

歯っぴー通信

第82号

2026.1.1

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>

謹賀新年

みなさま、明けましておめでとございます。本年は午年の勢いに乗り、馬のごとく力強く、そしてエネルギーに目標へ向かって邁進してまいります。

写真の木彫りの作品はまりっこクラブの小田さんのご主人様の作品で「左馬（ひだりうま）」といい大変縁起の良いものです。受付に飾ってありますので御利益にあずかってください。

今年は私も後期高齢者の仲間入りです。昨年、一昨年と特に下半身に不調を感じていました。これがフレイルというものでしょうか。幸い少しずつですが回復基調となってきました。Eバイクで四国お遍路参りをこっそりと計画しています。無理をせず精進していきたいと思えます。

年末年始は子供、孫たちそれぞれ計画があり夫婦水入らずの正月となりました。静かで良いのですが、少し淋しくもあります。

さて、2026年は当院の目標として健康寿命の延伸をさらに目指していきます。そのために必要なことは歯（口

腔機能）の健康です。むし歯・歯周病などの口腔感染症をしっかりと予防していきます。

昨年末より取り入れたメイナテンランスのエアーフローによるバイオフィルム除去法も好評です。ポイック水と共に予防の効果をアップさせます。寺子屋歯っぴー塾にも力を入れて行き、皆様へ、情報と楽しさを提供したいと思っております。（院長）

天高く駆け上がる馬のごとく、エネルギーに満ちあふれた飛躍の一年にしたいと思っております。（院長）



左馬（ひだりうま）とは馬の字を左右反転したもの「商売繁盛」・「招福万来」・「千客万来」・「物事が上手いく」といった意味をもつ縁起物です。

スイス生活を支えた歯っぴークリニック

嘉麻市 在田昌弘

今から30年以上前、私は八幡西区の教職員官舎に住み、遠賀高校に勤務していました。友人に誘われてラグビーの帆柱クラブに参加した際、小柄な体格ながら激しいタックルをするラグーマンと出会いました。それが院長だったのです。週に一度の夜の練習でしたが、仕事後に熱き男たちと走れた時間はとても良い思い出です。4年間の勤務後、東京、横浜、さらにスイスへと移動し、院長との交流は一時途切れました。

ところが2003年12月、スイスから一時帰国した際、帆柱クラブが九州大会で優勝し、全国大会出場を決めたという知らせを受け、祝賀会で懐かしい方々と再会しました。院長とも10数年ぶりの再会となり、私がスイスの日本人学校に勤務していることをお伝えすると強い関心を示されました。当時、ご息女の高校進学先を検討されておられたようです。異国の地で学ぶ厳しさを伝えつつも、強い意志で入学されたご息女はスイスで多様な経験を積まれ素敵な



社会人へと成長されています。

さて、スイスでの歯科事情ですが、健康保険が歯科診療に適用されず、私が赴任した当時は椅子に座ると5千円、話をすると1万円と実しやかに言われてました。実際の治療となるとんでもない額になることが容易に想像できた訳ですが、現在はさらに円安が進み、約2倍の額となりましたので恐るべしスイスです。

このようなことから、日本に帰国した際にしっかりとメイナテンランスしておかなければと思い、ずっとお世話になってきました。在勤中は恐らくやんちゃな生徒を叱っている夢でも見て歯を噛み締めていたのでしょう。歯が磨耗しているとの指摘を受け、マウスピースを作っていただきました。また、帰国時に毎回丁寧にクリーニングしていただいた

スイス公文学園高等部



てきたことから、現在でも親知らず3本を含め全ての歯を保つことができています。魚の骨やエビの殻までバリバリと噛める健康な歯を維持できているのは、クリニックの皆様のおかげと深く感謝しております。

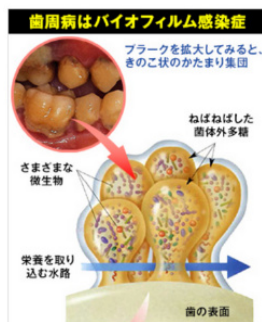
また、学生時代に鍛えあげられた足腰も健在で、約30年に及ぶスイス滞在中は、山登りを楽しんできました。福岡に戻ってきた現在でも、初夏のミヤマキリシマ、秋の紅葉、そして一面が真っ白になる雪山の季節になると、どうしても登らずにはられない、そんな思いに駆られてしまいます。スイスの山々を懐かしく思う日々ではありますが、これからは九州の山を楽しんでいきたいと考えています。

GBTとエアフロー

当院ではこれまで、むし歯や歯周病の原因はバイオフィーム（細菌の膜）であることをお伝えしてきました。近年、その考え方をより治療に活かしやすく体系化したものとしてGBT（Guided Biofilm Therapy）が提唱されています。

GBTとは？

GBT（Guided Biofilm Therapy）とは、近年北欧やヨーロッパを中心に広まりつつある、病因であるバイオフィームを治療・管理の中心とする、歯周治療の考え方です。



従来法との違い

歯周病の直接的な病因は、歯石そのものではなくバイオフィームです。歯石はバイオフィームが付着しやすいため管理は重要ですが、従来の歯石除去中心の方法では歯や歯ぐきに負担がかかることがありました。

GBTでは、病因であるバイオフィームを重視し、歯石除去を最小限に、できるだけやさしく処置します。現在は技術の進歩により「GBT」という考え方を、より確実に実践できるようになりました。

GBTを実践するエアフローシステム

このGBTの考え方を、より効果的に、より低侵襲に実践するために、当院ではエアフローシステムを導入しています。

エアフローは微細なパウダーを水と空気で噴射し、バイオフィームを除去する方法です。



当院で使用しているパウダー

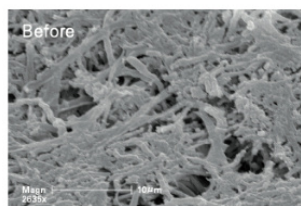
エリスリトールパウダー

- 粒子が非常に細かく（約14μm）
- 歯や歯ぐきにやさしく、バイオフィーム除去に適しています。

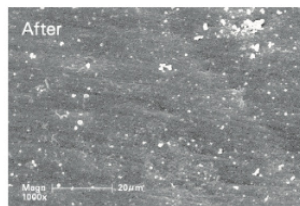
炭酸水素ナトリウム（重曹）パウダー

- 着色が強い場合に使用します。

部位や材料（歯・被せ物・インプラント）を考慮し、安全性を重視して使い分けています



バイオフィームが付着した根面



エアフローハンディにて清掃後の根面

エアフローの特徴

- 歯や歯ぐきへの負担が少ない
 - ブラシが届きにくい小さな隙間や段差まで清掃できる
 - 被せ物・金属やインプラント周囲にも使用しやすい
 - 処置中の不快感が少ない
- 歯を守りながら、原因にしっかりアプローチできることが大きな特長です。



清掃前

清掃中

清掃後

エアフロー使用の注意点

- 歯表面を守るペリクル（保護膜）も一時的に除去されるため、処置後2～3時間は色の強い飲食物を控えてください。
- エアフローを使用する前にバイオフィームを確認するための染色をします。

エアフローの限界と併用処置

- 歯石はエアフロー単独では除去できません
 - 4mmを超える深い歯周ポケットではパウダーが届きにくいいため、超音波スケーラーなどを併用します
- 当院では、エアフローを中心に、必要な処置を組み合わせ合わせた歯周治療・メンテナンスを行っています。

まとめ

GBTは、歯周病の原因であるバイオフィームそのものに着目した歯周治療の考え方です。当院ではエアフローを使用することで、バイオフィームをより確実に、そしてやさしく除去しています。これからも、お口の長期的な健康を一緒に目指していきましょう。

寺子屋歯っぴー塾開催
報告

第68回・2025年
9月27日(土)



1時間目はスタッフで健康運動指導士の和田紫央里の運動教室です。日常的にできる動きで、今回はボールを使いしました。普段使わない肩周りやふくらはぎの運動です。その他にも体を使った脳トレを行ったり、音楽に合わせて振り付けしたりと、皆さん頑張っ

て動かしていました。2時間目への軽いウォーミングアップができました。

2時間目はまりっこクラブでお馴染みの山崎真理子先生の音楽教室です。まず、真理子先生より、山田耕筰作曲の「からたちの花」を披露して頂きました。その後全員で発声練習を行いました。次はお



コールの拍手の中、イタリアナポリ歌曲「カタリ・カタリ」を情感たっぷりに聞かせてくださいました。今回は非日常的なテノールの歌を目の前で聴いて、会場の特にご婦人方が興奮冷めやらぬ様子でした。森岡謙一様、山崎真理子様、ピアノ伴奏の黒崎愛様、極上のひと時をありがとうございました。

第69回・2025年
10月25日(土)

待ちかねのテノール歌手の森岡謙一さんの登場です。イタリア歌曲 トステイ作曲の「理想の人」から始まり、プッチーニ作曲のオペラ「トスカ」解説があり、「星は光りぬ」のテノールのアリアを披露いただきました。テノールの声量に驚き感動しました。最後にNHK朝ドラ「あんぱん」より「手のひらを太陽に」「見上げてごらん夜の星を」の2曲を会場に響かせた。アンコールでは、「ユーレイズ ミーアップ」を熱唱していただき、さらなるアン



今回のテーマは「子どものお口の育ちをみんなで考えよう」です。総論では、小原成将から、お口の発達が全身の健康や生活にどのようなつながるかについて話がありました。食べる・話す・呼吸することはすべて口の機能に支えられています。特に子どもの時期は、舌・唇・顎・喉などが成長の途上にあり、日常の使い方がそのまま発達の方向を決めていきます。

1時間目は、小原美恵から0〜3歳を対象とした「かむかむ・もぐもぐサークル」の活動紹介がありました。離乳食の進め方や食べ方、姿勢などを保護者と一緒に観察しながら、家庭でのサポート方法を考える取り組みです。食べ



「歯を動かす」よりも先に「動かせる環境を育てる」ことを重視しています。子どもたちの健やかな成長を「お口の視点」から支える学びの場を続けていきます。

第70回・2025年
11月22日(土)

記念すべき第70回は、歯科の最新知識と身体への健康づくりを楽しく学べる、非常に充実した時間となりました。

1時間目は、院長による、日々の診療でも重要性が増しているバイオフィルム(ブラーク)への理解と、そのコントロールの大切さについて講話がありました。「原因が何かを理解し、その原因を取り除くことの大切さ」を繰り返して語り、定期的なメインテナンスが長期的な健康に直結するというところで締めくくりました。



た。

2時間目は、古代真琴さんのトーク&顔面体操ライブショーです。会場の空気が一気に明るくなり、活気に満ちた温かい時間となりました。トーク内の「笑顔が体を変える」という話には皆さん深く頷いていました。続いて、参加者全員で「顔面体操」を実践しました。顔面体操は、誤嚥予防、唾液分泌促進、表情筋強化、呼吸改善、アンチエイジングと、医療的にも大切な効果があります。古代さんのテンポの良さに引かれ、一緒に笑いながら参加しました。最後に、寺子屋バンドと古代さんの共演でした。歌と演奏で会場全体が一体となり、70回目にふさわしい賑やかなファイナルとなりました。



祝☆8020達成 おめでとうございます！

当院にて定期的にメンテナンスを受けている方、令和7年に8020運動達成（80歳で20本以上ご自身の歯が残っている）方をご紹介します。ご掲載にご協力いただきましてありがとうございます。

- | | |
|------------|------------|
| ・ 池尻 和子さん | ・ 古海 智津子さん |
| ・ 大村 弘子さん | ・ 眞浦 カツヨさん |
| ・ 執行 須美子さん | ・ 松本 伸子さん |
| ・ 長野 修子さん | ・ 丸山 照子さん |
| ・ 西山 清勝さん | ・ 宮原 クニ子さん |



かむかむレシピ ～新年Ver～
ーれんこんのはさみ焼きー



【作り方】

- 1 れんこんは5mmの厚さに切り、水にさらす。
- 2 鶏ひき肉とおろし生姜、かたくり粉、塩、こしょうをこねてタネを作る。
- 3 れんこんの水気を取り、かたくり粉をまぶす。
- 4 れんこんに②のタネをはさみ、フライパンにサラダ油を熱して、両面しっかり焼く。
- 5 火が通ったら、Aを加えて全体からませる。

れんこんはおせちでは、「見通しの良い明るい一年になりますように」という願いを込めます。皆様にとって、良い一年になりますように・・・。

(和田紫央里)

スタッフ発信

昨年度は学生時代の友人と久しぶりに旅行に行ってリフレッシュできました！今年も絶対行こう！と計画中です。

(T, K)

年明けは娘のいるベトナムにいきます♪
今回タイのプーケット島にも行きます🌺綺麗な海、マッサージ、大好きなタイ料理楽しみです🍷 (M.M)



家を整える事とアンティークのモノが好きです！どうぞよろしくお願い致します。

8月よりお世話になって
おります、沼口ゆかりで
す。三阪歯科のスタッフ
は素晴らしく、毎日学ぶ
ことばかりです。趣味は
アンティークのモノが好き
らしくお願い致します。

年末年始にかけ静岡の実家に家族5人で帰省しました。往復するだけで大イベントです。今年こそ、保育士資格

(小原成将)

年末年始、双子を初めて飛行機に乗せることができて嬉しかったです。今年も口育サークルで沢山の親子に出会い、サポートしていきたいです♥

年末にギックリ腰になりました。今年は筋肉をつけようと思います。

(M, T)

年末に風邪をひいて
しまいました。寒さ
が堪えるお年頃…今
年も患者さんに元気
をもらって頑張りま
す。(M.F)

夫婦でボクシングを始め
て2年経ちました。夫が食
事や体重を意識し始めま
した。健康の大切さを感じ
てくれてよかったと思っ
ています。(W.S)

ご近所のおばさまに、グランドゴルフに誘われました。そう言うお年頃になりました。(H.T)

昨年、甥っ子のXmasプレゼントにドローンを買いました。今年、一緒に操縦を覚えて遊びたいと思います。(Y.T)

クリスマスから年越しまで、宮崎の母が我が家にきました。孫である息子2人ともゆっくり過ごせて喜んでくれました。

(F, M)

編集後記

2026年がスタートしました。午年は、情熱的で活気に満ちたエネルギーを持つ年とのことで、改めて、目標に向かって突き進んでいきたいものです！

歯っぴー通信第82号を最後までお読みいただきありがとうございます！患者体験記にご協力いただきました在田昌弘さま、何度も校正を重ねていただき、貴重なお時間をありがとうございます！

スイスと日本の歯科医療費の大きな差について知り、日本在住者は、長い目でみて医療費削減に繋がるこのメインテナンスのシステムを利用しない手はないなと実感しました。また、現在は登山を定期的に楽しんでいるとのことなので、しつかりと噛めるお口作りをサポートしていきますね！

お口の定期健診での新しい取り組みである「GBT」について特集しました。ぜひ、パウダークリーニングを体感されてください。

寺子屋歯っぴー塾はコッソツ70回を迎えました。毎週盛りだくさんの内容です。必ず皆さんの生活に有益なものとなること間違いなしです。で、ご家族、ご友人と一緒に参加し、笑い、大きな声を出し、フレイル予防しましょう★