

歯っぴー通信

第69号

2022. 10. 1

三阪歯科医院・あかちゃん・子ども歯科
中間市太賀1-2-3 TEL 093-244-0315
URL: <https://www.misakasika.jp>



人生、始めと 終わりが肝心

朝夕めっきりと涼しくなり秋の気配が近づいて来ました。2年半経過したコロナ騒動も変化が出て来ましたが、まだ予断を許さない状況です。

スタッフの子供達が中学、高校生活で初めての運動会や修学旅行を経験したとの話を聞き、改めて長期に亘るコロナ禍が収束するのを願っています。

この夏から現在まで計画していたEバイクのサイクリング3件(やまなみハイウェイ・しまなみ海道・阿蘇一周)が、コロナ禍の影響や、台風14号の九州上陸で、ことごとくキャンセルとなりました。久しぶりに綿密に計画を立て楽しみにしていましたが残念でした。

現在は近場で週1程度サイクリングをしています。先週は畑貯水池、合馬、増淵貯水池経由で平尾台往復82Kmを楽しみました。気持ちの良い風にススキが穂をつけ、なびいている一面の草原、そこで鳴いている虫の音に秋がそこに来ているのを感じました。

10月9・10日(スポー

ツの日)に阿蘇1周約100Km再度計画しています。雄大な自然美を味わって来たいと思います。

前月号で紹介しました、標榜名を三阪歯科医院・あかちゃん・子ども歯科にしました。まだ馴染みが薄いと思いますが、しっかりと小さい時から口腔機能育成や予防歯科を行っていきます。『三つ子の魂百まで』です。良い習慣を身につけていただきたいです。

同時に口腔機能低下症(オーラルフレイル)の保険適用が今まで65歳以上と定められていましたが、4月より50歳以上と適用範囲が拡大されました。お口のフレイルは全身のフレイルに先行して起こります。早めに自覚をし、対策を立てることが必要です。当院でもその環境はしっかりと整えています。是非皆様ご活用して下さい。

楽しくフレイル対策をするため、フレイル教室とまりっこクラブ(表情筋の活性)も月1で開催しています。参加者からも喜ばれています。寺子屋歯っぴー塾でも有効な情報提供を行っていきます。

過ごしやすい季節になりました。しっかりと秋を楽しんでください。(院長)

学べる喜びと 感謝の心

八幡西区 柳井 由美

私は、健康のために「中間文化センター」の自彊術教室で、体操を習っておりです。

自彊術(じきようじゆつ)とは聞きなれない言葉ですが、うが、治病を目的とした医療体術の運動療法です。

三十一種類の動作があり、各人の身体状況に応じ、その身体可動の極限まで動かす全身運動です。決して無理な運動ではなく、若い方から90歳代の方まで出来る、熟練すれば1回15分の体操です。

独特の呼吸法と号令でたたみ1畳の空間があれば機械器具も用いずどこでも出来るままです。

先生の号令の元で、10名位のシニア世代の皆様と仲良く楽しく体操させて頂いております。

この年で先生と呼べる方の元で、学べる事をとても嬉しく思い、月3回の教室に通っており、休憩中のお喋りも弾んでおります。ただ本来は自宅で朝晩2回行う体操なのですが、正直なところなかなか

実行がともなっておりません。(反省)

それから、月1回そば打ち教室「香月市民センター」にも行っております。こちらも中々上達はしませんが、主人と二人で挑戦しております。

蕎麦粉に水を満遍なく含ませ、両指で粉を混ぜながら米粒程度の大きさにまとめ、水を追加し一塊にし(菊練り)、棒で60cm四方に伸ばし、切りと短時間でしなければいけないのですが、それがなかなか難しく時間がかかり、いつも先生に、そばが風邪をひくよ、乾燥してしまうよと言われています。

それでも自分で打った蕎麦は嬉しくて、出来立てを家に持って帰って、多少麺が細くても太くても美味しく頂いています。これも月1回の楽しみです。

三阪歯科さんには、三阪先生始めスタッフの皆様にごいぶん前から主人、孫もお世話になっております。本当に信頼出来て安心して通える歯科医院さんです。

今でこそ、生活習慣予防に歯科をと厚生労働省もいっておりますが、三阪歯科さんには早くから予防歯科や定期健診の重要性を教えてください、健

診のおりには歯ブラシや歯間ブラシの当て方まで一から教えて頂き、本当に感謝しております。いつも毎日の習慣で、食べたたら磨くを実行しております。

最近読んだ本で、「80歳の壁」という中に50音カルタがあり、カ：噛めば噛むほどに、体と脳はイキイキするとありました。

これからも今ある歯を大切に、定期健診・体操・そば打ちを継続してまいりたいと思います。



歯の付け根が削れていませんか？ 歯の付け根の欠損 NCCL

歯の付け根（歯頸部）が右図のように削れている方は、意外と多いです。皆さんはこのように削れてしまう原因をご存知でしょうか。歯頸部が欠けてしまうことを、以前はその形状から楔状欠損(WSD: wedge shaped defect)と呼ばれていましたが、最近では必ずしも楔状の形をしていないことから、歯頸部歯質欠損 (NCCL: Noncarious cervical lesion) と呼ばれるようになりました。見た目の問題や、知覚過敏など痛みの原因となることもあります。

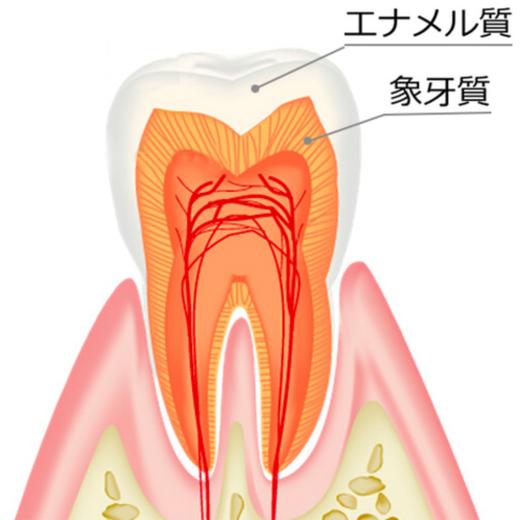


NCCLの原因 むし歯の原因は菌が作る酸ですが、NCCLはむし歯とは別の原因で歯質が失われます。その主たる原因は、過剰なブラッシングや歯磨剤に含まれる研磨剤です。

歯の表面は人体で最も硬いエナメル質で覆われています。その下は象牙質というエナメル質に比べると柔らかい組織があります。歯肉から出ている歯の頭の部分はエナメル質で覆われていますが、本来歯肉に埋まっている歯の根の部分にはエナメル質がありません。歯周病や過剰なブラッシングの力によって歯肉が下がり、エナメル質がない歯の根の部分が露出すると柔らかい象牙質が剥き出しになります。

その面を研磨剤を含んだ歯磨剤や、過剰な力で磨くことで歯が削れだします。一度削れると、歯磨剤の研磨剤が窪みの奥に溜まりやすくなり、さらに削れが進みやすくなります。他の原因として酸性食品の摂取があります。象牙質はエナメル質よりも酸に弱く、溶けやすいです。

歯科に詳しい方は噛み合わせの強さが原因だと聞いたことがあるかもしれません。しかし、現在は噛み合わせの強さが、直接の原因になることには否定的な意見が多いようです。



NCCLの予防

歯肉の下がっていない方は今後歯周病にならないように予防することと、過剰なブラッシングで歯肉を下げないように注意しましょう。エナメル質は歯磨剤の研磨剤では影響を受けないと言われています。

歯肉の下がっている方は、ブラッシングの力、歯ブラシの硬さ、歯磨剤の種類に気をつけましょう。歯を白くすることを謳っている歯磨剤には研磨の成分を多く含むものがありますので注意してください。低研磨を謳っているものの使用をお勧めします。また、電動歯ブラシと研磨剤を多く含む歯磨剤の併用は避けてください。当院では歯磨剤としてオーラループ4+をお勧めします。研磨剤が含まれてなく、ポリリン酸による再石灰化、着色の除去やホワイトニング効果が期待できます。

酸性食品を常に食べるような習慣があれば見直してください。

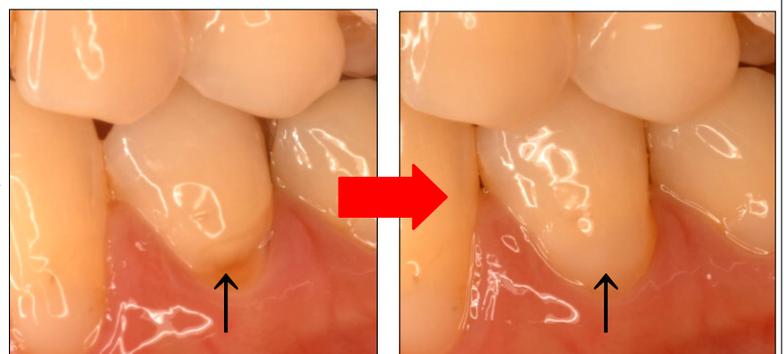


NCCLがあったら？

痛みなどの症状がなく、見た目が気にならないのであれば上記のことに気をつけて経過をみます。

見た目が気になる場合や痛みがある場合、定期健診で欠損が大きくなっているような場合はコンポジットレジン修復を行います。

NCCLについて気になる方はお気軽にご相談ください。(小原成将)



NCCLをコンポジットレジンで修復

第37回 寺子屋 歯っぴー塾

9月10日(土) 第37回 寺子屋歯っぴー塾を開催しました。多くの皆さま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。

前半は、当院の小原成将による話で、テーマは「三阪歯科医院 標榜名変更について」です。

当院は今年度より、「三阪歯科医院・あかちゃん・こども歯科」に名称変更いたしました。その理由として、妊娠期・あかちゃんの時期から、お口を育てる、お口からの健康を育てる歯科医院であること、また、ご家族三世代、四世代が安心して通うことができる歯科医院であることをお知らせするためです。

一人でも多く、成人矯正を受ける子どもをなくすため、酸素供給率の高い鼻呼吸がしっかりとできる子どもを増やすための努力をしていきます。ぜひ、妊婦さん、乳幼児をお育ての方は、できるだけ早い時期に、当院にご相談ください。親子お口育てサークルや個別にも口腔育成指導を行っていますので、ご活用いただけますと幸いです。



後半は山崎真理子先生の歌唱教室です。今回は、ピアノの矢持真希子さんとチェリストの岸本義輝さんもお迎えしました。まずは、山崎先生のソプラノ独唱です。山崎先生の優しく、力強い歌声に心が引き込まれました。

次に、皆さんと一緒に秋の唱歌をピアノとチェロの伴奏で歌いました。耳なじみのある「里の秋(静かな静かな里の秋♪)」 「紅葉(秋の夕日に照る山もみじく♪)」 「虫のこえ(あれ松虫が鳴いてる♪)」 「赤とんぼ(夕焼け小焼けの赤とんぼ♪)」 「村祭(村の鎮守の神様の♪)」 等です。贅沢な伴奏と山崎先生の指導もあって、普段以上の声が出て、皆さまと気持ちも声も一体となりました。



岸本さんによるチェロの生演奏を聴かせていただきました！秋にふさわしい、優しくうっとりとした音色を目の前で聴くことができ、参加者の方からは、2〜3日余韻が消えないというお声をいただきました。



最後は、ピアノとチェロの伴奏、山崎先生の独唱「いのちの歌」でした。皆さんの中には、涙を浮かべられる方もいらつしやいました。美しく透き通った、また温かく包み込まれるような歌声に、コロナ禍で疲れた心を癒された気持ちになりました。

しっかりと声を出して歌うことは、フレイル対策になりま



す。三阪歯科では、月1回山崎真理子先生の歌唱教室「まりっこクラブ」を開催しております。楽しく歌うことで口腔機能低下を予防し、フレイルを予防し、健康な身体づくりを目指します！皆さまのご参加お待ちしております。

(和田崇史里)

【参加者の声(抜粋)】

・ 幼い時期が大切だということがよく分かりました。歯は体全体に関係していくので、大切にしていきたいと思えました。認知症のリスクも歯周病が影響しているの、今後より丁寧に歯磨きをしていきます。

・ 口腔育成を知っている子育てができていたらよかったです。これからの孫たちにやって欲しい事です。

・ 乳幼児の歯科健診は、市の定期健診の短い時間で行われているのが通常でした(我が子の時)。病院でゆつくりもしてもらう事は良い事だと思います。期待しています。

・ 三世代が通院されている歯科、すばらしいです。

(第二部の感想)

・ コロナ禍の中、生歌・生演奏が聴かれて満足です。

・ 真理子先生の歌声が本当に素晴らしく、感動の時間でした。「いのちの歌」が聴けてよかったです。チェロ、ピアノも久々に生で聞けて嬉しい時間でした。まりっこクラブも楽しく参加させていただき感謝しています。

・ とても素敵な時間をおくれました。コロナ禍の中、沢山

新人スタッフ紹介



歌えてよかったです。生の音にふれられて、ありがとうございました。

・ チェロの生演奏、素敵でした！生演奏で歌をうたったのは初めてで、楽しかったです。チェロの独奏をすぐそばで見ると、弓のゆつたりした動きとちがいで、細かい音を奏でているので、びつくり！

・ 久しぶりに大きな声を出して歌えました。

♪まりっこクラブのお誘い♪

基本的には毎月第4木曜日13:30~15:00に開催しています。教室の様子は、当院受付TVにて紹介しております！皆様のご参加お待ちしております♪参加費¥1,000/回

- ・ 10/27 (木)
- ・ 11/17 (木)
- ・ 12/22 (木) **クリスマス発表会**
- ・ 1/26 (木) ・ 2/16 (木) ・ 3/23 (木)

はじめまして杉本美季です。去年、埼玉から中間市に引っ越してきました！出身は長崎県諫早です。

先日、子どもが1歳1ヶ月になりました。

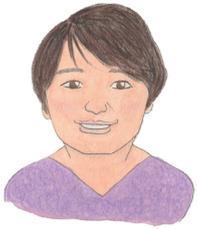
初めての事ばかりで、三阪歯科の皆様には沢山ご迷惑をお掛けしていますが、優しく教えて頂いています！

これからもどうぞよろしくお願ひします。

お誕生日おめでとうございます♪

7月、8月生まれの堀さんと福山さん、8月で71歳を迎えた院長のお誕生会をしました。昼休みに東筑軒のお弁当とケーキを食べ、スタッフ全員でお祝いをしました。

三人とも体に気を付けて、素敵な一年にしてください。(高田美由紀)



娘とストレッチ&時々筋トレをしています。なかなか娘のように思うように身体が動かないので悲しいですが…続けるように頑張ります。(友利一美)



中学校の運動会を初めて見る事ができました。徐々に成長した姿が見られて嬉しかったです。(野崎真由美)



秋になり少し涼しくなったので、家族でウォーキングを再開しようと思います。(福山美砂)



運動不足で体がなまっています。気持ちのいい季節になってきたので低山をんびり歩きたいです。(増井真澄)



最近、夜ランニングをしています。運動すると夜ぐっすり眠れます。(和田紫央里)



8月予定していたグランピングが、10月に延期になりました。今度こそ行けます様に。(堀智美)



スタッフ発信



秋になり食欲がとまりません。太らないように適度に運動したいと思います。(山本貴子)



10月8日に子どもたちの保育園の運動会があります。長女は3回目、双子たちは初めてです！日頃のコツコツと鍛えてきた成果と成長を見られるのがとても楽しみです。コロナ禍で規模が縮小のため、親が活躍する競技がないのが残念です(笑)。(小原美恵)



食欲の秋にならないように、ウォーキングを始めてスポーツの秋にします。(松木文香)



大好きな秋がやってきました。おいしい物をたくさん食べたいです。(高田美由紀)



新しい自転車を購入しました。通勤が楽しいです。先日、黒崎～小倉間を往復しました。次は、遠賀～宗像の海沿いのサイクリングロードを走りたいです。(小原成将)

「親子お口育てサークル」、
「寺子屋歯っぴー塾」、フ
レイル予防の「はつらつ歯っ
ぴー教室」、山崎真理子先
生の歌の教室「まりっこク
ラブ」など各種イベントを
開催しています。是非、皆
さんのご参加をお待ちして
おります。(松木文香)

柳井さんは、自彊術教室
での体操、蕎麦打ちと健康
のために楽しく学ばれてい
ますね。是非見習いたいと
思います。これからもお元
気で定期検診にいらして下
さい。お待ちしております。
三阪歯科では、「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。より早い時期から積
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、そして孫と三世代
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
も歯科の名称が追記されま
した。

編集後記

朝夕涼しくなり秋らしく
なりましたね。皆さん、歯っ
ぴー通信69号はいかがで
したか。

今回の患者さんの体験記
の柳井さんはお孫さんと三
世代にわたり三阪歯科に
院されていきます。突然の申
し出にもかわらず、快く
引き受けてくださりありが
とうございました。