

歯っぴー通信

第68号

2022. 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/>

口腔機能発達不全症とは

統計開始以来6月の梅雨明け宣言が出され、梅雨の期間が各地で最短を記録しました。さて2年半にわたるコロナ禍も終息傾向のようですが、これからは、電力不足、水不足、物価高騰など不安要素が

いっぱいの中、感染対策、猛暑対策をしっかりと行っていききたいと思います。さて当院も開業以来、来年で45周年となります。今年標榜名を右の図のように三阪歯科医院 あかちゃん・こども歯科にリニューアルします。

歯科医から見ると、いま子どもたちの口の中から見える世界が待ったなしの状況であると強く感じます。5・6月に保育園と小学校の歯科検診をしました。検診



の目安はむし歯がメインだったのがむし歯は激減し、口呼吸、不正咬合、姿勢の悪さなど口腔機能発達不全症といわれる子どもたちが激増してきました。

口腔機能は自然と身につけていくものだと思います。ですが、表情筋、咀嚼筋は日頃の生活習慣の中で鍛えられていきます。

検診の時気づいたことはマスク生活が徹底され、口を開けることがしにくくまたそれをキープする事ができない子どもたち、またマスクの中で表情筋を使うこともなく、覇気のない顔の子が多かったことです。

要は顔面の筋肉トレーニング不足による退化がこの2年半で急速に進んだように思えます。特に低学年の子は人生のかなりの部分をマスク生活をし、筋トレが必要な時期を失ってきたように思います。まさに「鉄は熱いうちに打て」です。

当院も出来るだけ早い時期に、妊娠時からの保健指導などを通して、口腔機能の発達を促し子どもたちの健康に寄与していきたいと思えます。

(院長)

治療に花色が香る歯科医院

中間市通谷 大内 和祐

私のベランダにはバラとハイビスカスが毎日香りよく咲いており、水やりが楽しみである。人生の綻びを赤い花の美しき紅色が咲いて、わが心を香り良く治してくれている。バラの赤色に感謝しながら、朝の花のさけびを自然にわが体に香りを受けるのである。

また、ハイビスカスの短い花の命が一日で終わるが、その一日が花の本能としてあきらめざるを得ないが、一日の充実した誇らしくした一日に、私は十分だと感謝している。欲を言えば、もう少し長く咲いてくれないのかと花にゆるせなさを思うが立派に咲いて見る目に初々しく新鮮さを表すものである。

さて、私の治療する歯科医



院では花がいっぱいで飾られていれば、歯の痛みも和らいで、「この歯医者さんは花と香りで癒してくれる」と評価されるだろう。

花を嫌う患者さんはいないと思うので、花いっぱい歯の処置をしてもらうとなれば、何とすばらしいこととなるだろう。

また、花と逢える歯医者さんということで、花の香りと花を見ることプラス、歯を見てもらう歯科医となると良い感情も生まれてくるでしょう。また、花と逢える歯医者さんとなれば歯の苦痛にもまた良い効果となるではないでしょうか。

医療とは「病む人のために」が根本であるが、その一環として花を飾って少しでも和く方策を志向しては効果が期待できるのではないのでしょうか。花を愛する患者様より「この花はどこで手に入れたの？」ということとなれば、花を飾った効果が十分に表されてきたとなるでしょう。

「なんと気持ちの良い歯医者さんでしょうか」となれると思われる。一日十本、五日で五十本と花を飾ってあげれば、花が心を感じ痛みが和らいだ歯科医として患



高校時代登山部の恩師と同級生20年ぶりの同窓会にて

者さんに喜んで診てもらおうではないでしょうか。

中間では「心が和む花の医療機関はほとんどないと言えらるでしょう。患者さんは「花を見ながら治療が受けられる」医院となれば、一つの位置づけとなるのではないのでしょうか。

「花を見ながら、治療の出来る歯医者さん」

「花で歯の苦痛を癒す、お医者さん」

最後に一句

「歯の痛み
心は花に癒される」

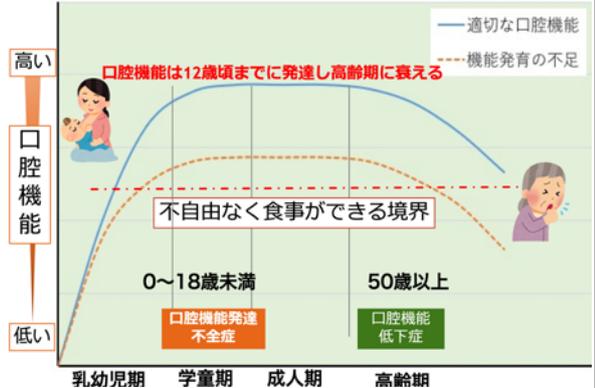
「三阪歯科医院」の名前が「三阪歯科医院 あかちゃん・こども歯科」に変わりました

三阪歯科医院は「お口の健康を通して全身の健康づくりをする」を目指しています。そのために、ただ悪くなったところを治療する対症療法でなく、悪くなった原因を理解し治していく原因療法を心がけています。原因療法を突き詰めると、悪くなる前に悪くならないような環境を整える予防に行きつきます。特に近年問題になっている”口腔機能”の問題は、お口の機能が発達する幼少期から始まり、お口の機能が低下する高齢期まで生涯にわたって影響する可能性があります。

より早い時期からお口の環境を整える重要性をご理解いただき、子どもの時期から積極的に健全なお口の発育をサポートすること、また親から子、そして孫と三代にわたり家族皆さんで安心して通院できる歯科医院を目指し、「あかちゃん・こども歯科」の名称を追記しました。

お口の機能低下 (オーラルフレイル)

高齢になると全身の筋力は低下していきます。お口も例外ではなく筋力が低下します。お口の周囲の筋力低下は食事・発音などに問題が生じたときに初めて気づくことがほとんどです。こうした高齢期のお口の機能低下を「口腔機能低下症 (オーラルフレイル)」といい「フレイル」の入口と考えられています。この口腔機能低下症ですが、若い頃は、筋力で補っていたお口の機能の問題が、高齢期の筋力低下によって表面化してくることも考えられます。そのお口の機能の問題を遡っていくと人がお口の機能を身につける乳幼児期に行きつきます。この時期に正しいお口の機能が身につけられなかった場合生涯にわたってお口に潜在的な問題を抱えることになるのです。



乳幼児期の重要性

食べる機能は自然に身に付くと思いがちですが、実はそうではありません。適切な時期に適切な形状の物を食べることで段階的に身につけていく物なのです。

右図は神奈川県寒川町HPの離乳食の進め方です。①「唇での捕食」「舌の前後運動」②「舌の上下運動」③「前歯でのかじり取り」④「舌の左右の運動」「奥歯噛み」と段階的に機能を獲得していきます。



離乳食の進め方の目安



★量の目安
計量スプーン：大きじ1=15g程度
小さじ1=5g程度

	初期 5、6か月頃	中期 7、8か月頃	後期 9～11か月頃	完了期 1歳～1歳6か月頃
1日の離乳食回数	1回	2回	3回	3回+2回(おやつ)
1日の授乳回数	5～6回くらい	5回くらい(離乳食後の授乳も含む)	5回くらい(離乳食後の授乳も含む)	200～300ml(1日の量)
かたさ	なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルト状)	舌でつぶせる固さ(絹ごし豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらい)	歯ぐきでかみつせる固さ(肉団子くらい)
I 穀類	すりつぶしがゆ	全がゆ(5倍がゆ) 50～80g	全かゆ(5倍がゆ)90g ～軟飯80g	軟飯80g ～軟飯80g
II 野菜・果物	すりつぶした野菜	20～30g	30～40g	40～50g
魚	(慣れたら)つぶした豆腐 白身魚・卵黄など	10～15g	15g	15～20g
又は肉		10～15g	15g	15～20g
III 又は豆腐		30～40g	45g	50～55g
又は卵	*1日1品、小さじ1杯から始め、その後1さじずつ増やします。 *量は目安のため、少なくとも色々な食料を試みましょう。	卵黄1～全卵1/3ヶ	全卵 1/2ヶ	全卵1/2～2/3ヶ
又は乳製品		50～70g	80g	100g
味付けの目安	基本は調味料無し。 だし汁、スープでのばす程度で 素材の味を大切にします。	味付けは風味づけ程度です。 味噌・醤油・砂糖・塩なども 使用できます。	だしを中心に、大人より薄めの 味付け。少量ならケチャップも 使用出来ます。	食品の持ち味を生かしながら、 薄味にしましょう。

※「授乳・離乳食ガイド」をもとに制作したものです。



1. 規則的な食事で生活のリズムを整え、食べる楽しさを体験していきます。赤ちゃんの様子を見ながら段階をおって進めていきます。
2. ベビーフードは、手作り離乳食と組み合わせるなど工夫して使います。



お口の機能と子どもの歯並び

近年、子どもの歯科検診で気になるのは歯並びの問題です。歯の並びは、顎の大きさと歯の大きさに決まってきます。そして顎の大きさはお口の周囲の筋肉の働きが影響してきます。つまり、お口の機能発達が不十分でお口周囲の筋肉の働きが弱いと顎の大きさが狭くなり、歯並びが悪くなります。正しい時期に正しい歯並びになるようなサポートが将来、十分なお口の機能を発揮するのに重要になります。



健全な歯列 (右：乳歯 左：永久歯)

乳歯の時期は隙間があるのが正常であり、口腔機能が健全に発達しているかの目安となる。

0歳からの健口長寿研究会認定 認定歯科医院



「0歳からの健口長寿研究会」とは、乳児期からの健全なお口の発育を通して、生涯の健康を目指すことを目的とした研究会です。現在歯科医師1名、歯科衛生士1名が研究会に所属し、子どものお口の発育について勉強しています。名称を変更するにあたり、研究会の認定資格である認定口育指導士を取得し、認定施設として当院を申請し受理されました。これは、こどもの口腔育成に取り組んでいる歯科医院であることを研究会より認定してもらったものです。現在その取り組みとして次ページに掲載した「母親教室」をはじめ、「口腔機能発達不全症」にも積極的に取り組んでいます。身近なお子さんの食事の仕方や歯並びなど気になることがあればご相談ください。(小原成将)

第36回 寺子屋歯っぴー塾開催

6月25日(土) 14時から、歯っぴールームにて、第36回寺子屋歯っぴー塾が開催されました。

当日の午前中は雷がとどろき、大雨で、天候が大変心配な中ではありましたが、二十数名の皆さんにご参加をいただきました。本当にありがとうございました。

スペシャルゲストは、院長の古くからの友人でシンガーソングライターアスリーの古代真琴さんです。今回は、古代さんのオンステージでした。

まずは、何歳までも元気に過ごし、ピンピンコロリを目指す、体操を行いました。

母音の大切さ、発声、顔の筋肉の動き、呼吸を丁寧に確認していきましょう。

皆さん！美顔体操は続けていらつしやいますか？日々、



コツコツと顔の筋肉をしつかり動かし、ピンピンコロリを目指しましょう！！

そして、第二部は、寺子屋バンド(ギター・古代真琴、アルトサククス・院長、ピアノ・鴨狩円、トロンボーン・小原成将)による演奏からスタートしました。曲目は、どなたも聴いたことがあるフレーズの”STAND BY ME(スタンド・バイ・ミー)”です。途中、それぞれのソロ演奏もあり、そして参加者の歌声も入り、会場が一体となって盛り上がりました。

今回、バンドとしては1曲のみの演奏ではありましたが、次回は曲数を増やすとのこと！回を重ねるごとに、院長のサククスが安定していることを、参加者の方は気が付いていらつしやる様子でした。乞うご期待です！

古代さんのソロ演奏は、引き続き「スタンド・バイ・ミー」と、古代さんの代表曲であるTRY YOUR

OUR BEST (トライ・ユア・ベスト)を演奏してくださいました。トライ・ユア・ベストは、トライアスロン大会で数多く歌ってきた



【参加者の声】

・顔面体操・美顔体操、毎日頑張つて続け表情筋を鍛えていきます。

・前回の顔面体操の時習ったことを思い出しました。ということは実践していませんでした。反省して今日からランニングと一緒にやります。

・滑舌が舌と唇と息の三位一体というのは食べたり飲んだりの際にも影響していること、ひいては表情筋を使っている結果若々しくいられるなら顔面体操やらずにはいられなくなりそうです。

・久しぶりの生演奏とユーモアセンス溢れる講義も素晴らしい参考になりました。

・かみさんを連れてくれば良かった。昔は可愛かったかみさんも今では顔がたれ気味で笑顔がなくなりつつあります。顔面体操を伝えて若がえらせたいとおもいます。

・寺子屋バンド素敵でした。掛け合いもでき大きな声を出しすつきりました。

・生演奏楽しかったです。古代さんのリードに会場が一体となりました。

・古代さん作詞作曲のトライアスロンの歌に感動しました。是非また聞きたいです。

親子お口育てサークル 開催中！

第4水曜日の10~13時(出入り自由)に、親子お口育てサークルを開催していきます。対象者は、妊娠中の方、乳幼児親子です。

このサークルの目的は、子どもさんの口腔機能、体の発達を健全に導くサポートを行うこと、またお母さんお父さんが子どもさんの様々なお口の心配を解決できる場であること、子どもさんが診療台に横になることができるまでのお口の確認の場であることです。

大いなる目標は、この地域から「口腔機能発達不全症」の子どもさん、歯科矯正を受ける子どもさんを無くす！一人でも少なくすることです！

Twitter・Instagramの フォローをお願いします！

三阪歯科のイベントや歯科関連の情報を発信しております。SNSでの発信積極的に行っていきたいと思っております！どうぞツイッター、Instagramをご利用の方は三阪歯科医院のフォローをお願いします。



左: Twitter 右: Instagram

月に一度、お口のチェック、保護者からの現状の聴き取り、口腔機能発達不全症の間診の確認、再来の方にはこの一か月の取り組みについての確認、お家から持ってきていただいた食事の形状の確認、子どもさんの姿勢、食べ物のとらえ方、お口の動きなどを確認しています。

親子お口育てサークル
参加費：1,000円(お弁当代)

毎月第4水曜日10:00~13:00(出入りは自
中間市太賀1-2-3 三阪歯科医院 歯っぴー)

【対象】妊婦中の方、乳幼児さん親子
【申し込み方法】右下のQRコードを読み込み、フォームにご記入後、送信してください。DMでも受け付けています。
【内容】親子サークルです。お話をしながら今、気になっていることを伺います。ご参加の方との交流もお楽しみいただけます。
【持参物】母子健康手帳・パスポート
★講義形式ではありませんので、気軽に子どもさんと一緒にお越しください★

【主催・講師】
歯科衛生士 小原美恵 (おぼろよしえ)
現在、5歳、1歳10か月の双子の三姉妹を育児中。双子には、まるまる育児を奨励。口腔(こうく)を学び、実践中です。妊婦中からの口育をお伝えしています。

祝お誕生日おめでとうございます祝

4月・6月のお誕生会を開いて頂きました。4月生まれば、とても6！歳には見えない奥さま。患者さまの信頼度No.1の増井さん。3年ぶりのカムバックの松木さん。そして、三阪歯科の元気娘(?)山本さんです。

6月生まれば、前最年少の高田さんです。皆さん身体に気をつけて、楽しくステキな1年になります様に。(堀智美)



友人達とお出かけ計画たてています。そろそろマスクなしで思いっきり遊びたいですね！(友利一美)



最近、水分補給がおそろかに…喉が乾く前に水分補給していきます！(野崎真由美)



小学校では3年ぶりのプール開きを小5の息子が楽しみにまっています。そんな子供の様子をみて喜んでいきます。(福山 美砂)



大好きな夏です！BBQにキャンプ、ビアガーデン、今年は思いっきり楽しみたいです♪(増井真澄)



大きな立派な梅を頂いたので早速梅干しを漬けました。出来上がりが楽しみです。(和田紫央里)



8月に友達と、初のグランピングに行きます！今からとても楽しみです。(堀智美)



スタッフ発信



最近、エゴマの葉を食べています。抗酸化作用に期待して夏を乗り越えたいです。(山本貴子)



お久しぶりです！2020年5月以来、2年ぶりに復帰しました。午後と奇数週の土曜日に出勤しています。子どもの体調不良が続いたり、勤務が不安定ではありますが、皆さんの健口に貢献できればと思います。どうぞよろしく願いいたします。(小原美恵)



初めて植えたミニトマトが真っ赤に育ちました。収穫したミニトマトは、とても美味しかったです。(松木文香)



今年は初めてオクラを植えました。たくさん収穫できたら良いな～(高田美由紀)



娘3人と遊ぶ体力をつけるために自転車通勤を再開しました。合わせて父の日にプレゼントしてもらった腹筋ローラーで筋トレしています。腹筋が割れたら報告します。(小原成将)

編集後記

セミの鳴き声も聞こえてきて夏本番を迎えますね。水不足・電力不足をニュースで伝えられています。無理のない節電を心がけて夏を乗り切りましょう。皆さん歯っぴー通68号はいかがでしたか？今回の患者さんは大内和祐さんでした。大内さんは毎回、三阪歯科に顔を来て下さり色々な話を聞かせてもらいます。笑顔も大内さんと話をすると笑顔になります。本を読まれてる姿や、思いついた言葉やフレーズを紙に書き留めてる姿をみて是非、記事をお願ひしたく依頼すると快く引き受けて下さりました。ありがとうございます。これから元気で色々な事を楽しまれて下さい。コロナウイルスの拡大も落ち着いてきて、少しずつ外出の機会も増えてくると思います。基本的な感染予防を徹底しながらも、心も身体もリフレッシュされて下さい。三阪歯科でも待合室等で声掛けさせて頂いてる、寺子屋歯っぴー塾・山崎真理子先生の歌の教室も歯っぴークラブはつらつらつ歯っぴー教室など各種イベントを開催しています。是非、ご参加をお待ちしております。(福山 美砂)