

# 歯っぴー通信

## 第84号

### 2026.7.1

三阪歯科医院・あかちゃん・こども歯科  
中間市太賀1-2-3 TEL093-244-0315  
URL:https://www.misakasika.jp

### アクティブライフ!

梅雨に入り、あじさいの花が美しく咲く季節となりました。

5月14日、八幡西区上津役市民センターの「年長者・シニアの方向けのアクティブライフ講座」で「健康寿命を伸ばそう」のタイトルで講演をしました。健康寿命を伸ばすためには、実は「お口の健康」が深く関わっています。「しっかりと噛んで(栄養)、よく歩き(運動)、楽しくおしゃべり(社会参加)」。この3つが揃うことで、心も体も健やかな「アクティブライフ」が実現します。受講された皆さんが熱心に耳を傾けてくださり、たくさんのパワーをいただきました。講演後、私のかくし芸でサクスを2曲披露しました。地域の皆さんがこれからもずっと笑顔で、アクティブな毎日を送れるよう、これからもお口の健康からサポートしていきたいと強く思いました。当院では、赤ちゃんからシニアの方まで、ご家族みんなの「一生モノの健康」を応援しています。お口のことでお気にならなければ、いつでもお気軽にご相談ください。

5月の満開のミヤマキリシマ万年山に続き、6月11日に当院の「山好きスタッフ」と一緒に阿蘇山に行ってきました。今回は、まるで火星か

どこか異世界に迷い込んだかのような「砂千里ヶ浜(すなせんりがはま)」を經由し、中岳(なかだけ)、そして阿蘇五岳の最高峰である高岳(たかだけ)を目指す本格的なルートです。ゴツゴツとした岩場が続き、少々ハードな道のりではありましたが、お互いに励まし合いながら登りきると、山頂には360度の

大パノラマが広がっていました。日本離れた圧倒的で豪快な景色に、スタッフ一同、大・大・感動で疲れも吹き飛びました。

大自然のパワーを存分にチャージできた一日でした。「また季節を変えて、絶対に登りたいね」とスタッフとも話しています。(院長)



### 歯は人生を支える

#### 直方市 日高幸子

友達の紹介を受けて、三阪歯科医院を受診したのは平成三十年の七月です。もう八年もの歳月が流れました。

直方市郊外から四十分かけて、運転は夫。ランドクルーザーで通院しています。

スタッフさんたちの丁寧な応対ときめ細かな診療に感謝しながら受診しています。

年に四回発行の「歯っぴー通信」もトライアスロンや登山で体を鍛えている院長先生の歯の正しい知識やスタッフの近況などが記述されていて、読み甲斐があります。

私共二人は、直方市内の各小学校に勤めておりました。赴任当時、昭和四十年頃は、一学級の児童数は四十名以上でした。筑豊の石炭産業は斜陽化。毎年実施される学校医による歯科検診で治療勧告を受けても、受診できない程、貧困家庭も多く多難な時代でした。

その点、今のお子様はよい歯医者さんを選択し初期治療ができ、大変幸せな時代だと思います。

退職後、夫は登山、スキー、

陶芸、釣り等、趣味も多く、特にタクラマカン砂漠、チベット高原、チョモランマ等に挑戦、写真を見ては当時を懐かしんでいます。

私は、直方谷尾美術館長や絵手紙の講師などを経て、今も福岡県児童画展の審査を続けています。

最近、夫は土仕事に夢中になり、家の畑でキュウリ、ナス、トマト、シヨウガ、ラディッシュなどを育てています。採れた野菜は料理に使ったり、近所の方にお裾分けしたりして喜ばれています。

私は、草花を植え手入れに余念がありません。育てた花や野菜をスケッチして、絵便りを毎日のように書いています。

私は米寿、夫は八十九歳、歯も少なくなりましたが、最新機器を

活用し、メインテナンスに力を注がれている三阪歯科医院の治療を楽しみに通院しています。今後ともどうぞよろしくお願いたします。



チョモランマBCと  
中国(チベット)・ネパール国境越え 13日間  
2002年 5月11日 ~5月23日  
福岡 ⇒ 中国(成都) ⇒ チベット(ラサ) ⇒ シガツツ ⇒  
シガル ⇒ チョモランマBC<5200M>滞在「アタック」 ⇒  
ザンム ⇒ ヒマラヤ山脈国境越え ⇒ ネパール(カトマンズ) ⇒  
バンコク ⇒ 福岡

# そのしみる歯、むし歯だけが原因ではないかも？！

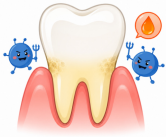
## 夏の水分補給と歯のすり減り

暑い季節は熱中症に注意が必要です。熱中症予防には、暑さを避けること、服装や室温を工夫すること、そしてこまめな水分補給が大切です。ふだんの水分補給は、水や麦茶を基本にしましょう。経口補水液は、脱水時に水分と電解質を補うための飲み物で、日常的に飲み続けるものではありません。

一方、スポーツドリンクや果汁飲料、炭酸飲料などは、飲みやすい反面、糖分を含み、酸性のものも多くあります。必要な場面で上手に使うことは大切ですが、少しずつ長時間飲む「だらだら飲み」は、むし歯や歯のすり減り（Tooth wear）の原因になることがあります。

### ① 歯がすり減る原因

歯のすり減りは、酸・こすれ・強い力が重なって起こります。



**細菌の酸**  
糖を利用して酸を作り、むし歯の原因になる

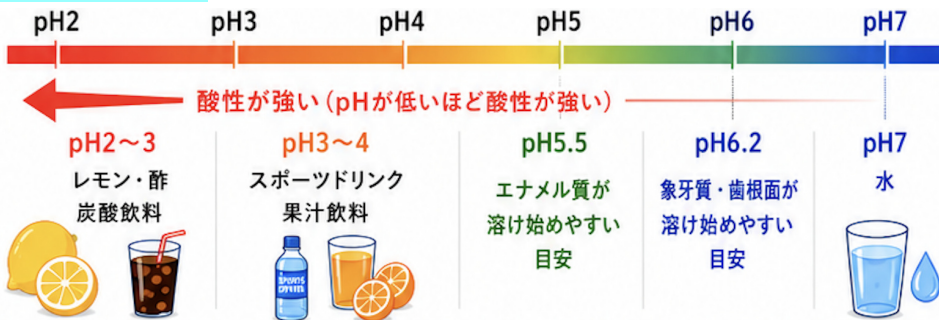


**飲食物の酸**  
酸性飲料や食品で歯の表面が弱くなる



**摩耗・かみしめ**  
強い歯みがきや歯ぎしりで歯がすり減る

### ② 飲食物とpH



pHが低いほど酸性が強くなり、歯は影響を受けやすくなります。特に歯ぐき下がって歯の根元が見えている方は、象牙質・歯根面が酸や摩耗の影響を受けやすいため注意が必要です。



### ③ 歯を守るポイント

酸性飲料はだらだら飲まず、飲んだ後は水を飲む・軽く口をゆすぐようにしましょう。歯みがきは強くこすらず、すり減りが気になる方は低研磨タイプや研磨剤無配合の歯磨剤を選ぶとよい場合があります。歯ぎしり・食いしばりがある方は、ナイトガード、いわゆるマウスピースで歯を守ることができます。気になる症状がある方は、定期検診でご相談ください。



ちなみに！

スポーツドリンクの砂糖の量  
経口補水液の砂糖の量

500mlに20~31g (スティックシュガー約10本分)  
500mlに15~20g (スティックシュガー約7本分)

## かむかむ & 熱中症対策レシピ ~暑い夏を元気に乗り切ろう！~

### ごぼう甘酢炒め

- 【材料 (2人分)】  
ごぼう (ささがき) 1/2本  
にんじん・・・20g  
(A)  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
酢・・・小さじ2  
砂糖・・・大さじ1  
いりごま・・・少々  
かたくり粉・・・少々  
ごま油・・・少々



- 【作り方】  
1. ごぼうはささがきにし、水気を切ってかたくり粉をまぶす。  
2. にんじんは千切りにする。  
3. (A) を合わせておく。  
4. フライパンを熱し、多めのごま油を敷いて、ごぼうとにんじんを炒める。  
5. カリカリに炒まったら (A) を一気に加えて絡める。  
6. 汁気がなくなったら器に盛り、いりごまをかける。

### 枝豆と梅のおむすび

- 【材料 (2人分)】  
枝豆 (ゆでる)・・・正味40g  
梅干し・・・2個  
ごはん・・・2杯分  
【作り方】  
ごはんには枝豆と種を除いた梅肉を混ぜておむすびにする。



豊かな風味と味わいで、おむすびに食べ応えを与える枝豆は、薬膳では気を補って血をめぐらせ、夏バテ解消に効果を発揮するほか、肝機能を助けるので二日酔い予防にもなります。

ごぼうには整腸効果がある食物繊維が豊富に含まれており、その含有量は野菜の中でもトップクラスです。

また、食物繊維の一種であるリグニンは大腸がんの予防にも効果が期待できると言われています。その他にもマグネシウムやカリウム、亜鉛、銅などのミネラルも豊富です。

夏は暑さで弱りやすい胃腸をいたわりながら、旬の食材を取り入れて、夏バテを予防しましょう。

寺子屋歯つぴー塾  
開催報告

第73回・2026年  
3月28日(土)

1時間目は、山崎真理子先生をお迎えし、大人も子どもも一緒になって、わらべ歌あそびをしました。わらべ歌は、親から子へ、子から孫へと伝承するものです。子どもたちが耳から音やリズムに触れ、遊びの中で自然と親しんでいくことの大切さをお話しいただきました。



2時間目は、お口を使った遊びの時間です。まずは嚙下体操で顔や口まわりをほぐし、お口を動かす準備ができました。風船ガムやロウソク吹き、風船を膨らませたりと、遊びの中で自然と口の内力を使う内容にも挑戦しました。遊びながらお口をしっかり動かす



ことで、子どもから大人まで無理なく口の機能を使う良い機会となりました。

第74回・2026年  
4月25日(土)

1時間目は、健康運動指導士の武友寛さんによるフレイル予防教室でした。

座学では「筋肉で関節を守る」というテーマで、膝・腰・背骨などの関節と筋肉の関係についてお話しいただきました。関節の痛みや体の衰えは、年齢だけでなく、筋肉が弱くなることで骨や関節を支えにくくなることも関係しています。



実践では、椅子に座った状態から立ち上がる動作を中心に、足の裏にしっかりと体重を乗せる練習を行いました。普段何気なく行っている「立つ」「座る」「しゃがむ」といった動きも、意識して行うと太ももや股関節まわりの筋肉をしっかりと使うことがわかりま

す。無理のない範囲で、日常生活の中に取り入れられる運動のヒントを学ぶ時間になりました。



2時間目は、プロミュージシャンの古代真琴さんによる顔面体操とお話、そして演奏の時間でした。

今回は、お口まわりの筋肉や舌の動きに注目しました。普段何気なく行っている「噛む」「飲み込む」「話す」「呼吸する」といった動きには、舌や唇、頬、顎の筋肉が大きく関わっています。実際にお茶を飲みながら舌の動きを感じたり、舌を上あごに押しつける運動、頬や唇を動かす体操などを行いました。顔を動かすうちに自然と笑顔も増え、会場も明るい雰囲気になりました。最後に



は寺子屋バンドによる演奏も行いました。曲目は「ハナミズキ」「My Way」「Stand By Me」。ギター、ピアノ、アルトサクソス2本、トロンボーンによる演奏で、楽しいひとときとなりました。

第75回・2026年  
5月16日(土)

1時間目は、院長による講話「人生うまくいくつは…」です。

今回は、健康長寿とフレイル予防についてお話しいました。フレイルという言葉の意味や、年齢とともに起こる体の衰えについて説明がありました。特に、お口の機能が落ちることは、食べる力の低下だけでなく、栄養不足や筋力低下にもつながります。お口の健康を守ることは、体全体



の健康を守ることもつながります。

年を重ねるほど、痩せることよりも筋肉を落とさないことが大切です。しっかりと噛めるお口を保ち、バランスよく食べ、少しでも体を動かし、人との交流を続けることが健康長寿につながるという内容でした。



2時間目は、ソプラノの山崎真理子さん、ピアノの早川恵美さん、パーカッションの村岡慈子さんによる歌と演奏の時間でした。

発声練習の後、山崎先生と一緒に、「夏は来ぬ」「とんぼのめがね」など、季節を感じる唱歌や童謡を皆さんで歌いました。

続いて、早川恵美さんと村岡慈子さんによるユニット「Vivi」の演奏です。「Vivi」はラテン語で「生きていく」という意味を持つ

言葉とのことで、ピアノとパーカッションというシンフルな編成ながら、さまざまな音の世界を楽しませていただきました。



演奏曲は「Asian Sea」「水玉さんの贈り物」「シンコペイテッド・クロック」「子どもと振り子時計」、そして坂本龍一さんの「ZERO LANDMINE」。波の音を表す楽器や、手作りの首具、カホンなども登場し、音楽を聴くだけでなく、音そのものを楽しむような時間となりました。

最後は、最初に練習した歌を皆さんで歌い、演奏の彩りも加わって楽しい締めくくりとなりました。



