

歯っぴー通信

第83号

2026.4.1

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>

春の訪れとともに、 お口もリフレッシュ

みなさま、こんにちは。ようやく厳しい寒さが和らぎ、柔らかな春の光を感じる季節となりました。三阪歯科医院の周りでも、早咲きの花が少しずつ顔を出し始め、生命の息吹を感じます。

春は「別れと出会い」の季節ですね。卒業や進学、就職など、ご家族の中で環境が変わる方も多いのではないのでしょうか。私自身も、暖かくなるにつれて、1月号でお話しした「Eバイクでの四国お遍路」に向けた準備を少しずつ進めています。昨年後半調子を落としていた下半身(膝・腰)も癒えてきました。2月末より週一で50kmのサイクリングを再開しています。外の空気を吸って体を動かすのは、やはり気持ちが良いものです。

さて、春は新しい生活が始まるタイミングです。心機一転、お口の中もプロの手できれいにリフレッシュしませんか？

当院が推奨しているエアフローによるバイオフィルム(細菌の膜)除去は、痛みも少なく、短時間で驚くほどお

口がスツキリします。口腔内細菌をリセットすることは、むし歯や歯周病予防だけでなく、全身の健康、ひいては「健康寿命の延伸」に直結します。

最近の研究では、お口の健康状態がフレイル(虚弱)の予防に大きく関わることがわかってきました。しっかりと噛んで、美味しく食べ、元気に笑う。そんな当たり前の日常を支えるために、私たちスタッフ一同、全力でサポートさせていただきます。

新生活の準備でお忙しい時期かと思いますが、ぜひ「お口の健診」をスケジュールに加えてみてください。寺子屋歯っぴー塾でも、皆さんの健康管理に役立つ情報を発信してまいります。(院長)



金山川沿いにて (羽立さん撮影)

地域の輪と ご縁に感謝

八幡西区 羽立佳代

北九州に引越して来て、4月で丸10年になります。

初めの約4年間は、義母の介護が中心の生活でした。色々なサービスを利用して、大半を自宅で母を看ることができました。

家の事や近所の事は、母が教えてくれました。お隣さん二人に誘われ、立場茶屋銀座屋(八幡西区石坂)のお雑ざんを見に行き、「よくお母さんと一緒に来たんですよ。」と教えてくれた事。近所の人に誘われて、卓球をするようになった事。等、僅かな時間を利用して、楽しみを見つける事も

でき、周りの人との縁に感謝です。

三阪歯科医院との出会いもそうでした。縁あって知り合った近所の方に、「三阪歯科がいいよ!」と教えてもらいました。治療、メンテナンスもすっかりしてもらい歯磨きが苦手だった私が、毎日のお手入れができるようになりました。

そして、歯っぴー塾。ここで、まりっくクラブが発足し、参加できたのも三阪先生とのご縁があったからです。まりっくクラブは、今年で、5年目になると思います。フレイル予防から始まった合唱クラブなので、年長者が多いのは当然ですが、歌が好きだけども、合唄は、初めてというメンバーも多く、私もそうでした。

講師の真理子先生は、まず、近況の話してみんなの笑いを誘い、発声練習!基礎を身体を使って大胆に分かりやすく教えてくれます。初め、恥ずかしがってたメンバーもどんどん解放され、みんなが、一つの方向に向かっていく感じがいいです。

少し難しいアルトのメロディーに挑戦する事も増え、綺麗なハーモニーが出来る嬉しくなります。男性のメンバーも



西山公園にて



3人に増え、真理子先生が、混声合唱もできてうねと。今、自分の好きな事をして色んな人と繋り、共に活動できることをありがたく思っています。元気に過ごせるよう自己管理、頑張ります!

～お口の炎症が全身に及ぼす影響～

歯周病と全身疾患

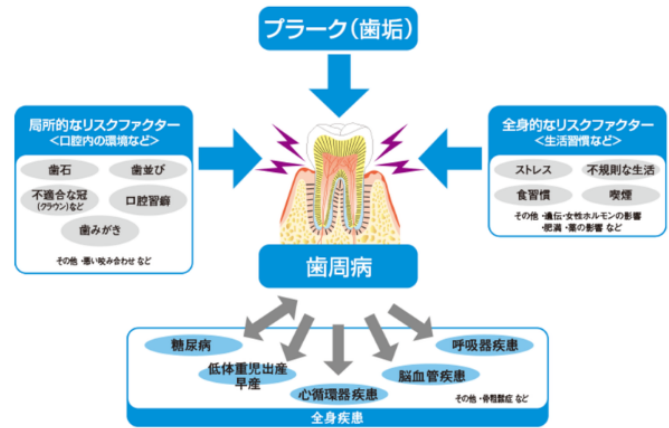
歯周病は「お口の病気」とわれがちですが、近年では全身の健康と深く関わることがわかってきています。お口の中で起こる慢性的な炎症は血流を通じて全身に影響し、さまざまな疾患と関連する可能性が指摘されています。

そもそも歯周病とは？

歯周病は、歯ぐきの炎症から始まり、進行すると歯を支える骨(歯槽骨)が破壊されていく病気です。痛みなどの自覚症状が少ないまま進行するため、気づいたときには重症化していることも少なくありません。現在では、歯周病は特定の細菌に感染して起こるといふより、プラークコントロール不良により口腔内の細菌バランスが崩れ(ディスバイオーシス)、結果として病原性の高い菌が増えることで発症・進行すると考えられています。

歯周病治療のポイント ～バイオフィルムのコントロール～

歯周病の本質は、歯の表面に付着する【バイオフィルム(細菌のかたまり)】です。近年では、このバイオフィルムをいかにコントロールするかが重要とされており、歯周病治療・予防の基本となっています。日々のセルフケアと、歯科医院での専門的なクリーニングによって、細菌をコントロールしていくことが大切です。



ライオン歯科衛生研究所ホームページより

歯周病と全身の関係

歯周病は慢性炎症性疾患であり、炎症によって生じるサイトカインに加え、細菌そのものや細菌由来成分が血流を通じて全身に影響を及ぼす可能性があります。このため、さまざまな全身疾患との関連が指摘されています。

今回はその中でも、特に関係が深いものを紹介します。

歯周病と糖尿病

歯周病と糖尿病は互いに影響し合う関係にあります。糖尿病があると歯周病は悪化しやすく、歯周病があると炎症の影響で血糖コントロールが悪化します。歯周病治療によって血糖値の改善がみられることもあり、歯周病は「第6の合併症」とも呼ばれています。

歯周病と認知症

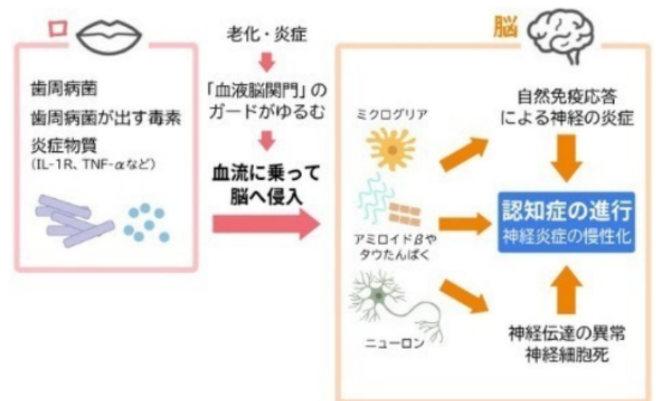
アルツハイマー型認知症では、脳内にアミロイドβが蓄積することが特徴です。歯周病菌や炎症が、この蓄積に関与する可能性が指摘されています。

九州大学の研究でも、歯周病菌が脳内環境に影響し、アミロイドβの蓄積に関与する可能性が示されています。

歯周病と不妊・早産

歯周病と妊娠との関係も注目されています。岡山大学と不妊治療施設の共同研究では、不妊治療中の患者さんは、自然妊娠された方と比べて歯周病関連菌に対する抗体価が高いことが報告されています。

さらに、同研究では歯周病菌を用いた動物実験において、子宮環境の変化や妊娠への影響も示されており、歯周病が妊娠環境に関与する可能性が示唆されています。また、歯周病は早産や低体重児出生との関連も指摘されていますが、妊娠中の治療による改善効果は限定的とされており、妊娠前からの口腔管理が重要と考えられています。



国立長寿研究所センターホームページより

まとめ

歯周病は、細菌バランスの乱れによって起こる慢性炎症性疾患であり、全身の健康と密接に関わっています。特に糖尿病とは強い相互関係があり、認知症や妊娠への影響も示唆されています。現在その詳しいメカニズムや影響の大きさなどは研究中ですが重要なのは、歯周病は予防・管理が可能な病気であるという点です。日々のセルフケアと定期的なメンテナンスによって、お口だけでなく全身の健康を守ることに繋がります。症状がなくても、ぜひ定期的なチェックを受けましょう。

第71回・2026年
1月24日(土)

テーマは『フレイル(加齢に伴う心身の衰え)』で、口の働きと体の動きの両面からお話と実践を行いました。

1時間目は院長より、フレイルの考え方と、嚙む・飲み込む・話すといった口の機能が、日常生活や体の状態とどのようにつながっているかについてお話がありました。講話では、口腔機能の低下が栄養状態や筋力、活動量に影響し、それがさらに体の衰えにつながっていく流れについて説明しました。また、フレイルには身体的な側面だけでなく、社会的な活動量や気力の低下といった要素も関わることに触れ、単に体の問題だけではない点についても整理しました。

2時間目は、健康運動指導



士・管理栄養士の和田紫央里による実践の時間です。今回は、椅子に座ったままでも行える運動を中心に、日常生活に取り入れやすい動きを実際に体験しました。まずは、腕や肩まわりなど上半身を使う動きを一通り確認し、動きを覚えてから実践に入ります。

その後は、童謡「どんぐりころころ」の音楽に合わせて体を動かしました。動かしているうちに「体がぼかぼかしてきた」と感じる方も多く、無理のない運動でも血流が促され、体が温まることを実感できる時間となりました。運動の合間には、日常生活の中で続けるための工夫や、体調に合わせた調整の仕方についての説明もあり、終始和やかな雰囲気でも進みました。



その後、ブローゴルフを行いました。寺子屋に参加された方の中から希望者を募り、一人3回、吹き矢を吹いて点数の書かれた的を狙います。実際にやってみると、息の力が弱いと矢的まで届かせ

ことが難しく、呼吸の力が必要であることがよく分かりました。参加された皆さんは、しっかりと矢的まで届かせておられました。また、ルールがあり、①3回分の点数を覚える②少し時間をおいて合計点を計算する③用紙に記入するという流れは、体を使うだけでなく、記憶や計算といった要素も自然に含まれています。今回の寺子屋歯つび一塾は、フレイルについて知り、体を少し動かし、参加者同士で時間を共有する機会となりました。

第72回・2026年
2月14日(土)

1時間目は、院長講話で、テーマは「健康長寿」です。平均寿命は年々延びています

が、本当に目指したいのは「健康でいられる期間」をいかに長く保つかということですね。介護期間をできるだけ短くし、最後まで自立して生活できることが理想です。高齢化が進む中、心疾患・脳血管疾患・がんなどが主な死亡原因となっています。その背景には血管の健康や生活習慣が深く関わっています。血管は毛細血管まで含めると地球2周半とも言われるほど体中に

張り巡らされ、酸素や栄養を運び、老廃物を回収しています。その血流が滞ると、全身の機能低下につながります。ここで改めてお伝えしたのが「お口の健康」と全身の関係です。歯周病は自覚症状が少ないまま進行しますが、歯ぐきの炎症が血管を通じて全身に影響を及ぼすことが知られています。歯周病と心疾患・糖尿病・認知症などとの関連も指摘されており、口腔ケアは全身管理の一部といえます。実際の症例写真を交えながら、気づきと習慣の改善によって歯ぐきの状態が大きく変わることもご紹介しました。「痛くなってから」ではなく、「悪くならないように整える」ことが大切です。

さらに今回は、水素についても触れました。体内ではストレスや生活習慣の影響により活性酸素が発生します。その中でも悪玉活性酸素が細胞や血管にダメージを与えるとされています。水素は非常に小さな分子で、体内に取り込まれることで悪玉活性酸素と結びつき、水へと変化して排出される可能性があると研究されています。

血流や細胞レベルの健康を考える一つの視点として、水

素の働きも紹介しました。実際に血流の変化を観察する体験も行い、参加された皆さんにも関心を持っていただけたようでした。



2時間目は、人形ボードヴィルのドラさんによる楽しいステージです。今回は、初披露の「ブランクマン」の登場です！「歯みがきをしてはいけない！」「デンタルフロスなんて使わない！」「歯医者に行ってはいけない！」と、わざと逆のことを言いながら、歯周病の怖さや口腔ケアの大切さを分かりやすく伝えてくれました。子どもたちも大人も大笑いしながら、「歯みがきの重要性」、「フロスや舌ケアの必要性」、「唾液の働き」、



『定期的な歯科受診の大切さ』をしつかり学ぶことができました。最後は「ありがとう」という言葉が「魔法の言葉」であるというメッセージ。笑顔と拍手に包まれながら、温かい時間となりました。



かむかむ&薬膳レシピ ~春Ver~ —新玉ねぎのステーキ—

材料 (2人分)

新玉ねぎ・・・2個
(オリーブオイル・塩：適量)
酒・・・40cc
しょうゆ・・・30cc
みりん・・・50cc
塩昆布・・・10g
クコの実・・・適量



作り方

1. 新玉ねぎを半分に切り、熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、新玉ねぎを入れて、軽く塩を入れ、蒸し焼きにする。
2. トロっとしてきたら取り出し、フライパンに調味料を入れてサッと煮詰めて皿にもった①にかける。

薬膳とは

「そのときの自分の体に合うものを食べる」が薬膳の考え方で、薬膳の基本は「未病先防」です。病気を治すだけでなく、病気になる前に防ぐという。そのためには、ちょっとした体の

変化に気づけるようアンテナを張ることが大切です。新玉ねぎは、薬膳では気血の巡りをよくして、胃腸の働きを整えます。また、体を温めるので、寒暖差の激しい春にぴったりの食材です。旬の食材を、たっぷりいただきますましょう！

しんえき

体をつくる3つの要素 気・血・津液

体を車に例えると、気・血・津液（東洋医学のなかでの、血液以外の体液）はガソリンです。車はガソリンがないと動かないように、体を動かすために、常に補給し、体中を巡らせていなくてはなりません。日々の食事での3つをしっかりと補うことを意識しましょう。

当院では、毎月1回、フレイル予防教室を開催しております。しっかり食えることができるためのオーラルフレイル予防や、体づくりのため、なつかしい曲に合わせての有酸素運動、フレイル予防体操、食事のお話など盛りだくさんです。皆様のご参加をお待ちしております。

詳しくは、管理栄養士の和田までお尋ね下さい。



サプライズお祝い旅行で出雲に行ってきます。我が家と、母と叔母を連れていきます。旅行計画、頑張っています！
(T.K)



友利さんと野焼き後の平尾台を歩いてきました。今から山は花や新緑が楽しみです♪お勧めの山があったら教えてくださいね。G.Wはベトナムに行ってきます♪
(M.M)

4月に保育士試験があります。今回こそは二次試験に進み、皆さんに保育士資格取得の報告をします！
(小原成将)



最近は薬膳料理をよく作ります。食の大切さを改めて感じています。
(W.S)



この春、孫2号が誕生し、ちっちゃな命に元気をもたらしています。泣き声もうんちもすべてかわいいです。
(N.Y)

長女がもうすぐ9歳、妹たちは保育園が残り1年となりました。歯科衛生士、母親としてのアップデートが滞っていますので、新しい学びを深めていきたいです。
(美恵)



先日、つくしとよもぎを取りに行きました。気候変動といわれますが小さな春の訪れを感じることができ、心も温かくなりました。
(M.T)

スタツフ発信



夏に母・娘で白川郷に旅行します。苦手な夏でちょっぴり不安ですが、楽しめたら良いなあ～と思います。
(H.T)



WBCのサムライJapanを観て元気をもらいました。今年はプロ野球も観戦してみたいです。
(M.F)



3月、誕生月の母と温泉に行きました。本人は日々老いを感じてるそうですが、まだまだ元気に畑を耕してほしいです。
(Y.T)



少し前から長男が就活のため、スーツ姿で出かけることが多くなりました。大人になったなあ嬉しく思う反面、月日の早さに驚いています。
(F.M)

暑さ寒さも彼岸までと言われ、お彼岸が、少しづつ暖かさを感ずる季節になりましたね。桜の開花の知らせ、そして満開の日も耳にするようになりました。歯ごたえ通信83号が皆さまに届くころには、春を目、肌で直接感じていらっしゃると思います。

患者体験記にご協力いただき、メール、クラウド等を駆使されておりました！故郷から離れた場所での様々な活動は、羽立さんのパワフルさもあるかと思いが、ご家族、地域のつながりが改めて大切だと感じました。ぜひ今後とも引き続きクラブを楽しんでください。ね♪ご多用の中お時間をいただき、誠にありがとうございました。どうぞございました。

歯周病と全身疾患について研究が進み、新たな情報をお伝えしました。歯みがき時の出血を見逃さず、歯科は定期的にプロフェッショナルケアを受ける場としてご利用ください。また、食事の内容を意識し、よく咀嚼し唾液を出すことが重要です。ぜひかむかむ薬膳レシピをご参考に、季節のメニューを楽しみましょう！

免疫を上げる、維持する生活(バランスの取れた食事、睡眠、適度な運動、ストレス管理)の参考に、当院には様々なイベント、積極的に活躍してください！

編集後記