

歯っぴー通信

第59号

2020.4.1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel 093-244-0315

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



今こそポイック水を

例年であれば、満開の桜の下、希望に胸を膨らませた新入生があちこちに見られるころですが、今年は様子が随分違ってきます。

昨年末より中国から始まった新型コロナウイルス感染症がパンデミック（世界的大流行）化し、東京オリンピック・パラリンピックをはじめ様々なイベントが中止、延期となっています。私も講習会や学会など7件が中止になりました。

4カ月を超え、今だに感染者やそれに伴う死者も激増しています。また我々の日常生活へも、子供達の授業停止や不要不急な行動制限、品不足など、経済活動などへも徐々に影響がはじめてきました。明確な解決策、先も見えない中とても心配ですね。

私の70年近い記憶にある



太賀神社に神頼み

人生の中でもう一つ気になることがあります。今冬のシーズンで初雪が2月、積雪を一度も経験しなかったことです。

この二つの事は自然現象とみるか、人災とみるか意見の異なる所ですが、私は後者の立場を取りたいと思います。

昨年のラグビーワールドカップで日本チームの活躍で「ワンチーム」が流行語大賞となりました。今こそ世界、人類が「ワンチーム」となり対処したいものです。

さて、むし歯、歯周病もヒトと共生関係にある口腔内常在菌の感染症と捉えられています。対応策は歯垢（バイオフィルム）のコントロールと宿主の免疫力を高めることです。

歯周病と糖尿病、高血圧症、認知症などの全身疾患とが大いに関連していることが分かってきました。今回コロナウイルス感染症の死者は高齢で基礎疾患を持っている方が多いのもうなずけます。

当院でも6年前より診療で使用しているポイック水は優れたものです。2ページ目に詳しく説明しています。コロナウイルス対策、歯周病対策に是非皆さん賢くご使用ください。

(院長)

健康は口腔ケアから

中間市 西村 勲

昭和37年（1962年）

に就職のため、京都から北九州に来ました。中間市に家を建てたのが、昭和45年（1970年）でした。現在イオンの場所には大きな池があり、南側にはボタ山がよく見えました。初診が何時ごろからか、はつきりした記憶がないのですが、世の中でパソコンが活用され始めた頃だと思います。当院でパソコンを活用されているのにびっくりした記憶があるからです。

三阪歯科医院には、それ以来お世話になっております。現在は男子三人それぞれ独立しておりますが子供時代は

治療していただいております。私は余り歯を丁寧に磨きませんので、家内からよく注意を受けていました。それでも現在81歳で26本あり、まだ固い物も食べられます。

以前、三阪院長から「貴方の歯は親に感謝しなさい」と言われ、よく考えてみると食事はずっと食べましたが、お菓子等は時節柄（終戦時、小1年生）余り食べなかったように思います。

最近当院で、2カ月1回の定期健診を真面目に受診（合理的な治療を可能化する、治療内容・治療結果のデータベース活用は、常々感心しています）しているお陰だと思います。

当院では「寺子屋ハッピー塾」があり、患者さんの口腔ケア、身体に認知予防などを

院外講師を迎えて開催して下さっています。私もお誘いを受けるのですが、囲碁・ゴルフ・音楽・読書（当院の書架で、以前「中村天風」の著作物を拝見したことがあります）が、彼のような人間が日本人におったかと、私も驚愕したことがあります。長い人生途中で色々起こる困難に立ち向かう人にとって一番大切になると思いますので、入門書として、宇野千代著『中村天風の生きる手本』（知的行きかた文庫）を推奨します」と忙しく、失礼しております。

家内は我が家の健康管理者又、自分の脳トレにと、毎度参加させていただいており、三阪院長のアルトサックス・小原先生のトロンボーン演奏など心とむひと時だと言っております。スタッフの皆さんも気持ちよく接していただき、これからも宜しくお願いします。



POICウォーターを使用したPOICホームケアを始めませんか？

むし歯や歯周病はお口の中の細菌が原因で起こる「口腔感染症」と言えます。三阪歯科医院では根本原因である細菌に対処するためPOICウォーターを使用したホームケアをお勧めしています。

POICウォーターの優れた効果

POICウォーターがお口のケアに適している点はタンパク分解型除菌水であること、つまりタンパク汚れを分解できるという点です。

お口の中のお口の中の細菌はバイオフィームというタンパクの膜を作り歯の表面に付着しています。バイオフィーム中の細菌は消毒液や抗菌物質や免疫細胞に対して高い抵抗性を持っているため、通常のうがい薬でうがいをするだけではバイオフィーム中の細菌を殺菌することはできません。タンパク分解型除菌水であるPOICウォーターはタンパク汚れであるバイオフィームを分解した後、殺菌作用を発揮するようにPHが調整されているため、バイオフィーム中の細菌にも効果があります。また、とても強い殺菌力を持ちほぼすべての細菌・真菌・ウイルス（現在流行中のコロナウイルスも含まれます）にも効果があります。

強力な殺菌能力を有しているPOICウォーターですが、その成分は人体に元々備わっている免疫機能である白血球由来の殺菌成分である次亜塩素酸です。純水と塩を電気分解して生成し薬品を使用していないため、強力な殺菌力と人体への安全性を両立しています。

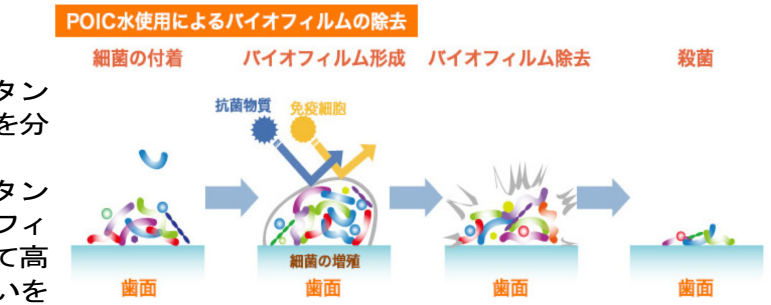
POICウォーターを使用したPOICホームケア

1. 就寝前の歯磨き時に、POICウォーターをひとくち含み20秒～30秒しっかりとブクブクうがいをします。ブクブクうがいの時に歯と歯の間に水流を作るのを意識して、できるだけ音ができるようにブクブクするのがポイント！！タンパク汚れであるバイオフィームが分解され剥がれます。
2. うがいの後に、少しPOICウォーターをお口の中に残して歯ブラシや歯間ブラシでブラッシングし、歯面に残っているバイオフィームを除去します。ブラッシングが終わったらお水でよくうがいをしてください。

POICウォーターの料金

POICウォーターの1ボトルあたりの容量は500mlです。POICウォーターを使用したホームケアをおこなう際には、キャップ1杯（約10ml）のPOICウォーター原液でうがいをします。

このケアを毎日1回夜の歯磨き時におこなう事を続けていただく事を当院ではおすすめしています。初回購入価格の3300円ですと1日あたり66円と少し割高に感じられるかもしれませんが、POICウォーターは長期的なケアの為に使用することが重要ですので、当院では患者さんの費用負担軽減の為に2回目以降、5回目以降の購入の方へ価格を割引して販売しています。割引価格になりますと2回目以降で1日あたり50円、5回目以降で1日あたり40円と費用はかなり抑えられます。



POIC水 購入回数	1回目	2回目	5回目～
価格	¥3,300	¥2,500	¥2,000

オーラループ

POICウォーターとの併用をお勧めしているのがオーラループです。主成分はポリリン酸という成分であり、あらゆる生物種の細胞内及び組織内に普遍的に存在している生体分子です。ポリリン酸は抗菌作用、着色除去・沈着防止作用、歯質強化作用、再石灰化作用、組織再生作用があり、歯や歯肉への効果が期待できます。POICウォーターでのケアの後に歯や歯肉に塗り込むように使用するとより効果的です。

POICウォーターとオーラループセット割

オーラループはPOICウォーターと合わせての使用を推奨しています。そのためPOICウォーターと合わせてご購入いただく際は価格を割引して販売しています。

POICウォーターやオーラループを使用すると、歯面のつるつるが持続することや歯肉が引き締まるのを実感できます。これを機にPOICホームケアを始めてみませんか。（小原成将）

	オーラループ単体価格	POICウォーターとセット
オーラループ小	¥1.300	－ ¥100
オーラループ大	¥3.300	－ ¥300

第30回 寺子屋歯っぴー塾

2月15日(土)に三阪歯科医院歯っぴールームにて、第10回キッズクラブお楽しみ会&第30回寺子屋歯っぴー塾を共同開催しました。約50名(内、子どもさん15名)の皆さんにご参加いただきました。ご参加いただきました皆さん、本当にありがとうございました。

この季節や、新型コロナウイルス拡大を考慮し、当日会場内はマスクの着用、手指の消毒を皆さんにご協力していただきました。手指の消毒には、ホームケアで使用していただいているPOIC水を10倍希釈して使用しました。そして会場内には、空気清浄器、POIC水による加湿器の設置といった感染症対策を行い、安全安心に過ごしていただけるようにしました。

皆さんの滞在時間短縮のためプログラムの変更を行いました。第一部に予定しておりました



「お口の運動会」は、実施予定の内容の紹介のみとさせていただきますました。

第二部のメインイベントは、ドラさんの人形ボードヴィルでした。音楽に合わせていろいろな種類の人形を時に身体全体を使って大きく動かしたり、時に繊細に動かしたりとその世界に引き込まれました。

途中むし歯みゆーたんすのステージではむし歯みゆーたんすに扮した院長が小さい子どもを泣かせてしまう場面もありました。むし歯みゆーたんすをやっつけるために歯磨きを頑張る子どもさんが、改めて増えるのかもしれないね!!

ピノキオのステージでは、私たちの目の前で、ドラさん



によつてピノキオの身体のパーツが少しづつ組み立てられ、そして、命を吹き込まれたように動き出しました。会場の皆さん一人ひとりのところにいき、皆さん笑顔で心がほっこり温かくなるのを感じました。最後に、ミニピノキオと一緒に小原先生のトロンボーン演奏「星に願いを」を聴きました♪



ステージをありがとうございました。いっぱい元気を出してくださいました!周囲の方々に感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたいです。

【第二部の感想】

□とても楽しかったです。歯医者バージョンちよつとビックリしたけれど面白かったです。娘が今回はちよつちやいピノキオちゃんを手に乗せてもらって大喜びでした。

□いつも子供中心の人形劇でも今日は大人にもたっぷり時間を頂きとっても嬉しかったです。心が洗われました。

□孫と一緒に初参加でしたが、大人も子供も一緒に楽しく過ごすことができました。楽しい企画をありがとうございました。

□どのお人形もとてもかわいく子供が食い入るように見ていました。親子でたくさん笑顔になれて楽しい時間をありがとうございました。



ドラさんの人形ボードヴィルは子どもだけでなく、以前子どもだった(大人の)方々にも楽しんでいただけたようでした。ドラさんに魔法の言葉をお授けいただきました。それは、「あ・り・が・と・う」です。ドラさん、素敵な笑顔・ス

”はつらつ歯っぴーカフェ”へようこそ!

“フレイル”とは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。“フレイル”は健康から要介護へ移行する中間の段階と言われています。

フレイルには身体的フレイルだけでなく、心理的フレイル、社会的フレイルがあり、それらが相互に影響しています。そこから「健康長寿のための三つの柱」として「栄養(食・口腔機能)」「身体活動(運動など)」「社会参加(余暇活動、ボランティアなど)」を「三位一体」で取り組むことが大切なのです。一言で言えば「しっかり食べ、しっかり動く、そして社会性を高く保つ」ということです。

フレイルは身体的フレイルのイメージが強かったため、

「スクワットをしましょう」「〇〇歩歩きましょう」という運動面を中々にアドバイスされることがよくあります。もちろん、それらは間違っ



ことではありません。しかし、運動は国民の常識になっています。フレイル予防には、もっと大切なツボがあります。それが社会的フレイルなのです。社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口になるのです。

そこで三阪歯科では、「はつらつ歯っぴーカフェ」を開催し、楽しく体を動かして、皆様と楽しい時間を過ごしていただきたいと思っております。ご興味のある方は、お気軽にお声をおかけ下さい。詳しくは担当和田までお尋ねください。

【内容】

対象：65歳以上

開催日時：令和2年4月9日(木) 16日(木)
5月14日(木) 28日(木)

14:00~15:30の90分間

※随時見学可です。お気軽にご参加ください!

場所：三阪歯科医院 歯っぴールーム

料金：2,000円(1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、茶話会

問合せ先：受付・当院お電話(093-244-0315;和田まで)

2月・3月お誕生日会

1月30日(木) POIC研修会の後に福岡市中央区の創作和食屋さんの「アシェット・ド・マコ」さんにて2月生まれの人とよしえさんのお誕生日会を行いました。どのお料理も繊細で、美しく、とってもおいしかったです。久しぶりにみんなでお酒も飲むことができ、楽しい時間があっという間に過ぎました。



3月26日(木) 院内研修後は、「桃太郎」さんにて3月生まれの人と小原先生、友利さんのお誕生日会が行

われました。新鮮なお刺身や筍など春の食材をたっぷり頂き、おいしい料理で、お腹いっぱいになりました。お誕生日だったみなさん、素敵な一年をお過ごしください。院長、奥様、いつもこのような会を用意して下さり、ありがとうございます。

(高田美由紀)



春から娘も高校生になります。新生活が始まり私もお弁当作りで早起きです。朝が苦手なので常備菜で時短で頑張ります！(友利一美)



長女が中学生になりました。新しい環境に早く馴染んでくれる事を願っています。私も口ばかり出さずにおおらかな気持ちで見守っていきたくです(野崎真由美)

いよいよ30代最後の年を迎えました。その中でなんと二人分の新しい命を授かりました。未知の世界ではありますが、まずは何とか元気に産むことができればと思っています。身重な状況ではありますが、可能な限り診療に携わります。ご迷惑をお掛けいたしますが、どうぞよろしくお願いたします。



(小原美恵)



ふたりの子供が大学と高校を卒業しました。春から長男が名古屋で寮生活が始まります。私は子育てが一段落し、ホッとする反面寂しさも感じます。(堀 智美)

スタッフ発信

思い切って髪を切りました。ショートヘアのファッションを楽しみたいと思います。(和田紫央里)



11月にたくさん植えたチューリップの蕾が出始めました。少し遅咲きようですが、花壇が満開になるのを家族で楽しみにしています。次は何を植えるか考え中です。お勧めがあれば、教えてください♪(高田美由紀)



気持ちの良い季節になったので山野草を探しながら低山をのんびり歩きたいです♪今から新緑も楽しみです。(増井真澄)

大学のOBで組んでいるバンドの新しい楽譜が届きました。学生の時にはスラスラ演奏できていたのですが、今は音を鳴らすので精一杯です。メンバーに怒られる・・・(小原成将)



春ですね。体が恐ろしく硬いので開脚ができるように毎日ストレッチを始めました。180度開脚を目指します！カメラで春の花を撮りにお出かけもしたいです^^(久枝夏美)

編集後記

皆さん歯つぴー通信第59号はいかがでしたか？

今回の患者さん、西村勲さんは昔から治療に来ていたのですね。診にも来ていただくようになりました。多趣味で忙しいという事は奥様に伺っていましたが、お元気だからこそ色々な事を楽しまれているのですね。今後も、その健康維持の為に定期健診に来て下さいね。そして、これからも「王爺共にお元気で色々な事を楽しんで下さい。」皆さん新型コロナウィルス対策していますか？基礎疾患をお持ちの方、高齢者の方は要注意といわれていますが、予防の基本である手洗い、うがい、そして換気！しっかりと対策をしていきましょう。ちなみに、ポイック水を10倍に希釈すると手指消毒として有効ですよ！この時期にぜひお試しください。

(野崎 真由美)