

歯っぴー通信

第70号

2023. 1. 1

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



チャンプリー...

新年あけましておめでとう
ございます。昨年のサッカー
W杯は日本の活躍もあり、
決勝でのアルゼンチンとフラ
ンスの激闘は大変感動しまし
た。今年は、ラグビーW杯が
フランスで開催されます。ジャ
パンの前回以上の活躍を祈っ
ています。

さてコロナ問題は4年目と
なります。日本では対応策の
不味さでワクチン接種者世界
一ながら世界一感染者の多い
国となつています。経済的な
ことも問題あります。現状に
即した対応を望みたいもので
す。

当院は早いもので45年目
を迎えます。今年は年男で6
回目を終え、7回目に入り
ます。体調など多少の問題
はありましたが、何とか健康
で過ごすことができ感謝の気
持ちでいっぱいです。

この歯っぴー通信も18年
目に入り、今号で70回目の
発行です。内容も随分と変わっ
てきています。開業以来、む
し歯や歯周病の治療がメイン
でしたが、その需要も原因除
去治療や予防歯科が進み、こ
れからは治療だけでなく、メ

インテナンスの需要が高まっ
ています。また生活習慣の変
化や少子高齢化の今、口腔機
能の管理が重要になってきま
した。また、歯周病に代表さ
れる慢性炎症が全身の病気と
深い関連があることがエビデ
ンスとして明らかにされてき
ました。口腔機能発達不全症、
口腔機能低下症を防ぎ超高齢
社会におけるフレイル、認知
症に対しての管理を強調して
いきたいと思えます。

私のライフワークとして始
めた寺子屋歯っぴー塾も40
回が終了しました。口腔機能
をしつかり維持回復させ、ピ
ン・シャン・コロリを皆さん
と共に目指したいと思えます。
プライベートでは自身の体
力維持を含め月1回の100
km程度のEIBIKE(自
転車)を行います。去年は天
候やコロナのため近場ではか
えず、阿蘇山一周が唯一の
遠出でした。また5年目を迎
えたサックスですが最近皆さ
んに披露することがあります。

11月頃に自身の演奏会を企
画したいと思えます。自身の
フレイルと認知症予防だと思
い、しつかり取り組みたいと
思っています。本年も卯年に因み
飛躍していきますので宜しく
お願いいたします。(院長)

ラグビー! フットボール

八幡西区 上野順三郎

スポーツ好きな私はサッカー
のワールドカップとオリンピック
とラグビーのワールドカッ
プを毎回欠かさず見ています。
この3つのスポーツ大イベン
トは、それぞれ4年おきに行
われます。

この3大イベントの中でも
ラグビーのワールドカップは
特別です。私は高校1年から
ラグビーを始め、大学時代な
ど途中やめていた時期はあり
ますが66歳の現在もシニア
クラブに入ってプレイしてい
ます。小さい頃から運動が好
きで、ソフトボール、陸上、
剣道、サーフィン、スキーな
どをしてきましたが、ラグビー
が一番向いているように思い
ます。1990年から3年間
住んだフランスでも街のクラ



中央：上野さん

ブに入ってプレイしました。

ラグビーのワールドカップ
は1987年の1回大会から
熱心に見ています。1991
年の2回大会は、英仏開催に
なったのでパリであったフラ
ンス対イングランド戦をスタ
ジアムで見ることができまし
た。今秋にフランスで開催さ
れるワールドカップは、ラグ
ビー仲間と一緒に現地で見戦
する予定です。

そして、もう一つの楽しみ
はフランスで覚えたワインで
す。フランス(行く前は、ビー
ルと焼酎覚だったのですが、
フランス滞在中に現地のワイ
ンを飲んで、その虜になりま
した。風呂上がりや汗をか
いた後のビールは格別ですが、
ワインは他の飲み物では味わ
えない幸せな気持ちにさせて
くれます。フランスで覚えた
ワインを更に深めるために、
日本に帰国してからもワイン
セミナーに参加したり試飲会

を見つけては、出かけた
りして楽しんでいきます。
ワインは、料理とのマリ
アージュ(相性)を大切
にしているの、料理に
も自然と興味が行きグル
メにもなってきました。
それを楽しむために
は、健康でないといけま



せん。そして働くことです。

歯は、健康のバロメーター
と言われます。小さい頃から、
虫歯が多く、歯の治療はずつ
としてきました。6年毎に異
動のある職場のため、職場近
くの歯医者に行っていました
が、妻から三阪歯科のことを
聞き、2004年から三阪歯
科へ通い始めました。痛い歯
の治療だけでなく定期メンテ
ナンスをして予防治療をして
くれることに驚きました。そ
の際ブラッシングの診断指導
をしてくれ、「上野さん、今
回は60点。」「今月は頑張っ
ていますね。90点。」など
と言ってくれました。
これからも好きなラグビー
をして、ワインやビールを飲
み、美味しいものを食べ続け
るために三阪歯科に通って楽
しい人生を送りたいと思っ
ています。

**研修旅行に
行きました！**

1月2日・3日に三阪歯科医院のスタッフで1泊2日の研修旅行に行きました。
三阪歯科医院駐車場に集合し、1日目の目的地、湯布院のやど「なか屋」さんに向けマイクロバスで出発です！
途中別府湾SAで昼食をとった後、初日のメインイベントの飯盛ヶ城ハイキングです。



別府湾SA



飯盛ヶ城

ルートは由布岳正面登山口、飯盛ヶ城、由布岳西登山口。こんなに歩いたのは久々だったのではないのでしょうか・・・。秋の山歩きのため、防寒対策をしていましたが、歩いていく間にいつの間にか皆、Tシャツ姿に！「ヤッホー」「ヘイヘイホー」と掛け声をかけ合いつつ、歩きました。子どもが一番元気でした！

ハイキングを終え、皆無事に「なか屋」さんに到着。美味しいお料理と温泉を堪能しました。



なか屋 玄関

翌朝の霧の金鱗湖は幻想的でしたよ。
2日目のルートは蛇越展望台、タデ原湿原、阿蘇大観峰、押戸石の丘、「シエ松村」です。
タデ原湿原内の遊歩道を散策しました。あたり一面のス



蛇越展望台からの朝霧の湯布院盆地

スキが美しく感激しました。昨日に続き歩き、皆、筋肉痛が・・・。
その後、大観峰を経てパワースポット「押戸石の丘」へ立ち寄りまし。小高い丘を登り目的のパワースポットの「押戸石」に到着。押戸石には磁力があります。
2日目の終わりはいつも楽しい「シエ松村」での食事を堪能しました。どのお料理



タデ原湿原



押戸石

も綺麗で、美味しい！写真はデザートを楽しんでいる様子です。デザートもちろんな、松村シエフ手作りです。

その後無事に三阪歯科医院へ到着しました。ドライバーさんありがとうございました。（山本貴子）



シエ・松村

秋の読書月間

三阪歯科では毎年秋の読書月間があります。今年も院長推薦の12冊の書籍をスタッフ12人が1冊ずつ読み、担当した書籍からそれぞれが学んだこと、皆と共有したいことなどをパワーポイントで作成し院内研修会で発表しまし



た。

「歯の豆知識」「砂糖の有害性」「般若心経」「心のピタミン講座」「人は考え方が9割」等ジャンルは様々でした。今回12冊の本によって新たな知識や考えが得られました。
インプットした事を自分自身に落とし込んでアウトプットできるように仕事、日々の生活で役立てたいと思います。（松木文香）



♪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。お待ちしております
参加費¥1,000/回
1/26 (木)
2/16 (木)
3/23 (木)

クリスマスコンサートの様子



はつらつ歯っぴー教室

開催日：1月19日(木)
2月2日(木)
3月3日(木)
時間：14:00~15:30
場所：三阪歯科医院 歯っぴールーム
参加費 1,000円/回

各種教室の案内

お口は生きる入口です！
一生、お口から食べられ、健康に過ごしていくためのお子さんのお口を一緒に育てていきましょう！

親子お口育てサークル
参加費：1,000円（お弁当付）
毎月第4水曜日10:00~13:00(出入りは自由です)

寺子屋歯つぴー塾 開催報告

コロナ禍ではありますが、昨年10月〜12月は、毎月寺子屋歯つぴー塾を開催できました。毎回、多くの方にご参加いただきまして感謝申し上げます。

また、11月、12月は外部から講師をお招きし開催いたしました。専門家のお話は、知見を広める大切な機会となり、学び続けるおもしろさを実感できました。いつまでも学び続け、身体を動かし続け、三阪歯科医院に通う方々の健康寿命の延伸に寄与していきたいと考えております。どうぞ、積極的に当院の各種イベントをご活用ください！

第38回 10月29日開催

1時間目 院長より一般週刊誌の歯科、特に歯周病に関する記事の紹介とこれからの当院の取り組み方「光と水のサイエンス」と題して、レーザー治療、POICウオーターを取り入れた歯科治療、ご自宅でのセルフケアの勧めのお話がありました。

2時間目 和田紫央里(管



理栄養士・運動指導士)より、「歯科から発信するフレイル予防 今日からできる!座つたまま出来る!エクササイズ」と題し、講義とエクササイズを行いました。一般誌にも歯科から全身の健康へのつながりが書かれるようになり、口腔内の健康がいかに大事かが皆様にも伝わったと思います。コロナで外出する機会も少なくなり運動不足になってしまっていると思います。座つたま



ま出来るフレイル予防の体操を体験しました。(友利一美)

第39回 11月26日開催

1時間目は健康運動指導士の武友寛さんをお迎えして、フレイル予防について自宅でもできる運動を教えてくださいました。足の指を動かして、ジャンケンをしたり、足の裏が萎縮しないように足の指までしっかり動かす事が大切だそうです。足の裏の面積が広いほど、転倒防止に繋がるそうです。左右非対称の動きもして脳のトレーニングにもなりました。



皆さん難しい動きに苦戦しつつも楽しそうでした。



2時間目は「歯質強化とコンボジットレジン修復治療について」歯科医師の小原成将の講義でした。日頃、治療の際に「白い詰め物」と説明された事はありませんか?まさにそれです!当院で掲げている最小限の治療を実践しているために欠かせないものです。小さな虫歯や部分的な銀歯の再治療の際に良く使われています。(野崎真由美)

第40回 12月10日開催

院長とトライアスロンを通じて40年来の交流のあるシンガポールトライアスリートの古代真琴さんをお迎えしました。

今回で寺子屋歯つぴー塾も40回目を迎えることが出来ました。コロナでお休みの時も

ありましたが、これもひとえに皆様のおかげです。

1時間目は院長より口腔機能低下症「フレイル予防は口にある!」の講義がありました。



2時間目は古代さんの顔面体操ライブです。21項目の顔面エクササイズは軽妙な話術に引き込まれ、あつという間の1時間でした。顔面体操は顔だけでなく身体が温まりました。

最後に寺子屋バンドの登場



です。ギターボーカル・古代真琴・アルトサクソス・三阪賢二・ピアノ・小原成将の演奏でした。1曲目は「ユーレイズミーアップ」2曲目は古代さんのギターと唄で喜納



昌吉さんの「花」3曲目はトライアスロンを題材にした「トライユアベスト」でした。院長のサクソスの腕もあがりつつも「ブラボー!!!」な寺子屋バンドは大盛り上がりでしたよ。

次回は1月はお休みして2月25日を予定しています。お楽しみに♪

(野崎真由美)



お誕生日会・忘年会



10月26日に三阪歯科最年少の杉本さんの、誕生日会を行いました。26歳でとても若い1歳の男の子のママです。公私共に頑張ってください。

12月28日には当院の名司会者・野崎さんの4?歳のお誕生日会と忘年会を院長宅で行いました。忘年会では恒例の院長手作りの表彰状と祐子奥様から記念品の授与がありました。食事をしながらこの1年間の労をねぎら

いました。会の終わりに全員お待ちかねのビンゴ大会が始まりました。景品やお楽しみカードが当たる度に会は盛り上がっていきました。院長、奥様楽しい忘年会をありがとうございました。



長女が高校卒業します。長いお弁当作りが終わってほっとしたような寂しいような…色々な経験をしてほしいです。
(友利一美)



娘が一年間ベトナムに行きます。寂しいですが遊びに行く楽しみができました



長男が初ボーナスで、食事に連れて行ってくれました。夏のボーナスも楽しみにしています。
(堀智美)



昨年は3年ぶりにフルマラソン出場しました。完走できて良かったです
(和田紫央里)



12月にスナップエンドウの種を植えました。収穫が楽しみです
(高田美由紀)



今年は手作りのしめ飾りを頂いたので飾っています。来年の分は自分で作ってみようと思っています。
(山本貴子)



スタッフ発信



今年一年、健康に過ごせるように筋トレをしようと思います。まずは、スクワットかな?
(野崎真由美)



最近さらに体重が増えてきました。まずは食生活から見直したいと思います!
(杉本美季)



家族で初詣に行きました。今年1年、元気で過ごせますように!
(福山美砂)



なかなか続かないストレッチ!今年こそ毎日のルーティンになるように頑張ります。
(松木文香)



双子を両腕で抱っこできなくなりました。成長が早いです。貯筋のため、ちょっとした行動を面倒臭がらないようにします!
(小原美恵)



あけましておめでとうございます。寒さに負けず、自転車通勤を続けられています。最近、三阪歯科医院の横の坂を止まらずに登れるようになりました。
(小原成将)

80歳で元気で噛める歯を20本以上を残そう!



- 井上 昭雄様
- 山口 春ミ様
- 田中 代子様
- 坂田 良恵様
- 徳永 恵勝様
- 岩熊 洋子様
- 古賀 洋子様
- 江頭 昭弘様
- 東 良江様
- 神原 慎子様
- 岡部 計枝様
- 丸山 義則様
- 田島 恵子様
- 酒井 義彦様
- 山本 悦子様
- 木谷 恵美子様
- 大森 美奈枝様
- 河津 旬子様
- 麻生 道枝様
- 照山 敏伸様
- 中村 貴志様
- 須藤 直子様
- 中村 紀子様
- 愛甲 アキラ様
- 原田 恵美子様
- 河野 千賀子様

令和4年
8020達成者

祝

第70号歯つっぱり通信をお読みいただき、ありがとうございます。今年も4回発行していただき、足掛け18年目を迎えました。患者体験記では70名の皆さんにご協力いただきました。寺子屋、各教室にも多くの方に参加いただき、ありがとうございます。この場をお借りして心より感謝申し上げます。

さて、上野順三郎さんは私が入職した当時、治療からメインテナンスに移行する時期だったかと思えます。先輩歯科衛生士と歯磨きの磨き残しについて、楽しくお話し残っている様子がとても印象に残っています。ワイン好きは存じ上げています。インスピレーションが上がるようなことを今知りましました。現地を観戦するラグビー杯は格別かと思えます!お土産話、とても楽しみにしております。

昨年、三阪歯科医院の登録名に「あかちゃん・子ども歯科」を加える大きな一歩を踏み出しました。3世代、健康管理させていただきます。口の健康を管理させていた、だかかかりつけ歯科として、皆さんに寄り添い成長していきたくと考えております。コロナ禍でもできることをコツコツと進めていきたいと思いますか?ぜひ、三阪歯科医院・あかちゃん・子ども歯科の様々なコンテンツをご活用ください。
(小原美恵)

編集後記