

歯っぴー通信

第60号

2020. 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/>



加齢と老化

前号では新型コロナウイルス感染症についての感想を書きました。あれから3カ月経過しました。一時は収束に向かいつつありましたが、北九州では一時感染者が増え感染第2波かと心配されました。ここ数日は落ち着いているようです。

しかし東京では連日感染者が50人を超えています。緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ予断を許さないようです。

日常生活でできる範囲の感染対策を行いましょう。当院でも皆様に安心して頂けるように検温、問診、院内の換気、治療前の口腔内ケア、治療器具等の感染防止対策に万全を配しています。

さて、感染症予防対策の3原則は、①感染源の特定②感染経路の遮断③個体の抵抗力の増強といわれています。

①については新型コロナウイルスと特定されています。②は接触、飛沫感染ですのでマスクの着用、こまめな手指洗浄、消毒また三密(密集、密接、密閉)を避けること。③は自己免疫力を上げることがです。亡くなられた方の多くは

免疫力の下がった基礎疾患のある方や高齢者でした。

さて今回の表題は「加齢と老化」です。加齢は止められないが、老化は遅らせることが出来ます。年相応より、若くあるいは老けて見える方、運動・認知能力の差、社会性、社交性の有無など各個人で違います。

老化の大きな敵は酸化(体のサビ)糖化(体のコゲ)慢性炎症といわれています。これらが負の連鎖を続け老化を促進していきます。老化はこの三つをコントロールすることで遅らせることができます。このことについては次のページで説明します。

現在65歳以上が高齢者です。その割合が総人口の21%を占める社会を超高齢社会といえます。2007年に日本は世界最速で達しています。昨年の中間市は38%に達しています。

平均寿命と健康寿命の差が10年程あります。晩年の10年を要介護で過ごすことになり。本人、周りの人、国にとっても大きな問題です。超高齢社会の今、死ぬまで元気度ppk(ピンピンコロリ)を目指したいですね。

(院長)

町の笑顔

ステーション

中村 雅子(八幡西区)

私は「笑顔の宅配便」をテーマに三十年、人形ボードヴィル・ドラとして、幼稚園・保育園・小学校などで公演活動をしております。



三阪先生との出会いは、寺子屋歯っぴー塾にご招待頂いたことがきっかけです。

ファンタジーの世界へ導くボードヴィルですが、唯一子ども達が怖がる演目。

【虫歯ミュータンス】

『歯を磨いてはいけない』『歯科医院へ行ってはいけない』と脅し、子ども達はパニックに。ミュータンスの正体は明かせませんが、傍にいる大人達は大笑です。歯を磨かないと怖い虫歯ミュータンスがやってくるって聞いて・・・

子ども達は一生懸命歯を磨くようになるという荒唐治療。

そんな私が虫歯になりました。そして、以前より気になっていた【電磁波過敏症】銀歯などの金属が電磁波の影響を受け体調不調を起こす症状です。虫歯と一緒に、三阪先生に相談したところ『ノンメタル治療』をされていると知り、近くに対応して下さる医院があったとは有り難い限り。

早速、虫歯治療と金属除去治療もしていただきました。携帯電話の通信速度が5Gに変わっていく中、電磁波対策完了。これで定期検診と毎日のケアで虫歯ミュータンスも怖くありません！

話は変わりこの度、新たな縁が繋がりました。『水素で病氣予防』水素医療は始まったばかりですが、日本先端医療財団と提携されている

三百近い病院が「水素」を取り入れ始めており、歯科医院でもお役に立てると確信し、ご紹介させていただきました。コロナで免疫力を上げることが大切だと認識され出した昨今、沢山の方々が水素体験をされることで、病気の予防にお役立ていただければ幸いです。

身体のは健康はお口から、そして笑顔に！

「町の笑顔ステーション」三阪歯科医院さん、今後共よろしくお願いいたします。



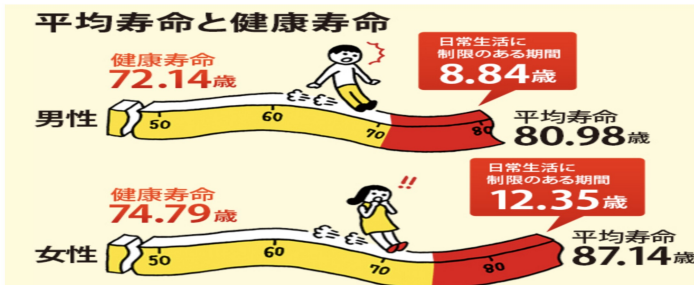
加齢と老化

毎年1歳年を取ることはだれでも皆平等ですが、加齢に伴う老化現象は年齢が増すごとにその差がはつきりしてくることは、同期会会場で体験することだと思います。加齢は変えられませんが、長い人生の生活習慣のコントロールで老化は変えることができます。現在のかんりの病気が生活習慣病であることは間違いありません。では老化を予防するためにはどうすればよいのでしょうか。

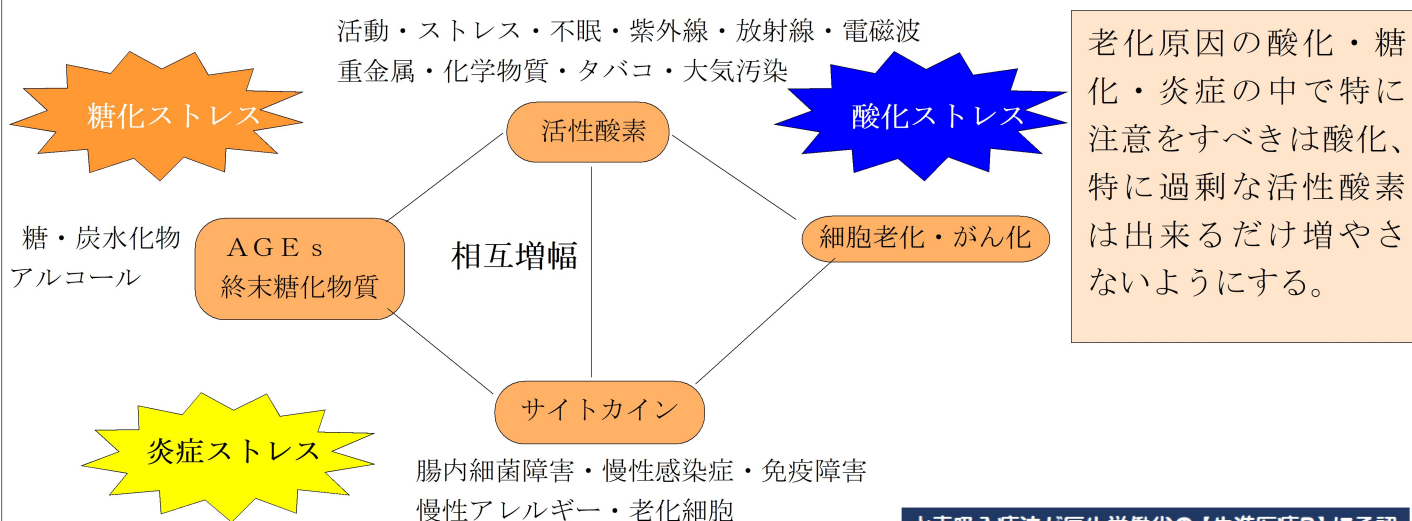
健康寿命と平均寿命

平均寿命までに下記のことを達成しよう！

1. 大きな持病がなく、日常的服薬量が最小限
2. 脳の健康状態が保たれていること
3. 骨、筋肉が健康で動きを阻害されていないこと
4. 口腔機能が保たれていること



老化を促進する負の連鎖 酸化・糖化・炎症



水素吸入療法が厚生労働省の【先進医療B】に承認

日本医科大、東北大、名古屋大、筑波大、九州大、慶応大、北里大、順天堂大...
多くの文献で実証! 水素の効果が明らかに!

活性酸素が原因と 考えられている疾患

循環器 動脈硬化、脳卒中(脳梗塞)、心筋梗塞、再灌流障害	眼科 白内障、未熟児網膜症、中心性脈絡網膜症、眼精疲労
腫瘍 がんの発生、がんの転移、がん化学療法と放射線療法の副作用	呼吸器 慢性閉塞性肺疾患(煙草病)、喘息、肺気腫、呼吸窮迫、肺癌
脳神経 認知症、パーキンソン病、脳浮腫、外傷性てんかん、脳腫瘍、アルツハイマー病、痴呆症	皮膚 アトピー性皮膚炎、火傷、日光皮膚炎、しみ、しわ
内分泌代謝 糖尿病、肥満、メタボリックシンドローム	泌尿器 糸球体腎炎、薬物性腎障害、たんばく尿、むくみ
血液系 異常ヘモグロビン症、薬物性貧血、播種性血管内凝固、低血圧症、高血圧症	消化器 肝炎、脾炎、胃潰瘍、潰瘍性大腸炎、クローン病胃炎、胃癌、脾臓癌、肝臓癌、咽頭癌、脂肪肝、十二指腸潰瘍
婦人病 乳癌、子宮頸部癌、生理不順、更年期障害、痔疾、妊娠中毒症	その他 自己免疫疾患、膠原病、リウマチ、アレルギー、花粉症、痛風、歯周病、蓄膿症、頭痛、不眠症、冷え性、アレルギー性鼻炎、便秘、疲労、筋肉痛、口内炎、口臭、放射線による健康被害の軽減

H₂ 水素って何?

水素は、病気の原因といわれている「活性酸素」の中でも一番体内で悪さをする「悪玉活性酸素のヒドロキシルラジカル」と結びつき、無害な水となり体外へ排出してくれる優れものです。

水素は身体のお掃除屋さん!

しかも、副作用なしなので安心安全 宇宙一小さい物質なので、軟膜や皮膚の毛穴から体内に浸透し血液に乗って全身に循環します。



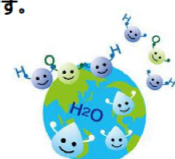
病気の9割に関係している
悪玉 活性酸素 を **除去** する



体温が一度上がると.....

自己免疫力が30%上がるといわれています。
ガンが繁殖しやすい温度は35℃、なるべく体温は上げておきたいものです。

一生に1℃のお願い
理想体温 36.5℃
一緒に目指しましょう



H₂ 身体まるごとクリーニング 水素体験

水素ガス 30分 500円

初回は 500円 (カニ्यूレ代) のみで体験

2回目からは (カニ्यूレをご持参下さい)

水素足湯 30分 500円

初回は 200円 (タオル代) のみで体験

2回目からは (タオルをご持参下さい)

8月末まで無料キャンペーン

はつらつ歯っぴー カフェ再開しました

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために外出自粛が求められる中、加齢により心身が衰えるフレイル（虚弱）の進行が懸念されています。

日本老年医学会は、新型コロナウイルス感染症について高齢者が気を付けたいポイントをまとめました。外出自粛による「生活不活発」（動かないこと）で健康影響がある

と注意を呼びかけています。高齢者が筋肉を取り戻すことは容易ではありません。2週間の寝たきりで失う筋肉量は加齢によって7年間で失う量に匹敵すると言われてい

のが筋トレなのです。

三阪歯科で開催している「はつらつ歯っぴーカフェ（フレイル予防教室）」では、フレイル予防となる室内で簡単にできる運動を、音楽にあわせて、自分のペースでゆっくりと行います。

感染症対策をしっかりと行い、安心して運動していただける様にしています。皆様のご参加をお待ちしております。体験もできます。詳しくは担当和田までお尋ねください。

はつらつ歯っぴーカフェの内容

参加費：1か月2回（木曜日）
2,000円/月
時間：14:00～15:30
7月の開催日
7月2日・16日



リニューアル しました

待合室



お気づきの方もいらっしゃると思いますが、待合室の本棚を整理し、新たに三阪歯科で取り扱っている歯科グッズをご紹介しますコーナーとしてリニューアルしました。

今まで取り扱っていたものから、今回新たに取り扱うようになったものも併せ、お勧めする商品を順にご紹介します。

1段目『書籍』

『お口の筋トレグッズ』

書籍は水素に関するものと、歯科に関する情報を紹介する雑誌NICOを置いてあります。お口の筋トレグッズは、そ

の名の通りお口周りの筋肉を鍛える道具を置いてあります。

お口周りの筋肉を鍛えると、成長期の子供であれば顔面の正しい成長を促し、呼吸や歯並びの改善が期待できます。高齢者であれば、お口の機能低下を予防できます。

2段目『口腔ケアグッズ』

歯ブラシ・フロス・歯間ブラシなどの口腔ケアグッズと、むし歯予防に有効なキシリトールガム・ボスカをご紹介します。今回新たに歯間ブラシの“極細サイズ



（4S・赤色）”と“ボスカ”をラインナップしました。”極細の歯間ブラシ”は、歯の隙間が狭く今まで歯間ブラシを通せなかった方もご使用いただけます。しかし、誤ったサイズで清掃することは歯肉を傷つけたり、清掃が非効率になったりすることも考えられますので、今一度、歯科衛生士にサイズをお尋ねください。



【ボスカ】は歯の再石灰化を促進するガムです。むし歯が気になる方に有効です。唾液検査で唾液の緩衝能が低かった方は緩衝能を強化する作用もあります。

最上段『水素』『POICウォーターオーラルプ』

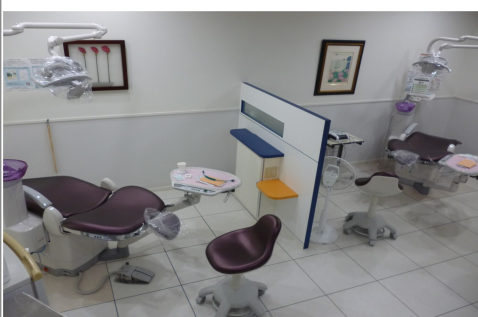
2ページでもご紹介した水素についてのご案内と、日常のホームケアで使用していただけのPOICウォーター・

オーラルプのコーナーです。いろいろな商品がありますので、分からないことや気になることがあればスタッフに質問ください。（小原成将）



メインテナンスルーム

4月にメインテナンスルームの診療ユニット、超音波スケーラー3台入れ替えました。口腔ケアは全身の健康管理に大いに影響を及ぼします。皆様ぜひメインテナンスルームをご活用ください。



☆NEWスタッフ紹介☆



福山美砂です。5月よりお世話になっています。

他院にて歯科助手・受付をしてきて、歯科の診療報酬請求事務に関する点数やパソコン操作を指導する会社のインストラクターをしていました。また、久しぶりに歯科助手としてお仕事をし、毎日が勉強する日々です。患者さんとアットホームな雰囲気です。院長をはじめスタッフの皆さんに近づけるよう頑張りたいです。宜しくお願いします。

高田美由紀さん誕生日おめでとう



いつもは皆で飲食をしながらのパーティーですが、コロナの影響で今回は自粛ということでスタッフ室でのお祝いとなりました。高田さんは6月4日むし歯予防の日生まれで、まさに歯科衛生士が天職とおもいます。院長のソプラノサクソの生演奏でハッピーバースデーを歌い、スタッフや祐子奥様よりのプレゼントがありました。美由紀さんおめでとうございます。（増井真澄）



コロナで学校が長く休みだったので娘と簡単なお菓子作りをしました。私がいまだに興味があつたのですが楽しかったのでまた挑戦したいです。（友利一美）

待ちに待ったプロ野球が開幕しました。テレビ越しですが、野球が観れる喜びをかみしめています♪（野崎真由美）



6月より産休をいただいております。お腹の双子は順調に成長しており、早いもので妊娠生活も残り1カ月となりました。色々不安もある中ですが、まずは元気に二人を抱くことができよう願っています。物品等は準備できたのですが、肝心の命名決めに悩んでいます。（小原美恵）



先日平尾台を久しぶりに歩き、自然を満喫しました。自粛中は山歩きもお休みにして体力も落ちてきました。そろそろ山歩きをはじめ色々な事を再開して行きます。（増井真澄）



昨年一つしかなかった柿が、今年は沢山の実を付けています。秋にどれくらい収穫出来るか今から、とても楽しみです。（堀智美）



最近寝る前に簡単なヨガとストレッチをしています。身体をゆっくりに伸ばすのが気持ちよくて寝苦しい夜もぐっすり寝れそうです♪（久枝夏美）



去年、近所の人に付けてもらった紫陽花が咲きました。濃いピンク色でとても素敵でした。少しずつ庭に植物を増やしていきたいです。（高田美由紀）



最身体を鍛えようと3歳の娘を肩車してスクワットをしています。娘の成長に合わせて負荷が徐々に増えるので、さぼると続けられなくなりそうです。（小原成将）



コロナの影響でマラソン大会の中止が残念です。自主トレに励んでいます。（和田紫央里）



スタッフの似顔絵は、歯っぴー通信第58号でご紹介いたしました、近藤理恵子さんに描いていただきました。ありがとうございました。

編集後記

歯っぴー通信60号はいかがでしたか？

今回患者さんコーナーは、人形ポドヴィルのドラさんこと中村雅子さんにお願いしました。ドラさんは北九州を中心に保育園、幼稚園、小学校、特別支援学校から老健施設へと幅広く活動され、構成、演出、照明、音楽等を一人でこなされています。ボードヴィル（歌、パントマイム、踊りなどを組み合わせた軽喜劇）は子供から大人まで、何度見ても心がほっこり温まり、感動し、笑顔になれます。ドラさんお手製のピノキオもとっても可愛いです。今回の記事でも、笑顔を届けて頂き本当にありがとうございました。コロナウィルスの影響で長い自粛生活が続き体調など壊されていませんか？緊急事態宣言が解除されたとはいえ以前の日常生活を取り戻すにはまだまだ時間がかかりそうです。もうすぐ梅雨が明け本格的な夏がやってきます。慣れないマスク生活、熱中症には十分に気を付けて下さいね。八月末まで中待合室で水素吸入、足湯の体験をしています。水素で夏バテを吹き飛ばしましょう。（増井真澄）