

歯っぴー通信

第67号

2022. 4. 1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel 093-244-0315

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



口からはじまる 健康長寿

昨年末コロナ禍も一段落と思っていました。年明けより新型コロナウイルスオミクロン株の流行で再び多くの県で蔓延防止措置が適用されました。感染が収束傾向にあり3月21日までに全国的に解除され、ようやく日常を取り戻しそうな雰囲気です。

が、ロシアとウクライナ情勢が不透明で、その影響が世界に広がり再び予断を許さない状況が続いています。

さて、当院も開業して44年目を迎えました。当時を振り返ると、むし歯の洪水で、12歳の平均むし歯数は6.8本でしたが、現在は0.5本と激減しています。一方歯周病は年齢とともに増加し、程度の差はあれ国民の80%が罹患しています。

現在の当院での治療は歯周病治療と予防、また過去に治療した歯の再治療が大半です。むし歯・歯周病の原因は口腔内の常在細菌とその細菌が活躍できる環境、つまり食の問題、口腔ケアなどの不備です。最近、フレイル(虚弱)ということが巷にあふれてきました。

お口の中でも口腔機能(咀嚼・嚥下・構音・唾液・感覚等)の低下、オーラルフレイルがむし歯・歯周病に次ぐ第3の病気としてクローズアップされてきました。

それに伴い、高齢者の口腔機能低下症、若年者の口腔機能不全症が3年前より保険適用となっております。また今年4月よりその適用年齢幅が広がっています。

当院においても、口腔機能の検査、診断、機能訓練を行うことができます。是非、症状の軽いうちにお気軽にお声掛けください。

さて今回、長尾扶美様に原稿を頂きました。30数年以上親子3代で主に定期チェックに数カ月おきに通われています。治療はほとんどしていません。症状のない、軽いうちに対処することができ、その利益は計り知れません。

お口の健康を維持することがクオリティオブライフ(人生の質)を高める最重要事項であることは間違いありません。4月より寺子屋歯っぴー塾・フレイル予防教室・まりっこクラブ・0歳からの予防教室を毎月1回開催していきます。健康寿命の延伸を図りましょう。(院長)

我が家の健康習慣

Peace of teeth

八幡西区 長尾 扶美

三阪歯科医院には、父、私、そして娘たちの三世代でお世話になっていきます。何でも相談できるアットホームな雰囲気が好きで、私は30年以上ずっと通い続けています。

今は亡き母も、きれいにしてもらうと気持ちが良い、と言って定期チェックに通っていました。

最近では当たり前になっていく「予防歯科」「歯の定期検診」ですが、私が小学生の頃は、歯が痛くなったら受診して虫歯の治療をしてもらう、ということが多かった時代でした。

そんな中、三阪歯科医院では、早い時期から予防歯科に力を入れておられ、いっしょに私にとって、「歯が痛くなっ

たら行く所」から「歯が痛くならないように行く所」に変わりました。

娘たちにとっても、歯科がそういう場所であって欲しいと思います。小さい頃から定期チェックに通っています。検診では、顎が小さめ、歯が大きめ、舌の使い方の癖など、様々な発見があり、その都度ベストな方法で治療していただいています。

マウスピースや装置による床矯正で、とても綺麗に歯が並びました。そんな娘たちも、通い始めて10年選手、行く度に、大きくなったね、お姉さんになって、と、スタッフの方々に声をかけられ、私も月日の流れの早さを感じています。

娘たちは、幼稚園の頃からピアノを習っています。毎年の発表会に加え、コンクールにもチャレンジしました。その経験は、とても有意義でし

た。たった1度の数分の演奏の為に、数ヶ月、寝ても覚めてもその曲を聴き、弾き、時には歌ったり踊ったりしながら、身体に動きを覚え込ませる。ピアノもスポーツだなど感じました。

私も30年ぶりに、娘たちと一緒に発表会で演奏することになりました。心臓バクバクな私の横で、いつも通りの娘たち、その度胸には驚かされました。

今年2人とも受験生、一旦ピアノはお休みです。ピアノはお休みしても、歯の定期チェックはお休みしないように、これからも将来の【健口】の為に、3世代で通い続けようと思っています。



金属を使わない治療 ～メタルフリー治療～

歯科治療では、歯を削った部分や、歯を失った部分を補うために金属を使用することが多くあります。金属は加工しやすく、衝撃に強いといった優れた性質をもちますが、見た目の不自然さや、金属アレルギーの危険性などの問題があります。



歯科で使用する金属は合金で、パラジウム、金、銀、銅、ニッケル、コバルトなどの金属を含みます。特に歯科で多用されるのは”パラジウム合金”です。パラジウム合金は優れた合金であり、昔は価格も低価格で安定し、長年我が国の保険治療を支えてきました。しかし、パラジウムの工業製品への利用拡大や主要産出国であるロシアの情勢の悪化により価格は高騰し保険医療での対応が厳しくなっています。また、パラジウムは金属アレルギーの原因となることが多くパラジウム合金に代わる材料の必要性が高まっています。

今年度の保険改定では”ハイブリットレジン”という金属を使用しない材料の適応拡大があり、保険治療は金属を使用しない方向へ転換する傾向が見られます。



金属アレルギーの症状

金属のアクセサリーで赤く腫れたり、かぶれたりすることがある場合、金属アレルギーの可能性がります。金属アレルギーは体に取り込まれた金属イオンが原因で起こるため直接接触していない、手のひら、足の裏、お腹など体の離れた部分に症状が出ることもあります。

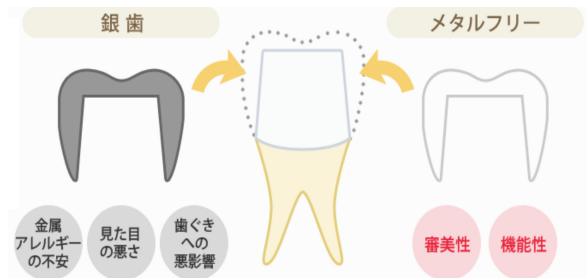
金属アレルギーの検査

「パッチテスト」という検査を皮膚科や一部の歯科で受けられます（歯科で行う場合は保険適応外になります。三阪歯科医院ではおこなっていません）。金属アレルギーの症状が疑われる場合は歯科での治療を受ける前に検査を受けることをお勧めします。また、食べ物や薬のアレルギーがある方もその中に含まれる金属イオンが原因となっている場合があるため注意が必要です。金属アレルギーの診断があることで、保険で受けられるメタルフリー治療の適応が広がります。

こんな場合はメタルフリー治療を

金属を使わないメタルフリー治療をする場合は、次の3通りが考えられます。

- ①金属アレルギーがあるため、既に使用している金属を別の材料に置き換えていく場合
- ②金属アレルギーはないが、予防のために金属を使用しないで治療を行う場合
- ③見た目を改善するために、セラミックなどの自然な見た目のもので治療を行う場合



メタルフリー治療で使用する材料

・コンポジットレジン

セラミックとレジン（プラスチック）の合成材料です。型を採らずに直接お口の中で形を作ります。見た目も歯に近い色をしています。保険治療と自費治療があります。

・セラミックインレー/ハイブリットレジンインレー

比較的小さなむし歯を治療した後に入れる詰め物です。コンポジットレジンでは強度が不足する場合には行います。

・ハイブリットレジンクラウン(CAD/CAM冠)

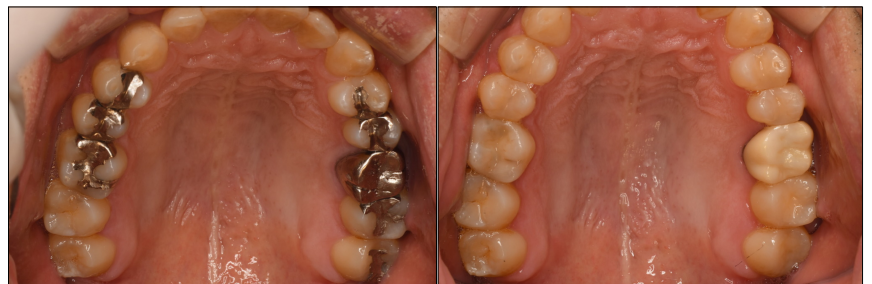
セラミックで強化されたプラスチックの被せ物です。見た目は歯に近い色をしています。保険治療で受けられる部位が決まっています。金属アレルギーの診断があると保険治療で使える部位が広がります。

・セラミッククラウン

セラミックを使用した被せ物です。生体との親和性が高く、見た目も自然です。見た目の自然さによって値段に幅があります。自費治療です。

右は当院で行ったメタルフリー治療の一例です。見た目の改善を希望されたため、治療を行いました。

金属の詰め物はコンポジットレジンで、被せ物はセラミッククラウンで治療しています。



三阪歯科医院ではメタルフリー治療を推奨しています

歯科金属のアレルギーは直接お口の中に症状が出るものばかりではありません。お口から離れた体に症状が出ることもあれば、原因のわからない体の不調として感じることもあります。そのため三阪歯科医院では極力アレルギーの原因となりうる金属を使用せずに治療をすることをお勧めしています。メタルフリー治療をご希望、ご興味のございます方はお気軽にスタッフにご相談ください。（小原成将）

知って始めるフレイル予防

「私たちは、どんなふうに変えていくのだろうか」。年をとると、ふと思ひ浮かぶ疑問があります。

「加齢」と「老化」があります。このふたつの言葉は同じような意味で使われがちですが、実はまったく違う意味を持っています。

「加齢」とは、1歳ずつ歳を重ねていくことです。つまり、加齢は生まれた瞬間から始まり、誰にでも平等に起こります。一方「老化」とは、体のさまざまな機能が徐々に衰えて、衰弱していくことを言います。例えば、「筋肉量や骨量が減少する」「血管が硬くなる」「内臓機能が低下する」「シワや白髪が増える」など、加齢にともなう変化が老化です。また、加齢と違い、老化の進み方は個人差が大きいのも特徴です。

では一般的に、人の体は老化とともにどのように変化していくのでしょうか。人間の身体的な機能のピークは18歳ぐらいで、そこからは徐々に老化が始まるのが一般的です。ただ20〜30代は老化

の進行が遅く、体の変化を自覚することはありません。それが40代を過ぎると徐々に年を感じるようになり、50代、60代と年齢が進むにつれて老化スピードは速くなり、そして70代になるとガタツと体の衰えを感じる人が増えます。

人は衰えていくとき、健康な状態からフレイルを経て、介護が必要な状態になります。できるだけ健康な状態を長く続けるにはどうしたらよいのか…。そのためには、フレイルになる一歩手前の『フレイル』といわれる段階で、ちよつとした衰えに気づき、少しでも健康な状態に戻す努力をすることが重要です。

「最近、疲れやすくなった」「あまり食べたいものがなく



なってきた」「人に会うことが、前よりめんどりに感じる」このようなわずかな変化が、フレイルの特徴です。

現在は、新型コロナウイルスの感染予防のため、外出の自粛をされている方が多いと思われまふ。しかしその結果、歩き方がぎこちなくなったり、ひざが痛くなったりするなど、数か月の自粛だけでもフレイル状態が悪化する人が出てきました。

高齢者は、もともと「生活不活発」になりやすく、新型コロナウイルスのために自粛要請が出た際には、その後の3か月ほどで身体活動量が3〜4割減少した人がいたようです。「2週間寝たきりの生活をすると、7年分の筋肉が失われる」といわれるだけに、身体的に衰えてくると、今ま



で難なくできていたことにも支障がでてきます。しかも、体の衰えは身体的フレイルだけでなく、メンタルな部分や社会的な要素も絡み合い、フレイルが加速しやすくなります。

もしかしてフレイルの状況かも？と感じた方は、まずは、「はつらつ歯っぴー教室」に見学に来てみませんか？「自宅から歯っぴールームまでお越しただくだけでも、まずはフレイル予防の第一歩です！お待ちしております。

はつらつ歯っぴー教室
開催日：4月14日（木）
時間：14時～15時半
場所：三阪歯科歯っぴールーム
参加費：1,000円
講師：和田紫央里

赤ちゃん・子ども歯科に
向けての取り組み

三阪歯科医院では、今後、赤ちゃんやまだ診療台に一人で座れない年齢の子どもたちに対し、むし歯予防だけではなく、人生最期まで自分のお口で食事を摂ることができ

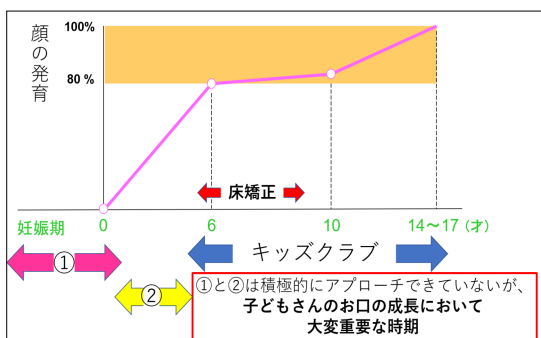
お口・身体作りに取り組みしていきます。

まずその取り組みとして、月に1〜2回、妊婦さんや離乳食期の親子を対象としたお話し会&相談会といったサークルを歯っぴールームで開催しています。

現在の子どもたちは、むし歯の本数は少ないものの、歯並び、噛み合わせに問題ない子どもは、残念なことにはほほいないように感じています。

この歯並びに関係するのが顎の成長です。顎が著しく成長するのは、出生から3〜6か月と言われています。また、緊張のある身体だと、顎の成長を阻害してしまいます。しなやかで、柔軟な体づくりも重要です。

しかしながら、子どもさんが来院するのは、多くの場合、3歳以降にむし歯ができてか



からです。歯科嫌いになる、顎の発育不足もみられるという…、よいことなしの歯科との関わりになっています。

では子どものお口を健康に成長させるためには、いつから受診するとよいのでしょうか？実はお口や身体がしなやかに、無理な負担なく動くことができるには、胎児期からのアプローチが重要なんです！それは、お母さんの姿勢や骨盤の状態、スムーズなお産が赤ちゃんの将来に大きく影響するからです。小児科で1か月健診が無事終了した際には、その足で三阪歯科に赤ちゃんと一緒に来ていただきたいと思ひます！

これから多くの赤ちゃん、ご家族とお会いできるのが楽しみです。（小原美恵）

♪お誕生日おめでとうございます♪

コロナ禍の中、しばらくは歯っぴールームでお取り寄せの弁当で誕生日会を済ませていたのですが、2月和田さん、3月小原先生、友利さんの合同誕生日会を蔓延防止措置の解除後、3月11日、久しぶりに創作料理桃太郎さんにて行いました。

美味しい料理に舌鼓を打ち、少し、アルコールも入り、会話も弾み、楽しいひと時を過ごすことができました。スタッフからのプレゼント、奥様からの和牛の贈り物、バースデーケーキには合わせて百数十本のキャンドルなどセレモニーが進み、最後に院長より花束が贈られました。



お三人にとって素敵な一年になりますように、心よりおいのりしています。おめでとうございます。(野崎真由美)



夜のウォーキングとストレッチを始めました。1人だと三日坊主になるので家族で楽しんでいます。

(友利一美)



次女が中学生になります。どの運動部に入るか迷ってるようです。部活って青春ですよ!!楽しい学校生活を送って欲しいです♪(野崎真由美)



暖かくなりましたので、子供とピクニックに行こうと計画中です!美味しいお弁当作りたいです♪

(福山美砂)



外で飲む機会が減ったので、ホームパーティーを楽しんでいます♪

おつまみのレパートリーを増やさなければ...

(増井真澄)



先日友人からパンジーの苗をもらいました。今年は母とお花やハーブを植えたいと思います。

(和田紫央里)



長男が車を購入する為、車庫の中を片付けています。懐かしい絵本・おもちゃが出てきました。

(堀智美)



スタッフ発信



気候も良くなってきましたので、そろそろ真面目に運動をしたいと思っています。

(田中美恵子)



庭に植えたチューリップが大きくなりました。咲くのが楽しみです。

(高田美由紀)



少し暖かくなり、畑の脇に土筆が生えてきました。休日に採りに行って卵とじにして食べたいと思っています。

(山本貴子)



午後からの勤務で復帰しました。主に定期健診を担当させて頂いています。どうぞ宜しくお願いします。(松木文香)

北九州マラソンにエントリーしていましたが、コロナウイルス感染症の為に中止になってしまいました。準備不足もありホッとしている自分があります。(小原成将)



糸島の立石山山頂からの景色

編集後記

皆様、歯っぴー通信67号はいかがでしたか?

随分寒さもやわらぎ気持ちよく過ごしやすい季節になりましたね。

今回、患者様のコーナーは親子3世代で通って下さっている長尾さんが快く引き受けて下さいました。

長尾さんは昔からいつまでも変わらざ若々しく、美人で二人の娘さんをとて熱心にキズクラブや矯正治療に連れてこられる姿が印象的です。

幼かったほのかちゃんゆめちゃんも今年受験生ですね。頑張ってください!三阪歯科スタッフ一同、二人の成長をこれからも楽しみに応援しています。今回は素敵な記事をありがとうございました。

新型コロナウイルスはまだ油断は出来ませんが蔓延防止が解除されて、寺子屋やまりっ子クラブ、はらっ子歯っぴー教室も開催します。

心身共にリフレッシュできる教室です。沢山の参加をお待ちしています。

(増井真澄)