

歯っぴー通信

第58号

2020.1.1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel 093-244-0315



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

新年あけましておめでとうございませう。

昨年9月から11月にかけてラグビーワールドカップで日本中盛り上がりました。

私もラグビー経験者でもあり、大分で4試合観戦しました。選手の迫力、技術また会場のインターナショナルな雰囲気どれをとっても素晴らしいものでした。

日本チームも予選リーグを全勝で勝ち抜き、惜しくも決勝トーナメントは優勝した南アフリカに負けましたが大健闘で、日本中に感動を巻き起こしました。

今年の流行語大賞にはジャンパンの合言葉「ワンチーム」



が選ばれました。

本年度、当院の理念である「お口の健康を通して患者さんのQOLに貢献をする」をしつかり推し進めていきます。

超少子高齢社会となり、病態もずいぶん変化してきました。人間の生きていく基本である口腔の機能に光が当てられたのが一昨年からです。

子供たちの口腔機能発達不全症による各種問題、高齢者の口腔機能低下により、低栄養、運動機能障害から介護人生になることもはつきりと因果関係が確立してきました。

当院もこのことを真剣に捉えより一層の努力を重ねていきます。管理栄養士・健康運動指導士である和田さんの高齢者向けの「フレイル予防教室」 歯科衛生士よしえさんの妊婦さんからの「子育て教室」 山崎真理子さんの「音楽教室」、診療室での取り組みと機会を作っていきます。

皆様、スタッフ一同とワンチームで頑張ります。本年度もよろしくお祈り致します。

(院長)

(上の縁起のいい絵は近藤様の作品です。)

かかりつけの歯医者さん

近藤 理恵子 (中間市)

私の趣味は絵を描くことなので、三阪先生と息子たちの似顔絵を載せてもらいました。いかがでしょうか？先生が大好きなかな・・・(笑)。

三阪先生には、9年前から「かかりつけの歯医者さん」として家族でお世話になっていきます。

私は、仕事や子育てを通して『小さい頃からかかりつけの歯医者さんを持つこと』が大切だと実感しています。虫歯をひどい状態まで放っておくと、子どもは治療で痛い、怖い思いをして「歯医者さんは怖い所」と学習してしまうと

思います。

もっと早くから予防的な受診をして、「歯医者さんは、歯の役割、ブラッシングの仕方、食べ物や噛むことの大切さなどを教えてもらう場所」としてお子さんが認識できたら、歯医者さんが好きになると思つたのです。

大人に関しても、特に若い世代の人は仕事や育児に追われ、「虫歯はありそうだけど、まだ痛みがないから・・・」とほったらかしの人も多いのではないのでしょうか？

毎日歯磨きをしていても、いつの間にか歯石がついて、歯が着色しているの、私は半年に1回は定期受診しています。歯が白くピカピカになると気持ちいいし、笑顔にも自信が出ます。最近、子ども達のキッズクラブの予約に合わせ私も同じ時間に健診を受けています。終わった後に「先生や歯科衛生士さんになんて言われた？歯磨きチェックは大丈夫だった？」等、お互いに指導内容を確認していきます。

息子は3歳からキッズクラブに入っているので、乳歯の虫歯はありませんが、ひどくならず経過をみることで済みました。毎年撮影してもらっ

ている顔写真を見ると、だんだん歯並びも良くなって、イケメンになってきている感じがです(笑)これからも我が家の「かかりつけの歯医者さん」として、三阪先生をはじめスタッフの皆様、よろしくお祈りいたします！

※写真は三阪先生に宿題を見せて質問している長男と、ラグビーのスクラム対決をしている次男です。



0歳から健康長寿を目指しましょう！！～マイナス1歳からの歯医者さん～

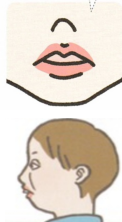
今回は、”0歳からの健康なお口の育て方”についてお伝えします。一生の健康は”0歳からのお口作り”が影響を与えることが知られています。平成30年4月より、口腔疾患の重症化予防、口腔機能低下への対応、そして生活の質に配慮した歯科医療を推進する目的で、15歳未満の口腔機能の発達不全を認める小児に対し、評価し診断を行い、その小児の口腔機能の管理を保険で行うことができるようになりました。

現在、当院では矯正治療を受けなくてよい子供たちを、できる限り低年齢の時期から育てることを目指して取り組んでいます。その一つは、子どもさんの定期健診のキッズクラブ時に、顎の成長を確認するために歯列の長さを計測し、永久歯の歯並びの予測をしています。また、取り組みを定着させていきたいことが、妊娠期からの赤ちゃんの”お口の育て方”の啓発です。これは昨年”マイナス1歳からの歯医者さん”と題しセミナーを実施したところです。

ぜひご理解いただきたいことは、「子どものお口は勝手に育つものではなく、育てるもの」です。今回の内容を周囲の子育て中、これから子育てを行う方々にお伝えいただけますと幸いです。（小原美恵）

【現代の子どものお口・身体的な問題点】

- ・口腔機能発達不全；不正歯列、乳児嚥下が残る、お口ポカン（口呼吸）、いびき（アデノイド肥大）、鼻詰まり等
- ・体幹が弱い；背中ぐにゃ（背筋力が弱い）
- ・体が硬い；しゃがみ込みができない、前屈ができない
- ・言語発達の遅れ
- ・運動能力の低下
- ・転倒時の顔面の怪我の増加；体のバランスを崩しても、手で顔を守れない



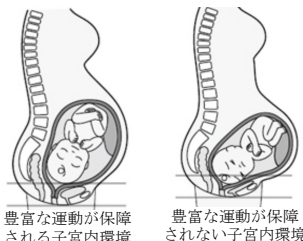
上記を見ると、子どもたちの生活を取り巻く環境の変化が大きく関わっているように感じます。以前は生活の中で培われていた全身の筋肉強化や柔軟性を高める行動が減り、それが子供たちの身体を自然と弱めてしまっている現状があります。

実は、生まれてくる前の胎児の時点で健全な体作りをしづらい環境になっていることが知られています。

【現在の母体を取り巻く環境】

右図は、朝日新聞2013年5月9日の記事で、妊婦後期の骨盤形態の変化が記されています。この半世紀で、妊婦の骨盤の形は安産型が減り、前後が長いスリムな細長型が増えていることが明らかとなりました。

妊婦後期の骨盤形態	妊婦後期の骨盤形態		
	細長型	丸型	扁平型
2010～12年	47%	45%	8%
1980年	25%	58%	17%
1960年	8%	60%	32%



胎児は狭い子宮内で、屈曲姿勢で様々な運動の準備を進めています。体幹が安定し、頸部が屈曲していることで、口唇を楽に強く閉じることができ、羊水を嚥下するようになります。胎児が豊富な運動を保障される丸い姿勢を取ることができる子宮環境を整えることが重要です。

しかしながら、この骨盤形成は母体である女性の学童期から思春期の身体活動の量が影響していると報告があります。経済成長や電子技術の著しい向上により身体活動の減少が、骨盤形態の決定に影響を及ぼしている可能性は否定できません。またこの報告のなかで、強度の身体活動より、

歩行などの軽度から中等度身体活動が、骨盤の横径の発育に影響を与える可能性があると示唆されています。上記のことを理解すると、妊娠前に骨盤の形を整えることも、健康な人生を送るための第一歩ということを考えさせられます。

しかしながら、もう生まれてきた乳児をどう育てていくかが、これから私たちができることと考えます。人間は、他の動物より1年早産で産まれると言われており、残り1年を屈曲姿勢で過ごすイメージで乳児を育てることがポイントです。

【だっこは第二の子宮】

出生後、乳児との生活に慣れることで手一杯な時期ではありますが、この1年の姿勢がその後の心身、お口の成長に大変重要な要素となります。それは、「寝かせる姿勢」と

と「抱っこ姿勢」です。キーワードは「屈曲姿勢；まん丸」です。この姿勢は、乳児の姿勢のコントロール、自身の身体概念、情緒の安定の前提条件となります。

●寝かせる姿勢；乳児の背中に敷くマットは、真ん中が凹み、乳児の頸椎のカーブに沿いまん丸の姿勢で過ごさせます。安定した姿勢の確保は、情緒の安定、筋肉の安静、呼吸の安定につながり、口腔機能の発達も得られやすいと考えられます。

●抱っこ姿勢；首が据わる前の乳児は、体をできるだけ水平にして、必ず首と頭を支えます。首が据わる前から立て抱きにすると、未熟な腹筋や背筋に力が入りすぎて体が緊張します。この緊張を続けていると、体に反りや硬さとなって現れます。また、母子がお互いまっすぐに視線を合わせることが、愛着形成の重要な一歩となります。



両手丸まる抱き

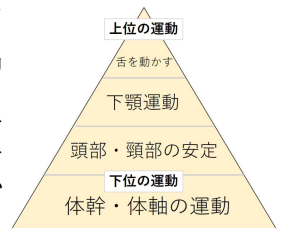


ひざの裏側を両腕に挟む

【子どもの運動発達を見る】

運動発達は、①頭から足の方へ②身体の中心から抹消へ③全体から特殊へと順序があるとされています。

上手に舌を動かせるようになるためには、関係ないように感じますが、体の大きな軸である体幹を使う運動がしっかりとでき、そして、頭部、頸部を支える（安定する）ことができ、下の顎を自由に動かすことができる上で、ようやく舌を巧みに動かすことができると言われています。つまり、体全体を使った運動が下位の運動であれば、舌の動かしは上位の運動と理解されています。



ここでお伝えしたいことは、”乳児期の全身の運動発達の段階を飛ばさない”ことです。乳児にとって胎外は重力が6倍かかると言われています。自由に動ける体を獲得するために、仰向け姿勢→首がすわる→寝返り・ずりばい→はいはい→一人座り→つかまり立ち→立ち上がりといった順で、体幹を鍛えていきます。そして、口腔機能は全身の発達とリンクしながら発達していきます。新生児吸啜→なめる（舌の前後運動；探索し感覚認知が発達）→つぶす（舌の前後+上下運動；舌と上顎でつぶす）→舌での輸送；奥に運ぶ（舌の前後上下+左右運動）それと同時に、原始感覚から識別感覚へ置き換わっていきます。

歯が生えていない間の時期に、全身を動かし、たくさんお口の経験をさせ、母子との愛着を形成することで、心身に伸び伸び生き生きとした一生を過ごすことが可能になるといえます。

【0歳から取り組める口の感覚を育てること】

- ・お口のマッサージ
→歯ブラシのブラシ部分で舌をトントンとタッチする（ペロタッチ）
→指や歯ブラシ等を使い頬の内側を広げたり、唇、歯肉に触れる
- ・おもいっきり身体をくすぐる
- ・手づかみ食べ（指先で味わう）



**第29回
寺子屋歯っぴー塾**

12月7日(土) 第29回 寺子屋歯っぴー塾を開催しました。45名の方々のご参加をいただきました。

まず1限目、院長より「将来寝たきりにならないために健康寿命を伸ばそう。まずはフレイルについて考えてみよう！」と題して講義がありました。新聞記事から超高齢社会の現状や人口動態、医療費などの問題を取り上げました。

次に健康寿命と平均寿命の差が現在男性9年、女性12年ありその期間を多くの人は要介護の状態度過ごすこととなります。フレイル状態であれば要介護リスクは2倍になります。続いてフレイルの説明です。フレイルには3つのポイントがあります。

①健康と要介護の間であること②まだ健康に戻る段階であること③身体・心・社会性と関連している状態であること。

些細な衰えに気づき、それを



立位では動かしづらい骨格筋肉までもしっかりと動かし、歌を歌いながら体を動かして頂きました。歌を歌うことで、有酸素運動となり、肺を鍛えることができます。ドレミの歌を歌いながら手足を伸ばし、お尻で前後に動いたり、皆でん、しっ

自分の事として捉え、行動変容していくことが大切です。

生活習慣病(糖尿病・がん・心臓病・脳卒中など)で要介護になるルートと加齢とともに口腔機能の低下で栄養になり筋肉減弱症(サルコペニア)となります。筋肉低下、歩行障害、活動度低下によりロコモティブシンドロームへと進みこれが連鎖的に進行し、要介護状態へと進みます。早く気付くことで予防をすることが出来ます。

そして2限目は、管理栄養士で運動指導士でもある和田紫央里のフレイル予防体操でした。今回も、イスに座って体操を行いました。座ってできる運動ですので、膝、足にかかる負担が小さく安全です。イスが体を支えてくれるので、



かり動けていました。また、毎回好評の365歩のマーチに合わせて動き、皆様の笑顔に、逆に元気を貰いました。

さて3時間目は本日お待ちかねの山崎真理子先生の音楽教室です。スタートは黒崎愛先生のピアノ伴奏で真理子先生のシューベルトのセレナーデ独唱です。透き通ったソプラノに皆さん魅了されていました。発声練習、4グループに分けたカノンの練習で参加者の表情も大変良くなりました。今回の合唱は冬の歌メドレーです。「おおさむこさむ」から始まり「雪の降る街を」まで9曲を指導付きで一挙に歌いました。あつという間の時間でした

が参加者からは大好評で次の開催が期待されています。これからも機会を作り皆様の健康づくりのお手伝いをしていきたいと思えます。

(参加者の声)

・フレイルの前にオーラルフレイルがあるのでですね。口腔機能低下症に気を付けたいですね。なんといっても口は生きる原点です。

・心と体の反比例を感じます。これがフレイルでしょうか？体を動かすことの大切さを感じます。家でも取り組んでみます。

祝☆8020達成、おめでとうございます！！

- 様々様様様
- 子幸子子子
- 代恵
- 賀昭智節佳
- 野田本田
- 中松山吉吉
- 様々様様様
- 子夫子
- 二信貴
- 久信貴
- 朝野川島
- 河北小津

フレイル予防教室を始めます！
”はつらつ歯っぴー教室”のご案内

当院では、皆様フレイル状態にならないために、フレイル予防教室を始めます。3か月を一括りとし、体力測定から評価まで、しっかりとサポートさせていただきます。担当は、管理栄養士・健康運動指導士の和田です。ご興味のある方はお声をかけて下さい。よろしくお願いいたします。

対象：65歳以上
開催日時：令和2年1月9日(木)・1月23日(木)
2月6日(木)・2月20日(木)
3月12日(木)・3月26日(木)
14:00~15:30の90分間
※可能な限り全ての日程に参加されることをお勧めします。

場所：三阪歯科医院 歯っぴールーム
料金：5,000円(3か月分)
内容：フレイルチェックによるリスク判定、体力テスト、ミニ講座、フレイル予防体操
問合せ先：受付、当院お電話(093-244-0315; 和田まで)

twitter

ツイッターを始めました！ご利用の方は、ぜひフォローをお願いします！！
@DentalMisaka

・久しぶりに懐かしい歌を大きな声を出して歌いました。大きな声を出すのは心と体に変良いと思えました。

診察券アプリ「私の歯医者さん」のご案内

11月より当院では紙の診察券のほかに、スマートフォンで使える電子診察券『診察券アプリ』を導入しました。アプリから治療や定期健診のご予約やキャンセルをしたり、ご予約の前にお知らせが届いたりアプリならではの機能があります。

ご使用になるためにはアプリをダウンロードする以外に病院の発行する八桁の専用コードが必要です。ご希望の方や興味のある方はスタッフにお尋ねください。

12月誕生日 & 2019年忘年会

12月3日に三阪歯科の名司会者、野崎さんのお誕生会を行いました。毎日ご主人のお弁当を作る、しっかり者の野崎さんのプレゼントのリクエストは、ハンドクリームです。…使い心地は如何でしたか？歯科衛生士と小学生ふたりのお母さんで忙しい毎日ですが、



子供に負けないパワフルな野崎さんでいてくださいネ♡
12月26日(木)勉強会と大掃除のあと、三阪歯科ハッピールームで、忘年会を開いて頂きました。今年の忘年会には、友利さんの可愛い子供さんおふたりも参加され、とても賑やかな忘年会となりました。恒例のビンゴは、景品と一緒に院長がソツと忍ばせてくれている、ある物を探すのにス



タッフは必死です。そして全員が狙っている最後のビッグな景品をゲットしたのは…増井さんでした。奥さまからは、スタッフ全員にプレゼントと美味しい物(私はリンゴ)を、頂きました。沢山の美味しいお料理をおご馳走になり、心も身体も暖まりました。院長・奥さま毎年とても楽しい、そして美味しい忘年会をありがとうございます。ご馳走さまでした。(堀智美)



昨年は何かと忙しい1年でした。娘の受験が終わったら家族揃って温泉でも行きたいです。(友利一美)



去年は野球観戦に加え、ラグビーやハンドボールなどスポーツ観戦を楽しみました！今年はいよいよオリンピック☆楽しみです♪

(野崎真由美)



いよいよ2020です！ボート(漕艇)競技で東京五輪出場を目指している後輩がいます。最後の最後まで諦めずに出場権を獲得することを願っています。自分自身の目標は、9月の「0歳からの健康長寿研究会」の認定獲得を目標に準備していきます。そして、多くの子どもたちが一生を健全に過ごせるよう講演や指導に携わっていきたくです。(小原美恵)



3月に娘と韓国旅行に行きます。辛いのが苦手ですが、美味しいものが沢山あるらしいので、今から楽しみです。(堀智美)



スタッフ発信



去年は夫婦でフルマラソン完走しました。今年の北九州マラソンも夫婦で参加します。完走目指して頑張ります。



去年の11月に30個近くのチューリップの球根を庭に埋めました。春にたくさん咲くのを楽しみにしています。(高田美由紀)



毎年新年に目標を立てるのですが、年の終わり頃にはその目標を忘れてしまいます。今年は立てた目標を忘れないよう、文字にして家の壁に貼っておきます。(小原成将)



10月に娘が20歳になります。誕生日をハワイで迎えようと計画中です。ハワイ貯金頑張らなくてはいけません。(増井真澄)



5年間続いていた矯正のブラケットが外れました！食事のしやすさと歯磨きのしやすさに感動です。気にかけてくださってたまなさま、ありがとうございました！(久枝夏美)



三阪歯科医院では治療が終了した方にも定期健診を強くお勧めしております。
また、HPリニューアルに伴いインターネット・携帯のアプリからもご予約がとりやすくなりました。お忙しくて診療時間内に予約がとれない方も、休診日の時でも24時間体制で受け付けておりますので、どうぞご利用くださいませ。
今年も東京オリンピックがありますね。皆様にとって良い年でありますように。
(久枝夏美)

編集後記

新年、あけましておめでとうございます。歯つぴー通信58号はいかがでしたか？