイクロバイアルシフト!!

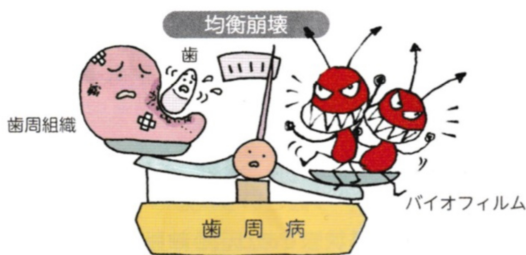
むし歯の原因となるのはミュータンス菌を始めとする酸を産生する菌で、その栄養源は糖です。また、細菌の中には酸を中和するような働きを持つ菌もいます。この糖を摂取する機会が多ければ酸を産生する菌の占める割合は多くなり、そうした人はむし歯になりやすいといえます。むし歯の真の治療とはマイクロバイアルシフトを起こしてしまった口腔内の菌叢を正常な状態へ戻すことなのです。

歯周病も同様にマイクロバイアルシフトから起こります。歯周病を引き起こす代表的な菌としてジンジバリス菌がいます。この菌は血液中の鉄分を栄養としています。歯肉に炎症があると出血を起こし、出血がある部分ではジンジバリス菌が活性化し、細菌のバランスが崩れ歯周病を悪化させます。歯周病の治療とは口腔内の環境を改善し、崩れてしまった細菌のバランスを病原性のない安定した状態に戻すことです。細菌のバランスが安定した状態に戻ると、歯周病の進行は止まります。しかし、歯周病を引き起こす菌が完全にいなくなることは無いのです。

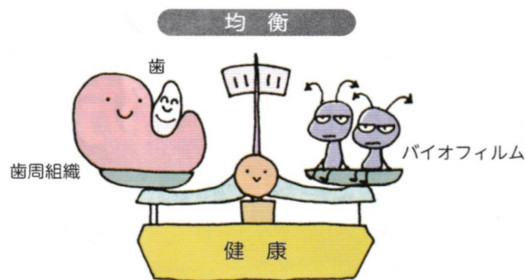
それらの菌は常に口腔内に存在し、自分が活動できる環境になるのを待ち構えています。そして、ひとたび環境が悪化すればまた歯周病を引き起こす菌が活性化し歯周病が発症します。

歯周病の治療でセルフケアとプロフェッショナルケアが継続的に必要になるのは、歯周病の発症を抑えるにはバランスを維持し続け、マイクロバイアルシフトが起こらないようにする必要があるからなのです。

人の体には多種多様な菌が存在し共生関係にあります。細菌を敵視し、闇雲に殺菌をするだけでは却ってマイクロバイアルシフトを起こし疾患の原因になってしまうこともあります。環境を整え、細菌たちと仲良く暮らしていくことが健康のためには必須であることを是非考えてみてください。（小原成将）



天野敦雄、真島佐和子：デンタルハイジーン 36 (7), 2016 より改変掲載



天野敦雄、真島佐和子：デンタルハイジーン 36 (7), 2016 より改変掲載

第26回 寺子屋歯っぴー塾

5月25日(土) 第26回
寺子屋歯っぴー塾を開催しま
した。約20名の方々のご参
加をいただきました。

今回のテーマは「予防歯科」
です。三阪歯科医院で取り組
んでいる「予防歯科」につい
て様々な角度からお伝えしま
した。

まず1限目、院長より「令
和の歯科医療「バイオフィ
ルムを管理する予防歯科」と
いう題で、最新の予防歯科の
考え方についてお話がありま
した。健康な状態とは、歯・
歯周組織とバイオフィルム
(歯垢・プラーク)が均衡を
維持している状態ですが、む
し歯や歯周病は、バイオフィ
ルムを取り巻く環境変化によ



り、日和見菌が悪玉菌にシフ
トし(マイクロバイアルシフ
ト)、歯・歯周組織とバイオ
フィルムの均衡が崩壊したと
きに発症します。(※詳細は
2ページを参照ください。)

むし歯や歯周病は予防歯科
による管理が必要な慢性疾患
です。令和の予防歯科は、バ
イオフィルムの病原性が高ま
らないように、歯・歯周組織



との均衡を保ち、人生を通し
たメインテナンス(定期健診)
です。

2限目は、歯科医師 小原
成将より「メタルフリー治療」
と題し、金属を使わない治療
についてのお話でした。現
在、歯科で使われている材料
である、金属、セラミックス、
そしてコンポジットレジン
の各長所、短所を学びました。
各材料の特徴を理解した上で、
三阪歯科医院でお勧めしてい
るのは、コンポジットレジン
を使った治療です。

その特徴として、大きく歯

を削らなくてよく、その日の
うちに歯の欠けた部分を修復
することができます。また、
自費治療も選択することがで
きます。特に、前歯の修復に
は、自費用のコンポジットレ
ジンを使用することで、歯の
色味や透明感を忠実に再現す
ることが出来ます。ぜひご相
談ください。

3限目は、歯科衛生士 小
原美恵より「子どもさんに対
応した予防歯科」と題し、三
阪歯科医院で行っている子ど
もさんの定期健診である「キッ
ズクラブ」の紹介や、顎の成
長不足の子供さんへの対応方
法についてお話ししました。

そして、4限目は、管理栄
養士で運動指導士でもある和
田紫央里より「フレイル予防
体操」を行いました。今回は
筋肉の虚弱を予防するため、
脚や膝を痛めている方も取り
組める、椅子に座つての体操
を実施しました。参加者の皆



さんには、前後左右の安全を
確保した上で、椅子に掛けて
いただきました。椅子には、
座骨を椅子に突き刺すイメー
ジで座ります。肩、首や脇腹
をストレッチした後、有酸素
運動、筋力トレーニングを行っ
ていきました。次に、動きと
掛け声を合わせた運動を確認
しながら覚えていきました。

そして、「365歩のマーチ」
の音楽に合わせて、覚えた動
きを行いました。皆さん、笑
顔の中にも軽く息が上がって
いらつしやいました。何事も
コツコツ続けることが大切に



すね！一日一回でもぜひ毎日
続けて実践していきましょう。
最後に、4月28日に中間
ハーモニホールで開催され
たNHKのど自慢大会の予選
会に参加された古川さんに、
歌をご披露していただきました。
急なお願ひにも関わらず、
快くお引き受けいただき、あ
りがとうございました！

(参加者の声)

□歯科医院での口腔ケアはも
とよりセルフコントロールを
して常在菌と上手に付き合っ
て生活したいと思いました。
□保険と自費治療の違いを具
体的に知れて良かったです。
メタルフリーだと美しいです
ね。

□毎朝テレビ体操を10分間
しています。「365歩のマー
チ」に合わせた体操が少し汗
ばみ楽しい時間でした。

離乳食準備講座 をスタートしま す！

マタニティ期から離乳食開始
時期までの妊婦さん、親子、
そのご家族に対して、管理栄
養士と歯科衛生士より、親子
の体づくり、離乳食について
のことやお口の育て方、歯や
体の健康作りを一緒に勉強し
ていく予定です。

現在むし歯の本数は減少傾
向にあり、国の統計では、1
2歳児の一人当たりの平均の
むし歯の本数0.2本といわ
れているものの、一方不正咬
合・歯列は9割を超えるとい
うデータもあります。

この講座は、歯が並ぶ場所
である顎を、著しく成長する
生後半年の間にいかに成長さ
せるか、またその後の乳歯の
萌出に伴った離乳食の工夫や、
与え方をお伝えし、子どもた
ちの生きていく上での基礎力
を身に着けることを大きな目
的としています。

詳細は近日中にお知らせい
たします。ぜひご家族一緒に
ご参加ください！

(小原美恵)

次回 第27回寺子屋歯っぴー塾！
古代真琴さん
Let's 健口体操！！
2019年8月10日(土)
14:00~
三阪歯科歯っぴールームにて皆さ
んのご参加お待ちしております

お誕生日会&送別会

4月25日(木)に4月にお誕生日の奥様、松木さん、増井さんのお誕生日会が行われました。今回は初物づくしの令和初☆歯っぴールームでの初開催☆となりました！さいとうの高級お弁当や唐揚げのオードブルと美味しい食事にお腹も満たされ、楽しい時間を過ごしました。

5月23日(木)には5月、6月にお誕生日の久枝さん、高田さんのお誕生日会と松木さんの送別会が歯っぴールームにて行われました。今回のメニューはオーガニックレストランBROCCOのオシャレでヘルシーなおードブル。お野菜たっぷりの品々に身も心もリフレッシュ☆院長、奥様、いつもこのような会を開いていただきありがとうございます！お誕生日を迎えられた皆様おめでとうございます！お誕生日を迎えられる皆様おめでとうございます！☆良い一年となりますように♪そして松木さん、歯科だけでなく、色々な事を教

えていただきありがとうございました！お疲れ様でした☆(野崎真由美)



この度、5月末を持ちまして退職いたしました。

在職中は沢山の患者様の笑顔やスタッフの皆様を支えられました。また、常に新しい事に挑戦される院長の元、色々な事が勉強になりました。本当にお世話になりました。

これからも感謝の気持ちを忘れずに私もチャレンジし続けたいと思います。(松木文香)

診療時間の変更と共に自分自身の生活を見直したい機会を頂きました。仕事も家庭も充実できるように頑張ります(友利一美)



令和になり勤務時間の変更に伴い、午後も少し勤務させていただく事になりました。皆様、今後ともよろしくお祈りします。(野崎真由美)



5月で娘が2歳となり、6月より火、金曜日の週2回、幼稚園に通い始めました。迎えるバスに笑顔で乗る姿は頼もしくもあり、寂しくもあります。その姿に勇気付けられます。午前中の勤務時間が増えました。少しでも多くの患者さんとお会いできれば嬉しいです。(小原美恵)



とっても苦手な夏がやってきます。大好きなゴーヤ・枝豆そしてスイカ♡をいただき元気に夏を過ごしたいです！(堀智美)



スタッフ発信



先日、脳トレの研修会に参加しました。意外と難しかったです。楽しかったです。いつか皆さんとやってみたいです。(和田紫央里)



娘が免許を取り車を買いました。娘の運転する車に乗るのはドキドキですが一緒に食事に行くとお酒が呑めるので便利です(笑)(増井真澄)



去年は海へ一度も行かなかったのですが、今年に行きたいです。海や川で夏のレジャーを楽しみたいです(高田美由紀)



最近、野菜不足です…夏野菜は大好きなので、料理のレパートリーを増やして野菜をいっぱい食べて体の中からキレイを目指して自分磨きを頑張ります！(久枝夏美)



先日、正月ぶりに静岡の実家に帰りました。帰省すると必ずマグロのテールを買っていたのですが、魚屋さんが取り扱わなくなっていました。残念です。(小原成将)



(和田紫央里)

よろしくお祈りいたします。

三阪歯科では、「予防歯科」に取り組んでいます。むし歯、歯周病は生活習慣と深く関係があり、予防することは可能になってきました。メインテナンス(定期健診)を続けましょうね。皆様、しっかりと歩いて三阪歯科に来ていただける様に、スタッフ一同サポートさせていただきます。

今年は例年と比較して天候が不順で、気温の変動も大きく、皆様、体調を崩されてはいませんか。天候不順は、体調をキープするのも気を使います。どうぞご自愛ください。

さて、第56号歯っぴー通信はいかがでしたか。お忙しい中、患者様体験記を快く引き受けてくださった臼杵様、ありがとうございます。元氣いっぱい二人のお嬢さん、少しずつ、噛み合わせが良くなっているのは、日々のタオル引きちぎりトレーニングの成果が出てきていますよ。これからの楽しみです。頑張ってください。

編集後記