

歯つぴー通信

第80号

2025. 7. 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>

命の洗濯に 行きます

7月2日(火)から7月13日(日)まで12日間、当院の下水管工事のため休院、休業致します。ご了承の程よろしくお願致します。

さて、6月5日にミヤマキリシマを観賞に久住山系平治岳(ひいじだけ1643m)に行ってきました。満開の花を観に多くの人が全国各地から来られ、登山口の駐車場はウィークデイにもかかわらず朝早くからほぼ満車でした。

当院スタッフも含め7人での登山でした。最近の平治岳は虫の害で見頃を逸してしましました。登りはとてもハードでしたが、今年は“当たり年”といわれるだけあって、久住山系を背景にした山肌を彩るミヤマキリシマのピンクのじゅうたんが本当に圧巻でした。体は結構大変でしたが、素晴らしい景色に心は十分満たされました。

冒頭に書きましたが、7月に入り12日間の長期の休みは開業以来47年目にして初めてです。命の洗濯をしてきます。



鹿児島県甕(こしき)島列島の風光明媚な景色の中でのサイクリングです。しつかりYouTubeで情報収集を行い、綿密な計画を立てています。令和2年8月に上、中、下甕島が4つの橋でつながりました。特に最後にできた甕大橋や海岸線の悠久の時刻が刻まれた断崖や奇岩・巨岩が織りなす迫力の景観美を楽しみにしています。その後、高千穂から南阿蘇をまわってこようとおもいます。温泉や、豊富な海産物のグルメをゆつくりと無理をせず楽しんできたいと思っています。

今年は7月初めにも梅雨あけがありそうです。暑さもこの数年に劣らず激しくなりそうです。熱中症対策をしつかり行っていただいたいと思います。水分の補給は確実に行いましょう。

7月14日(月)より通常診療となります。よろしくお願致します。(院長)

健康で楽しい 毎日を

中間市 谷口眞理子

三阪歯科医院さんを知ったきっかけは、友人に誘われて「寺子屋歯つぴー塾」に参加したことでした。その魅力にはまり、以来通わせていただいております。

まだ患者ではなかった2年前には、歯つぴールームをフラダンスや書道のお教室としてお借りして通っていました。が、いよいよ昨年の暮れより、本来の歯の治療で三阪先生にお願いすることになりました。

私は小さい頃から歯にコンプレックスがあり、歯医者さんが苦手でしたので、こちらに通うにあたっては、やはりドキドキしておりました。ですが、スタッフの方々の笑顔と分かりやすい説明に安心してました。

三阪先生とスタッフさんの連携の良さ、先生の治療のスピーディーさには本当に驚きました。

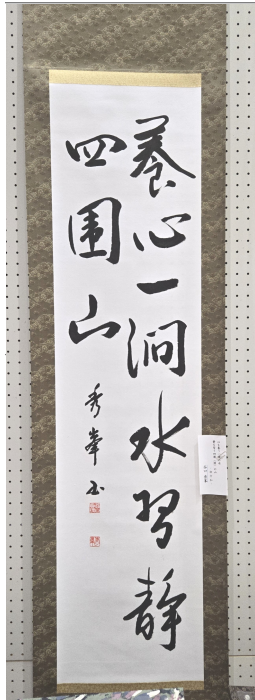
ました。抜歯などの後もまったく痛みがなく、素晴らしい技術だと感じました。おかげさまで、半年で上下すべて綺麗な歯並びにさせていただきました。心から感謝しております。ありがとうございます。

私は関東出身で、中間市に引っ越してから早いもので15年になりました。定年退職を先に迎えた夫は一足先に地元中間市へ戻りました。その後、私の定年退職を機に、関東を離れました。

中間市で知人づくりのため、コース、フラダンス、書道、「中間市歩こう会」でのウォーキング、カーブスでの筋トレなど、いろいろなことにチャレンジしてまいりました。おかげさまでたくさんの知人ができ、中間市の良さも実感しています。

普段は自転車で移動していますが、知らない方からも「あの舞台に出てたやろ?」と声をかけていただくこともあり、応援していただくことをありがたく思っております。

【コメント】
友だち作りから始めた習い事を楽しみ、積極的に活動されている谷口さんのお姿にとっても元気づけられます。ぜひ次のステージでは綺麗になった歯をきらりと輝かせていただけたら嬉しいです。今後とも、サポートさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



標準的ケアから個別リスク対応へ

—むし歯予防の次のステージ

「ちゃんと歯磨きしているのに、むし歯になった...」「定期的に歯医者に通っているのに...」そんな経験はありませんか？毎日の歯磨き、甘い物を控える意識、定期的なチェック。これらは“標準的ケア”として、誰にとっても欠かせない予防法です。でも、それだけでは防ぎきれないむし歯もあります。なぜなら、人によって“むし歯になりやすさ”の原因が異なるからです。

むし歯ができるメカニズム、覚えていますか？

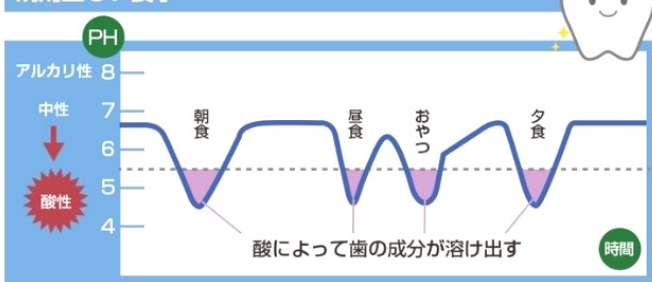
むし歯は、プラーク（歯垢）の中の細菌が糖분을エサにして「酸」を出し、その酸が歯を溶かすことで起こります（脱灰）。食後はお口の中が酸性に傾くため、誰でも脱灰は一時的に起こっています。

しかし、私たちの唾液には酸を中和する力（緩衝能）や、歯を修復する力（再石灰化）があり、通常は脱灰が進み続けることはありません。このバランスが崩れ、脱灰のスピードが唾液の力を上回ると、むし歯になります。

このことを踏まえると、脱灰の機会を減らすこと、つまり糖分が口に入る頻度を抑えることが、最も有効なむし歯予防であるとなります。そしてこれに加えて、プラークを取り除く歯磨きも大切です。

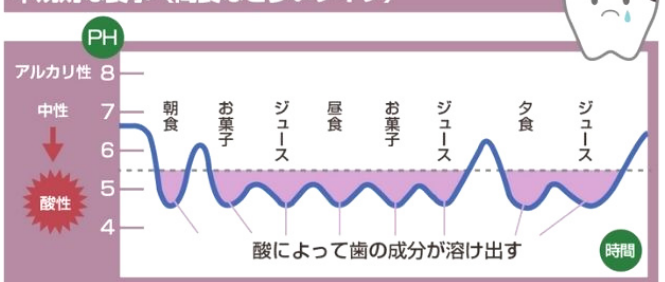
まとめると、糖分の摂取頻度をコントロールすることと歯磨きが、むし歯予防の基本＝標準的ケアです。

規則正しい食事



唾液が歯を再石灰化する時間がしっかり確保され、酸性になっている時間が少ないため、歯が溶ける時間も少なくむし歯になりにくい状態

不規則な食事（間食など多いタイプ）



唾液が歯を再石灰化する時間がとれないので、むし歯になりやすい状態。

もっと踏み込んだむし歯のケアとは？

脱灰と修復のバランスを崩している要因をさらに詳しく調べ、対応するのが、一歩進んだむし歯ケア＝オーダーメイドの予防です。

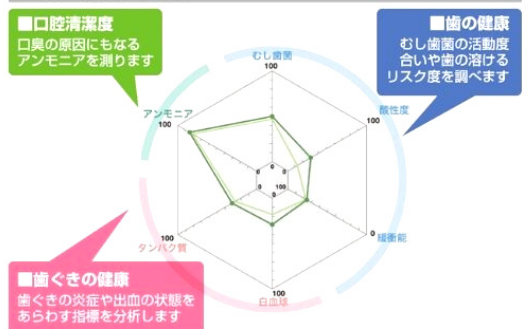
唾液検査であなたのむし歯リスクがわかります

当院では、「むし歯になりやすいか」「何が原因か」を把握するために、「唾液検査（シルハ）」を行っています。

唾液検査では、以下の3つのリスク要因を数値で確認できます：

- むし歯の原因となる細菌の量
- 口腔内の酸性度
- 唾液の緩衝能（酸を中和する力）

シルハでわかること



この検査でまずわかるのは、あなたがむし歯になりやすい体質かどうか。そして、なりやすい場合は、どのリスク要因が主な原因なのかが明らかになります。

例えば、細菌の数は多くても唾液の中和力が高ければ、食生活を少し見直すだけでむし歯は防げるかもしれません。逆に、酸性度が高く緩衝能が低ければ、食事の時間や回数に加え、唾液分泌を促すケアが必要になります。

もしすべての項目が高リスクであれば、より包括的な対策が必要になりますが、多くの方は「部分的に弱いところ」があるタイプです。

このように、検査を通して「何を優先して対策すべきか」が見えるからこそ、無理なく、効率的に、むし歯予防を進めることができるのです。

対策の一例（当院でご案内できます）

- 細菌が多い方：キシリトールガムやPOICウォーターで細菌の抑制
- 酸性傾向が強い方：ボスカ（再石灰化ガム）やポリリン酸で口腔環境を整える
- 緩衝能が弱い方：唾液腺マッサージや食習慣の見直しで唾液分泌を促進

唾液検査（シルハ）のご案内

当院では、唾液検査を1回2,000円（税別）で行っています。

検査 → 対策 → 数ヶ月後に再検査で評価、という流れをお勧めします。

“予防しているのにむし歯になる”というお悩みを、**「見える化」→「納得」→「改善」**へつなげてみませんか？

お気軽にスタッフまでお声かけください。

*唾液検査は平常時のお口の状態を調べるため、検査2時間前のお食事を控えてもらう必要があります。

寺子屋歯っぴー塾開催
報告

第64回・2025年
4月26日(土)
27日(日)

第2回 毛細血管の観察と健康アドバイスを開催いたしました。今回は延べ24名の方々に参加いただき、静岡よりNPO法人 国保ヘルスアップ事業支援協議会の吉田省司先生を講師としてお招きし、実施いたしました。

測定では、参加者お一人おひとりの血流状態を丁寧に診断し、健康状態はもとより、日々のストレスや生活習慣の傾向まで詳細にご説明いただきました。

また、水素ガスを吸入しながらの測定体験は、リラックス効果も高く、体内の酸化を抑える働きがある水素の必要性についても理解を深める良い機会となりました。

本回は「健康寿命を延ばす」ことを目的とした取り組みの



一環であり、今回の測定結果を通して、血流を良好に保つためには「水分補給の重要性」とともに、「運動・食事・休息」のバランスがいかに大切であるかを改めて認識することができました。今後も、皆さまの健康維持・増進に寄与する活動を継続してまいります。

第65回・2025年
5月24日(土)

今回は東京よりシンガーソングライターアスリートの古代真琴さんをお迎えしました。大雨の中でしたが25名の参加を頂きました。

古代真琴さんは、院長とトライアスロンを通じて四十年来の交流があります。今までにも何回も来られ寺子屋ではみなさんお馴染みの顔となっています。

さて今回1時間目は院長よ



り「将来寝たきりにならないために健康寿命を伸ばそう」のテーマで講義がありました。現在我が国は男性で平均寿命と健康寿命の差が9年、女性で12年あります。つまり人生の晩年の10年近く介護人生を送ることになります。このことは介護される人、する人に取っても不幸なことですから、年を重ねるうちに食生活をはじめ様々な生活習慣により血管の大半を占める毛細血管のゴースト化が進み、免疫力の低下や老化を促進することになります。毛細血管のケアに2つのことに気をつけていただきたいです。それは、「①血管壁をしつかりさせること」「②血流を改善すること」です。②について第2の心臓と言われるふくらはぎを鍛える運動つま先立ち、スクワット、かかと落としなどが有効



です。さらに効果的なのは水素ガス吸入です。他に睡眠をしつかりとる。抗酸化物質を含む食生活を心がける。禁煙をする。入浴し体を温める。運動を心掛ける。水素吸入など日頃の生活習慣を気をつける。健康寿命で終えることを心がけましょう。と締めくくりました。

2時間目は古代真琴さんによる「ニュー美顔体操ライブ」でした。約1時間にわたり、真剣に美顔体操を行いました。普段使っていない筋肉を動かすのはなかなか大変で、皆さん変顔を作りながら取り組まれていました。外から見れば、その真剣さがかえってユーモ



◆保育園 歯科保健指導報告◆

6月18日(水)に、保育園の年長年中25名に歯科保健指導を行いました。「歯の大切さを知ろう」「よい姿勢で座ろう」をめあてとして、指導を進めていきました。プラークテスター(歯垢染色剤)を塗る前に、お口のトレーニングで、「あいうべ体操」と「ぶくぶくうがい」を行いました。ぶくぶくうがいは、うがいもできるし、しっかり唇を閉じ、鼻呼吸の練習にもなります!ぜひコツコツ毎日続けていただきたいです。

メインの歯磨き指導では、プラーク(歯垢;ばい菌の塊)を赤く染め出し、どこについているか確認し、歯ブラシでどう落とすのかを練習しました。鏡を見ながら一生懸命歯ブラシを動かす姿や、ちゃんと落ちている?見てみて!というキラキラした目に感激しました。

お口は健康の入口です。1年に一度の機会ではありますが、一生をお口で困ることがないよう、まずは大人たちがサポートして、お口の大切さを伝えていきたいと改めて感じました。



最後には「寺子屋バンド」(ギター・ボーカル・古代真琴さん、アルトサクソフーン・三了)による演奏が行われました。最初の曲は「You Raise Me Up」。院長のサクソフーンに対して「腕が上がった」との声も?続いて、皆さんとの掛け合いで「Stand By Me」をしつかりと歌い上げました。古代さんのトーク&ライブショーでは、河島英五さんの「酒と泪と男と女」をブルース調にアレンジし、ハーモニカも交えた演奏が印象的でした。そのほか、「翼をください」(赤い鳥)や夏川りみさんの「花」など、心に残る名曲が続きました。

2時間半にわたる寺子屋歯っぴー塾は、あつという間に終了となりました。



4月☆お誕生日おめでとう

4月24日(木)に、岡垣町波津海岸の”鰯屋台”
さんにて、4月のスタッフ誕生日会を開催しました。
窓辺に広がる春の海を見ながら、生き生きとした
寿司に舌鼓を打ちながら、料理、
お酒と誕生日会の空間を楽しみま
した。追加オーダーで、身も心も
しっかり満たされました♪院長
奥さまごちそうさまでした☆
4月誕生日の皆さん、どうぞ素
敵な一年をお過ごしくださいね。
おめでとうございます！



かむかむレシピ°～夏Ver～ ”切り干し大根のサラダ”

切り干し大根は、生の大根よりも栄養価が高く、特にカルシウム、鉄分、食物繊維が豊富です。ビタミンB群もしっかり含まれ、疲労回復に効果があります。歯ごたえもあるので、しっかり噛んで食べて下さい。

〈材料・2人分〉

- ・切り干し大根 30g
- ・ツナ缶（オイル漬け） 70g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・ポン酢 大さじ2
- ・小ねぎ 2本
- ・ごま 大さじ1

〈作り方〉

1. 切り干し大根は洗って水に浸す。
小ねぎは小口切りにする。
2. ツナ缶の油をきってボウルに入れ、マヨネーズとポン酢を加えて混ぜる。小ねぎも加える。
3. 切り干し大根の水気を絞り、ボウルに加えて混ぜる。
4. ごまを加えて混ぜ、器に盛りつける。



6月に初めてのミヤマキリシマ園を見に平治岳に登ってきました。きついコースでしたが何とか登頂できました!!美しい景色に癒されました。(T.K)



ボクシングを始めて
1 年が過ぎました。
力こぶができました。
体力をつけようと思っ
ています (W.S)



ホークスが6年ぶりに
交流戦優勝しました！
今年のパ・リーグ強かっ
たですね。リーグ戦も
この勢いで優勝します
ように☆ (N.M)



7月の休みは北海道に行きます♪稚内～礼文島、利尻島～札幌の弾丸旅です。花の浮島と言われる、礼文島のトレッキングも楽しみです (M.M)

スタッフ
発信



保育士試験、残念ながら実技試験には進めませんでした…。悔しさをバネに、また勉強して次回こそ！（小原成将）



小学2年生の長女の夏休みが目前に迫ってきました。学童に通わせつつも、夏休みならではの楽しみをいよいよ考えないと^^;電車通学のなかで、荒尾、二日市、羽犬塚という地名が気になっているようです。JRの旅を楽しんでみようかな。（小原美恵）

スイスの名峰 マッターホルンを見に行ってきます。マッターホルンを眺めながらのハイキングをして来ます♪ (H.T)



今年は夏休みが出来たので、断捨離しようと思います。終活への第一歩(´艸`) (M.F)



予期せぬ夏休みができたので、ふらり東京・長野に行ってみようと思っています。
(Y. T)



工事でお休み期間中に
宮崎から母が遊びに
来てくれます。久しぶ
りに会えるので楽し
みです。(F.M)

77号より、”かむかむメニユー”を掲載しています。噛むことを意識するのも大切ですが、食事に噛む回数が増える工夫や食材をプラスすることで自然と噛む回数を増やすことができます。また季節に応じた必要な栄養素も考えられていますよ！ぜひご参考にしていただけますと幸いです。

これから、猛暑の季節になります。が、ぜひ、古代真琴さんの若返り体操、やひよつとこべり体操、あいうべ体操など、無理なくコツコツ続けていただし、できるだけご自身の免疫力を落とさない生活を心掛けてお過ごしください。

齒つびー通信 80号を最後までお読みいただき、ありがとうございます。早いもので今年も半分折り返しましたね。気温差であつたり、気候に体調が左右された半年だったように感じます。

患者体験記の谷口眞理子さんは、ネイルをした指先から、すっとした立ち姿から、華やかさがある方です。ここ数年の寺子屋歯つびー塾の常連さんで、勝手に当院の患者さんと思っておりました(笑)。この度は、谷口さんの中間市での第二の人生を楽しんでいらつしやるご様子が目に浮かぶ体験記をありがとうございます。

編集後記