

歯っぴー通信

第65号

2021.10.1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel 093-244-0315

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



口は禍の門

1年半にわたり続くコロナ禍の中、それに加えて猛暑であつたり、集中豪雨が多発したり大変な年となっています。そのなかで2020東京オリパラが無事に行われ、多くの感動を得ることができました。

暑さ寒さも彼岸までと申しますが、ヒガンバナも暦通りに咲き、穏やかな秋を迎えたいと思います。皆さんはどんな秋をお楽しみになりますか。私事ですが8月末に古稀を迎えました。日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳、健康寿命はそれぞれ72歳、75歳。つまり男性9年、女性12年の他人の介護が必要な期間が存在します。これは大変なわが国の社会問題です。不健康期間を限りなく抑えピンピンコロリを目指したいものです。

さて「老活の愉しみ」(木蓬生作)を昨年4月に読んだのですが、古稀を迎え改めて読み直しました。色々な角度から老活を実現する方法が論じられています。過去に行ってきたことが今の自分を形成しています。

私も少しずつ衰えを感じ始めています。この本の中で「変えられないものは受け入れる落ち着き。変えられるものは変えていく勇気。そして二つのものを見分ける賢さ。」とあります。すぐ参考になりました。できることから今すぐ実行します。皆さんもいかがでしょうか？

歯科に関しては「老活の愉しみ」第3章、4章にすぐ分かります。是非参考にしてください。また最近、九州大学の武洲(たけひろ)准教授が『歯周病菌が体内に侵入すると認知症の7割を占めるアルツハイマー型認知症の原因物質「アミロイドベータ」の脳への蓄積量が通常の10倍になるというメカニズムを解明」との発表がありました。



太賀神社の白い彼岸花

全身の慢性炎症の温床になっていることは明らかです。口の健康は老活の基本です。しばらくお休みしていた寺子屋歯っぴー塾も開始し、皆さんと健康寿命を維持できる方法を学んでいきたいと思っています。(院長)

椿縁と笑顔にアサナサーナ(ありがとう)

古賀儀一(八幡西区)

まずは、院長先生が古希を迎えられましたことにお祝いとお慶びを申し上げます。

先生との運命の出会い、ラグビーのクラブチーム『帆柱クラブ』に所属した23歳のころで、激しいタックルで相手を倒す院長の背中を追いかけてラグビーを楽しんだものです。

それ以来、家族みんなで三阪医院にはお世話になっており、その『椿縁』に感謝です。家族の中で歯の『成績』が一番よくないのは私で、『手入れが悪い』というも注意されます。それでも、いつも優しく温かい雰囲気笑顔で迎えてくださる天使のような職員の皆様に励まされながら、太い指でぐいぐいと治療してく

ださる院長に身を任せています。仮歯を飲み込んだり、いびき防止用につけてくださったマウスガードをかみ砕いたり、しまいにはインプラント治療でローンを組んでいたいたり？と、只々感謝です。

院長先生の娘さんからお聞きした先生の近況について、話によると今もお多様な趣味を楽しみ、チャレンジャー精神旺盛に活躍とのこと・・・本当に頭が下がります。

そんな院長に負けまいと、還暦を迎えた私もまだまだ頑張らなければならないと思うこの頃です。通う小学校では、一丁前に歯の健康の大切さを説き、正しい歯磨きの仕方なるものを伝えさせていたいただいて

所属する少年ラグビースクール『帆柱ヤングラグーズ』もおかげさまで創部以来30年を超えました。たくさん子どもたちがグラウンドに集いラグビーを楽しんでいます。退職後の世界旅行も夢に見ながら残りの人生をエンジョイしようと思います。

秋も深まる良い季節です。最近ではコロナ禍なるもので、なかなか思うように活動できませんが、院長先生をはじめ、医院の皆様におかれましては、

益々のご健康とご活躍を祈念します。最後に一句『お手入れを 必死にはじめ 健診前夜 やはり叱られる 笑つてごまかす』

古賀先生は還暦、私は古希、お互いに年を取りました。しかし人生はこれからです。100歳目指し頑張りましょう。

帆柱ヤングラグーズ
ちびっ子ラグー 大募集
詳しくはホームページまで



健康家族 仲良し6人組



院長の若かりし頃 (右端)

良いことばかり！？レーザー治療

以前より、医療にはレーザーが使われてきました。歯科領域も例外ではなく、様々な種類のレーザーが検査や治療に使われており、歯っぱい通信でも何度か取り上げています。三阪歯科医院では以前より治療にレーザーを用いていましたが、保険診療で行えるようになり、その使用頻度は益々増えています。しかし、レーザーの特性、使うことの利点を伝えきれていないように思います。そこで今回は一般的なレーザーの特性や、当院で使用しているレーザーについてお伝えします。

レーザーとは？

そもそも、レーザーとは何でしょうか？レーザーとは人工的に作り出された強いエネルギーをもった光で、単一方向性、単一波長といった特徴があります。レーザーの種類によって波長が異なります。

レーザー治療とは？

レーザーのエネルギーは生体組織に吸収されると熱エネルギーとなり、その熱エネルギーによって組織を変性、凝固させたり、蒸散させたりします。また、レーザーには痛みに対する感覚を鈍くする作用（鈍麻作用）や細胞を活性化させる作用もあります。

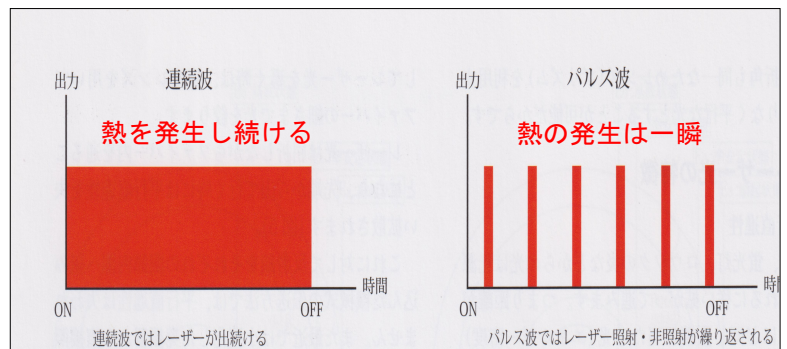
こうしたレーザーの特徴を利用し歯肉を切ったり、むし歯を削ったり、止血をしたり、消炎・治癒の促進をしたりするのがレーザー治療です。レーザーは種類によってそれぞれ得意とする治療が異なります。三阪歯科医院では2種類のレーザーを目的によって使い分けています。

レーザー治療は痛みが少ない？

レーザー治療での切ったり、削ったりは、熱の作用によるものです。では「熱くないの？」、と思いませんか？

レーザーには照射し続ける“連続波”と、照射・非照射を瞬間的に繰り返す“パルス波”の2種類の照射方式があります。

連続波のレーザーは常に照射され続けるため、照射中に人体は熱による痛みを感じます。一方パルス波の場合、瞬間的に照射・非照射が繰り返されるため、熱を生じるのは照射の一瞬です。ろうそくの炎にサッと手を通して熱さを感じないのと同じ理屈なのです。



レーザー治療のメリット

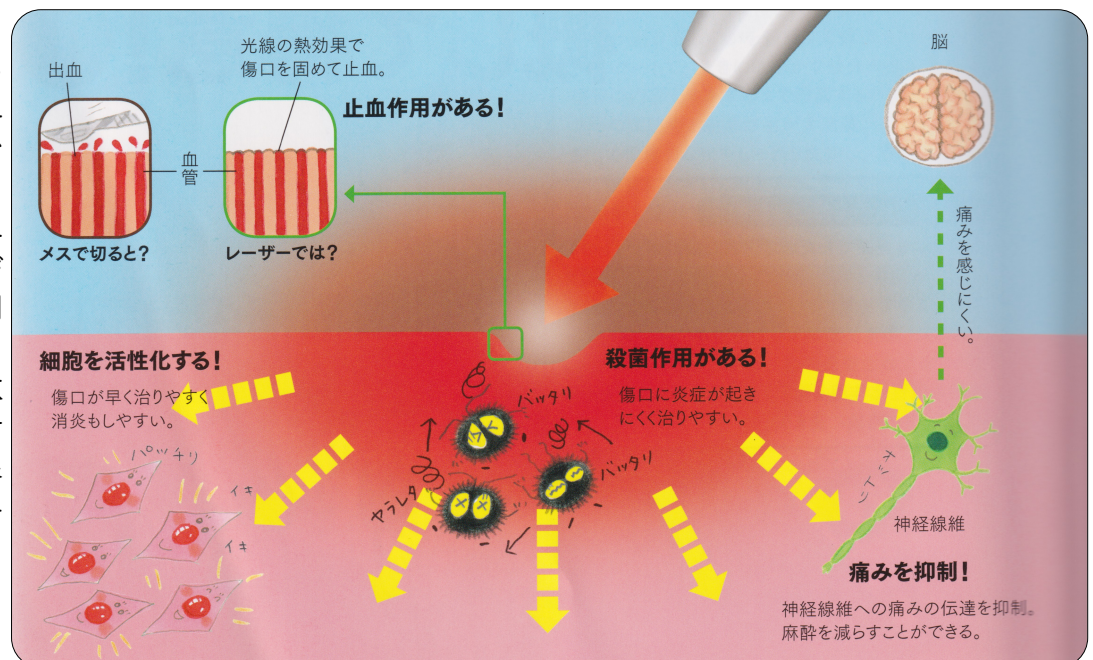
・従来の治療に比べ痛みが非常に少ない

レーザー治療は従来治療法に比べ痛みを大きく減らせます。それは、レーザーに痛みを抑制する効果（鈍麻効果）があるためです。レーザーでのむし歯治療は通常麻酔を使用せずに行えます。腫れて腫れているような歯肉の切開も麻酔なしで出来ることが多いです。

・傷の治りが格段に早い

例えばレーザーで歯肉を切るとメスで切る場合に比べ、出血が少なく、切った後の痛みも少なく治りも早くなります。それは、レーザーの鈍麻効果の他に止血、殺菌、細胞活性化の効果があるためです。レーザーで切開した傷口は熱により瞬時に止血・殺菌されます。また周囲に拡散したレーザーは周囲の細胞を活性化させ新陳代謝を促す効果があり、その結果傷の治りが早くなるのです。

（次ページへ続く）



・副作用がない

レーザーの治療には害となるような事がほとんどありません(しいてあげるのであれば、過度に当てることによる火傷があげられますが、通常その前に熱さを感じます。)。上記のメリットに対してデメリットはないのです。多くの治療で使用できるのがレーザー治療の特徴です。その他の注意事項として、万が一に備えて治療中は目を保護するゴーグルを装着していただきます。また、ペースメーカーを使用している方はレーザーを使用できません。

三阪歯科医院のレーザーと治療の紹介

三阪歯科医院では2種類のレーザーを治療によって使い分けています。

ストリーク(NdYagレーザー)

やや大型、2種類のタンクを背後に備えています。

得意な治療

・歯肉の切除

瞬間的に熱で組織を蒸散し、止血しながら切ることができます。また、同時に殺菌、周囲組織の細胞の活性化の効果もあり、治癒のスピードが早いです。

・歯質の強化

熱で歯の表面のエナメル質の構造を変化させ、酸に対して強くし、むし歯になりにくくします。初期のむし歯の進行抑制にも使います。

・消炎・治癒促進

細胞を活性化させるレーザーの作用で治療後の痛みを緩和させたり、治りを早めたりします。炎症の強い部分に多く吸収される特性を利用し、消炎処置にも使用します。



ストリーク

アーウィン(Er:Yagレーザー)

上記のストリークに比べると小型で、スタイリッシュです。

得意な治療

・むし歯の治療

むし歯中の水分に反応しむし歯を削ります。ドリルの音が苦手な人も安心です。歯の神経に近い大きなむし歯の治療では特に活躍します。

・歯周病の治療

歯周ポケット内の炎症で悪くなった組織を蒸散させて取り除き同時に歯石を除去する事ができ、さらに殺菌効果もあるため歯周ポケットの中を徹底的に洗浄することができます。レーザー単独で使用したり、メスを使った歯周病の手術と合わせて使用することもあります。鈍麻効果や細胞活性化の作用により術後の痛みも少なく、治りも早いです。

・歯の根の中の治療(根管治療)

根の中に満たした薬液を各藩して根管(根の中の神経が通っている管)内を洗浄します。複雑な根管の中を徹底的に綺麗にすることができます。



アーウィン

レーザー治療は痛みを軽減し、治癒を早くする有効な治療法です。物々しい機械に驚かずに、安心して治療をお受ください。

お誕生日おめでとうございます



7月と8月生まれの堀さんと福山さんにプレゼントを渡してお祝いしました。

お二人とも幸せ溢れる1年になりますように！

祝！70歳！



8月28日に院長が古希を迎えました。

スタッフからは院長の趣味であるE-バイクで着るバイクジャージと賞状をプレゼントしました。スタッフは毎年院長から賞状を頂いているので、今回は初めて院長に渡しました。これかも若々しく、かついい院長でいてください。



身体の調子を整えるためにカイロに通いストレッチなど真面目にする様に心がけています。健康管理を真剣にやります。(友利一美)



アンチエイジングを目指してトマトジュースを飲み始めました。次は運動不足を解消したいな。(野崎真由美)



子供と一緒にうどん作りに挑戦しました。うどん踏みが楽しく良い思い出が出来ました♪(福山美砂)



健康管理を真剣にやります。(友利一美)



9月の健康診断で人生最高の体重でした(泣)。食欲はとまりません。気候も良くなったのでダイエットがてら沢山山歩きをしたいです。今年は綺麗な紅葉が見れたらいいな♪(増井真澄)



マラソン大会がないので、週末の長距離ランが楽しみです。(和田紫央里)

マスク生活も長くなり表情筋をつかわなくなったので、あいうべ体操・美顔体操を頑張ってます。(田中美恵子)

スタッフ発信

今年は庭にミョウガが沢山できています。薬味以外にも使える料理のレパートリーを増やします。(堀智美)



秋になり、食欲が止まりません。増える体重を気にしつつ、美味しいものを沢山食べたいです。(山本貴子)



過ごしやすい季節になったので釣りやキャンプなどアウトドアを楽しみたいです。(高田美由紀)



昔習っていたピアノを再び弾き始めました。最初は指が思うように動きませんが、徐々に感を取り戻しつつあります。(小原成将)



皆さん菌つぴー通信第6号いかがでしたか？今回の患者さん古賀儀一様は昔からの患者さんで、ご家族で来院されています。ラグビークラブチームに所属され、子供達の指導もされています。きつと熱血先生だろ！うなあ！と勝手に想像しています。そんな古賀さんも歯医者は苦手みたいです。痛くなくても定期健診には来られてください！お待ちしています。素晴らしい記事ありがとうございました。新型コロナウイルスが世界中で人とお話しする機会が減っていることと思います。ストレスもたまり運動不足になって、身体も心も心配になりますね。マスクが外せないですが、お家でお顔の体操や舌の体操をすることで顔面の筋肉を鍛え唾液を沢山出しましょう！歌をうたうのも良いですね！免疫力を高めてコロナに打ち勝つ強い身体を作りましょうね！(友利一美)

編集後記