

歯っぴー通信

第57号

2019. 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/>



ラグビーワールドカップ

日本決勝へ？

暑さ寒さも彼岸までといいですが、めっきり涼しくなりました。朝晩は少し寒いくらいです。しかし9月20日にラグビーワールドカップが開幕し、熱い戦いが日本各地12カ所で行われました。

北九州市が強豪ウェールズ(当時世界ランキング一位)のキャンプ地となり事前公開練習では1万6千人のファンがミクニワールドスタジアムを埋め尽くし、ウェールズチームへおもてなしのサプライズで国歌と応援歌を斉唱しました。この雰囲気は世界へ動画配信され感動を呼び起こしています。

九州では福岡、大分、熊本で試合開催があり、私は大分の準々決勝の観戦に行きます。私も学生時代より20年近くラグビーをプレーしてきました。世界レベルの戦いと試合の雰囲気を生で味わえるのを楽しみにしています。

日本チームも悲願の決勝トーナメント進出へ、緒戦快勝し幸先の良いスタート切りしました。また29日には世界ランク3位のアイルランドを撃破し11月2日の決勝まで熱い

秋を楽しめそうです。

さて、当院では10月より皆様へより分かりやすく情報を提供できるようにホームページのリニューアルを随時行っています。

予約システムも新たに構築していきます。活用していただけると幸いです。

また4月にスタートした歯っぴールームでは、寺子屋歯っぴー塾や中高齢者へのフレイル予防教室、乳幼児親子への口育教室などを行ってききました。

今後歯っぴールームを一層活用するために、皆様へ解放したいと考えています。ご希望の方は是非ご相談ください。今後、小児歯科、予防歯科により一層力を注いでいく所存です。健康づくりの基礎を築いていくと共に健康寿命の延伸を目指していきます。皆様のご協力をお願いいたします。

(院長)



ウェールズ色に染まる小倉城

子育ての中での

大切な学び

池田 由佳里

(中間市)

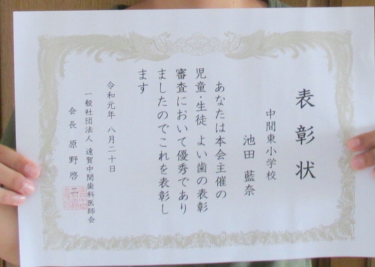
子育ての中で一番の幸運な出来事・・・それは、三阪歯科の先生とスタッフの皆様と出会えた事です。

初めて受診をしたのは、今から6年前、長女の歯並びが気になっていたのがきっかけです。

受診をした結果、あごを広げた方が良くとのこと、床矯正をしていたいただくことになりました。

床矯正を始めると同時に「ガムトレーニング」や「あいうべ体操」など舌や口の周りを動かすトレーニングを教えてください。家で実践しながら専用のカレンダーに出来た日を記録して、健診の時に出来ているかのチェックやアドバイスなどを、先生やスタッフの方々に熱心に指導していただきました。

そして、当時1年生だった次女も、前歯に隙間があり、一緒に床矯正をしていただく事になりました。取り組みの中で、日常生活



において、食事の時にしっかりと何回も噛んで食べることや、料理に固い食材を取り入れるなど、大切なことを再認識させていただき、歯と食事は密接な関係であると知ることが出来ました。

おかげさまで、2人の歯並びはきれいになり、その後も定期健診の度に、磨き残しチェックや磨き方の指導を丁寧にしていただき、子どもたちにも歯に対しての意識が高まり、歯を大切にしようという気持ち芽生えてきました。

そして最近、次女が小学校の歯科健診で、歯並びが良くて虫歯もない美しい歯という事で賞状をいただきました。次女もとても喜んでいて、私もうれしさのあまり、三阪

三阪歯科の先生やスタッフの皆様と出会えて本当に良かったと思いますし、いつも丁寧な対応に感謝しています。これからも、家族で受診させていただきますので、よろしくお願いたします。

自費の詰め物、被せ物のご紹介

歯科では治療で削った歯や、失った歯を補うために詰め物や被せ物をします。保険治療では金属を使用しなければならないなど選択の幅は狭く、見た目や金属アレルギーなどの問題があります。一方、自費治療では金属を使わず金属アレルギーの心配はなく、見た目も綺麗です。また、同じ金属を使わない詰め物・被せ物でも見た目、硬さ、歯を削る量などに違いがあり選択の幅は広いです。今回は自費の詰め物・被せ物の種類と特徴、費用についてご紹介させていただきます。 ※費用は1本の価格です(税別)

ダイレクトボンディング

コンポジットレジンというセラミックと樹脂の複合材料を使い、歯の形・色を修復します。

利点:型を採らずに直接口の中で作るため、歯を削る量を最小限にできます。

歯に近い色をしているため見た目が綺麗です。金属を使わないため金属アレルギーなどの問題がありません。

欠点:強度に劣ります。 **費用:** ¥30,000



ジルコニア インレー・クラウン

“ジルコニア”と呼ばれる非常に硬い素材で作る詰め物や被せ物です。奥歯に向いています。

利点:透明感があり、歯に近い色をしているため見た目が綺麗です。

着色をすることでさらに細かな歯の色を再現できます。金属を使わないため金属アレルギーなどの問題がありません。

欠点:色の再現性はセラミック(後述)、に劣ります。歯より硬いので、歯軋りがあると歯の方が削れます。

費用:詰め物 ¥30,000/被せ物(着色なし) ¥40,000
被せ物(着色付) ¥50,000/被せ物(高度着色) ¥60,000



Gikoホームページより

セラミック インレー・クラウン

セラミックで作る詰め物やかぶせものです。ジルコニアより色合わせがしやすく、見た目を重視する前歯に向いています。

利点:歯に近い色・硬さをしています。色の再現性が高く着色(ステイニング)をすることでさらに天然歯に近くなります。金属を使わないため金属アレルギーなどの問題がありません。

欠点:脆いため、ジルコニアに比べ歯を削る量が若干多くなります。

費用:詰め物 ¥30,000/被せ物(着色なし) ¥50,000/
被せ物(着色) ¥60,000



ivoclar社ホームページより

キレイデス

金属の代わりに柔軟性のある樹脂で作る入れ歯です。

利点:金属が見えないため、見た目が自然で軽いです。

欠点:歯に密着させるため、慣れるまで多少の圧迫感があります。

費用:小さい義歯(片側) ¥120,000/大きい義歯(両側) ¥150,000



愛歯ホームページより

チタン床義歯

上顎を覆う部分にチタンという非常に軽い金属を使用した入れ歯です。

利点:樹脂の入れ歯に比べると薄くできるので、違和感が少ないです。

欠点:わずかですが金属アレルギーのリスクがあります。合わなくなった場合調整が難しくなります。

費用: ¥300,000

インプラント

歯を失った部分の顎にチタンを埋め込み、失った歯を補います。

利点:歯を削らずに失った部分を補えます。見た目が自然です。

欠点:外科手術が必要です。顎の骨が薄い場合できないことがあります。

費用: ¥300,000



【保証期間】ダイレクトボンディングは3年間、他全て5年間

【保証条件】当院での定期健診を継続して受けている場合

お口全体の詰め物・被せ物の見積もりが必要でしたらお気軽にご相談ください。(小原成将・増井真澄)

第28回寺子屋歯っぴー塾

第28回寺子屋歯っぴー塾が9月14日に三阪歯科医院歯っぴールームで行われました。今回は皆様にお馴染みなりました古代真琴さんをお迎えしての塾でした。残暑の中、30数名の参加を受け1時間目が始まりました。

最近「フレイル」という言葉を耳にすることが増えてきました。院長より「フレイル」について説明がありました。フレイルとは健康と要介護の中間の状態です。初期の段階で気づき手を打つことでその進行を遅らせることができます。健康寿命を保つことができいわゆるPPK(ピンピンコロリ)を実現しようという話でした。



2時間目は当院の和田紫央里よりフレイル予防体操の指導がありました。和田さんは管理栄養士、健康運動指導士の資格をお持ちです。ストレッチ体操後東京ブギウギ、365歩のマーチの歌に合わせて5分間の歌に合わせて30分間体を動かしました。

休憩をはさんで、院長のアルトサククス、小原先生のトロンボーン、患者さんで初代キッズクラブ会長でありトライアスロン仲間の鴨狩 円さんのピアノ、急遽参加の古代真琴さんのギターのカルテットで生演奏を3曲行いました。先ずはサククスとトロンボーンの掛け合いで「駅馬車」、次にジョージガーシユイン作曲のオペラ「ボギーとペス」より「サマータイム」、最後に中島みゆきさんの名曲「糸」です。院長がまさにフレイル予防で始めたアルトサククスですが3年目となり寺子屋歯っぴー塾では3回目の披露となります。少しは上達したでしょうか？

トリは本日のメイン、お待ちかねの古代真琴さんのトーク&ライブショーです。



いつものように軽妙なトークを織り交ぜ、シッカリ顔面体操、腹式呼吸、舌の運動を行っていきました。結構ハードでしたが皆さん一生懸命取り組みました。フレイルの前段階にオーラルフレイルがあり、お口の機能の低下を防ぐことでフレイルを防止できる可能性が十分期待することができます。最後に「ユーズ ミー アップ」の独唱です。最初に素敵なこの歌詞の意味を紹介され、切々とギター伴奏で歌いあげていただきました。1時間20分の時間があつという間に過ぎ、皆様身も心もすっきりしたように見えました。古代さんいつも素敵な時間をありがとうございます。

【患者さんの声】
健康は口からですね。納得しました。ピンピンコロリを目指します。

・このエクササイズはいつでも思いついた時にできるので良いと思います。
・ユーモアを交えて役に立つことを教えていただきありがとうございます。



次回第29回寺子屋歯っぴー塾開催予告
令和1年12月7日(土)
14:00~16:30
三阪歯科医院
歯っぴールームにて
ゲスト:山崎真理子先生

赤ちゃん歯科セミナーを始めました!

8月7日、8月28日に、「マイナス1歳からの歯医者さん」子どもの生きる力を育みませんか」と題し、赤ちゃん歯科セミナーを歯っぴールームにて開催しました。対象者は、妊娠期間中・離乳食開始前、離乳食を始めたばかりの子どもさんがいらつしやるお母さんとご家族としています。ほ乳期・離乳食期は、赤ちゃんが食べ物認識し、お口に入れる準備をし、そしてお口の機能をトレーニングするための、人生にとって大変重要な期間です。将来の顎の成長体づくりに大きな影響があるといわれています。大切な子どもさんに、歯ならびがよい、顔立ちがよい、むし歯のない人生のきっかけになればと思います。

まず、歯科衛生士小原美恵から、「生涯にわたる健口生活を乳幼児期から始めましょう!」と題



し、妊娠期・離乳期までのお口の育て方や妊娠期からのむし歯対策についてお話ししました。そして、管理栄養士と和田紫央里から、生涯の健康は3歳までの食習慣で決まるといふことをお話ししました。

まだ駆け出しはじめのセミナーですが、月に一度定期的に開催を目指します。多くの子どもたちが生涯を楽しく健康に過ごすことができるよう発信していきたいです。

マイナス -1歳からの歯医者さん
子どもさんの生きる力を育みませんか?

開催日:8月28日 水曜日 11:30~13:00

・場所:三阪歯科医院(中間市太賀1-2-3、093-244-0315 駐車場あり)
・参加費:500円
・定員:各10名程度
・内容:講話、離乳食の紹介、個別相談にじます
・連絡先: minasaka@minasaka-dentist.com

【対象者】
妊娠期間中の方とご家族、離乳食開始前・始めたばかりの子どもさんをお持ちのご家族
内容:ほ乳期・離乳食期は、赤ちゃんが食べ物認識し、お口に入れる準備をし、そしてお口の機能をトレーニングするための、人生にとって大変重要な期間です。将来の顎の成長体づくりに大きな影響があるといわれています。大切な子どもさんに、歯ならびがよい、顔立ちがよい、むし歯のない人生をプレゼントしませんか? 歯科衛生士・管理栄養士が応援いたします。

お誕生日おめでとうございます！

7月25日に、院内研修の後、歯っぴールームにて堀さんのお誕生会を開きました。スタッフから、堀さんお気に入りの化粧品をプレゼントしました。いつも元気で明るい堀さん、診療室を明るい雰囲気にしてくれます。また、患者さんにも心温まる声掛けで、緊張をほぐしてくれています。小さな子供さんも安心して治療してもらってます。堀さん、ますます素敵な女性になって下さいね。

また、8月22日には、院長の68歳のお誕生会を開きました。いつも前向きに、どんなことにも挑戦する姿勢に、スタッフは学ばされています。趣味のアルトサックスにも、ますます磨きがかかり、演奏を楽しみにしています。いつもお忙しい中、スタッフの為に素敵な時間を作って下さる院長と奥様に感謝しています。ありがとうございます。

今年も、院長、堀さんにとって、よい年でありますように。(和田紫央里)



最近カメラを持ってのお出かけをしていません。これからの時期はコスモスなど撮影スポットを探して出かけます。(友利一美)

ラグビーワールドカップをテレビ観戦しています。アイルランドVSサモアの試合だけチケットを取りました。生で観戦できるのを楽しみにしています。(野崎真由美)

8月からほぼフルタイム勤務を目指し、娘を保育園に入園させました。現在、親子共々新しい生活に慣れることに必死ですが頑張りたいと思います。また、9月に新居に引っ越ししました。気持ちよい空間を保てるようにこまめに掃除をしていきたいと思っています。(小原美恵)



スタッフ発信

自宅の庭に柚子が沢山なりました。今年はやずジャムを作ってトーストやヨーグルトに入れて食べたいです。(堀 智美)

断捨離をしています。お正月までにスッキリさせたいと思っています。(和田紫央里)



9月にお休みを頂いてバリ島に行ってきました。トレッキングにシュノーケリングに…。バリ島の自然を大満喫しました。4時間半のロングスパも最高に気持ち良かったです(^_-)-☆(増井真澄)

秋は美味しい食べ物がたくさんありますが、誘惑に負けず、年内に体脂肪を7%減らしたいです。(高田美由紀)

庭の金木犀がいい香りで秋だなあと感じます。涼しくて過ごしやすいのでお弁当を持って散歩がてら山に紅葉を見に行ったりして秋を楽しみたいです(久枝夏美)

引っ越して職場が少し遠くなりましたが、自転車通勤を続けていきます。(小原成将)



編集後記

歯っぴー通信57号いかがでしたか？今回患者様体験記を書いて下さった池田様、本当にありがとうございます。

私自身が最近嬉しく感じるのが三阪歯科を受診された患者様が、子供さんやご両親やお友達を紹介して下さって、皆さんが定期健診を受けに来て下さっている事です。治療の後も痛くなくてもきちんと健診を受けていただくことで全身の健康の手助けになれることが嬉しいなあと感じます。池田さんも娘さんが学校で表彰されたそうでおめでとうございます！！

前回行った寺子屋歯っぴー塾ではお口と全身から健康につながる為のフレイル体操を実践しました。皆様がコツコツ続けることが大切です。ぜひ実践してくださいね。私自身の健康のためにも筋肉づくりをしたいと思っています。

ジムに通うのは無理なので家でできるストレッチから毎日コツコツとやります。



(友利一美)