

歯っぴー通信

第85号

2026. 10. 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>



霊山寺の御朱印



「空と海」

75歳の新たな挑戦！ 激坂と感謝を巡る

「四国お遍路・自転車旅」

私事ですが、8月28日に75歳の誕生日を迎え、後期高齢者の仲間入りをいたしました。「まだまだこれから！」と気持ちを新たに、シルバーク（9月19日～24日）を利用して「四国お遍路自転車旅」に挑戦してきました。今回は30代からのトライアスロン仲間がサポートカーで伴走してくれる、大変心強いスタートです。

台風25号を心配しつつも19日に新門司港を出発し、翌朝徳島へ到着。愛車のEバイクで1番・霊山寺から漕ぎ出しました。2日目は最大難所の12番・焼山寺で15%超の激坂「通称遍路転がし」に2回、転倒しつつも登り切り、3日目は18%の超激坂・20番鶴林寺をサポートカーも活用して攻略。21番太龍寺ではロープウェイからの絶景に感銘を受け、夜は北川村温泉のゆず料理と湯で疲れを癒やしました。



1番・霊山寺にて

00年も昔に、このような心を洗う素晴らしい巡礼の道や学びの場を残してくださった空海さんには、感謝の思いでいっぱいです。

自分で漕ぎ出す

旅の後半は、19歳の空海が修行された室戸岬の「御厨人窟（みくらど）」で洞窟からの「空と海」の景色に感銘を受け、北川村の「モネの庭」では青い睡蓮やピンクの彼岸花を觀賞。そして高知市へ入り第29番まで打ち終え、今回の「遍路旅パート1」が見事に完結いたしました。夜は本場の鯉のタタキを満喫し、最終日はニッ淵の仁淀ブルーや四国カルストの絶景をドライブしながら北九州へ帰宅いたしました。

残りの札所参拝も、来年中には無事に結願（けちがん）できるよう次回の計画を立てたいと考えております。12

健康の秘訣

鞍手町 兼頭啓子

強さ、周囲に助けを求める柔軟さ、そして歴史や自然への感謝の心。子どもたちにも転ぶことを恐れず、たくさん挑戦や出会いを楽しんでほしいと願っています。この旅で得たパワーを胸に、これからも皆様の元気なお口と笑顔を全力で支えてまいります！（院長）

私と三阪歯科医院の小原医師との出会いは2022年です。鞍手町から通院を始めて4年半になります。

当時私は歯周病が酷く、おまけに骨粗しょう症の治療をしていました。良い歯周病専門医はいないかとネットで調べ、その時見つけたのが、三阪歯科の小原医師でした。

不安の中、小原先生を訪ねました。先生は治療前に話をよく聞いてくれ、歯周病菌の検査や最新機器を使つての検査等をし、口の中の状態を調べて説明してくれ、治療方針を話してくださいました。その時はどれほど安心して救われたことでしょうか。

週一回の治療から始まり現在三ヶ月毎の歯科検診とクリーニングをしています。そして今、あれ？十年以上違和感や痛みを常感じていた歯に、全く違和感がないことに気づき、嬉しくなっています。

定期的な歯科検診とクリーニングをし、そのつど先生に歯に関する悩みを報告しているお陰だと思っています。

私は現在朗読の会、体操教室、食生活改善推進会やボランティア活動をし、年に何度かの旅行を楽しんで日々生活しています。

それに加え、骨粗しょう症対策として早朝30分のウォーキングを日課にしています。

お陰様で何も無い田舎だと思っていた自宅周辺の自然の景色の変化や魅力を見つけることが出来、その度、景色を写真に撮り、楽しんでいます。

これからも元気に暮らし、行きたい所に行き、したいこ

とをし、よく噛んでおいしく食べて人生を楽しみたいと思います。それには正しい歯磨き習慣や定期的な歯科検診、そして気軽に相談できる歯医者さんとの出会いが大切なのではないのでしょうか。

これが健康で元気に生きていく私の秘訣だと思っています。



鞍手町・木月池にて



お口の中を3Dで記録！

口腔内スキャナー「iTero Lumina」

歯型をとるだけでなく、成長の記録や治療計画にも



機器写真：インビザライン・ジャパン公式サイト

歯型をとるときに使う「お口のスキャナー」をご存じですか？

当院では「iTero（アイテロ）ルミナ」という機器を使い、お口の中を立体的なデータとして記録しています。このように、スキャナーで歯や歯ぐきの形を読み取る方法を「光学印象」といいます。

実はこの機器、詰め物や被せ物の型取りだけでなく、お子さんの成長の確認や矯正治療の診断など、さまざまな場面で役立っています。

詰め物・被せ物の型取りに

これまでは、やわらかい材料をお口に入れて歯型をとり、そこから模型を作る方法が一般的でした。スキャナーでは、お口の形をそのままデータにすることができます。

削った歯の形を画面上で大きくして確認でき、読み取りが足りない部分だけ追加でスキャンすることもできます。また、型取りの材料や模型を作る過程で起こる変形を避けられるのも利点です。

ただし、歯ぐきに隠れた部分や、血液・唾液で覆われた部分は読み取りにくいこともあるため、お口の状態に合わせて従来の型取りと使い分けています。



削った歯を拡大して確認

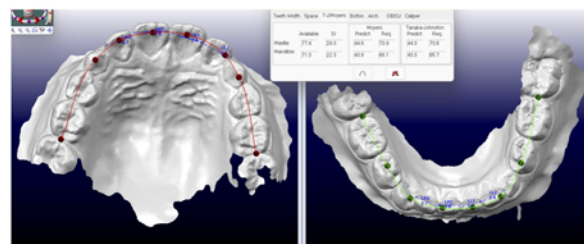
お子さんの成長を一緒に見守ります

当院では、お子さんのお口を概ね4か月ごとにスキャンし、歯の生え替わりや歯並び、かみ合わせの変化を記録しています。

画像では、歯並びの幅や生えてきた永久歯の大きさなどを測ることができます。そこから、これから生えてくる歯の大きさを予測し、「永久歯が並ぶための場所が足りそうかな？」と考える参考にします。

成長には個人差があるため、一度の検査だけで決めるのではなく、以前の画像と比べながら、かみ合わせや舌・唇の使い方も確認します。そのうえで、機能訓練で様子を見るのか、必要に応じて歯並びを整える装置を使うのかを一緒に考えていきます。

スキャン時には近赤外線による撮影も行い、むし歯を見つけるための参考にしています。



実際のスキャンデータと分析画面

歯の大きさや歯列の幅を測り、永久歯が並ぶスペースを考えます。

大人の矯正治療にも

成人では、主にインビザラインなどの透明なマウスピースを使った矯正治療の診断に活用しています。現在の歯並びをデータにして、どの歯をどのように動かすのか、治療後にどのような歯並びを目指すのかを検討します。

マウスピース矯正は目立ちにくく、取り外しができる一方で、毎日決められた時間の装着が必要です。「前歯のここだけが気になる」といった場合には、かみ合わせや歯・歯ぐきに無理のない範囲で、治療する範囲を絞れることもあります。

口腔内スキャナーは、単に「歯型をとる機械」ではありません。今のお口を記録し、過去と比べながら、これからの成長や治療を一緒に考えるための道具です。

スキャンする機会がありましたら、ぜひ画面に映るご自身やお子さんのお口の中を一緒に見てみてください。気になることがあれば、スタッフまでお気軽にお尋ねください。

治療前



治療後



上顎のみ・約半年の治療例。
治療範囲や期間、結果には個人差があります。

寺子屋歯つぴー塾
開催報告

第76回・2026年
6月20日(土)

1時間目は、当院歯科衛生士・小原美恵による「お口の衛生用品 大解剖」を行いました。歯ブラシをはじめ、フロスや歯間ブラシ、舌ケア用品など、毎日のセルフケアに使う道具について、それぞれの特徴や選び方、使い方を紹介しました。歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れを十分に落とせないことや、歯間ブラシは自分に合ったサイズを選ぶことなど、普段のお手入れを見直すポイントをお伝えしました。



また、管理栄養士の和田紫央里からは、夏に向けた熱中症対策について説明しました。普段の水分補給は水やお茶を基本に、経口補水液やスポーツドリンクは目的に合わせて利用することを確認しました。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、トロンボーン奏者の江田雅哉さんによる音楽の

時間です。発声練習でしつかりと声を出した後、江田さんからトロンボーンの仕事や音の出し方を紹介していただきました。副院長とのデュエットも披露され、最後は参加者の皆さんと一緒に歌い、音楽を楽しみながら自然と呼吸やお口を動かす時間となりました。



第77回・2026年
7月18日(土)

今回は、50名を超える皆さんにご参加いただき、人形ボードヴィルのドラさんをお迎えしました。パネルシアターや「幸せなら手をたたこう」から始まり、



さまざまな人形が登場。人形の動きや音楽、照明を使った演出に、子どもたちはもちろん大人からも笑い声が上がりました。



歯科にちなんだ演目では、むし歯菌のキャラクター「ミュータンス」が登場! 「歯をみがく」「よく噛んで食べる」「定期的に歯医者さんへ行く」ことなど、むし歯予防で大切なポイントを人形劇を通して楽しく学びました。甘いお菓子やジュースとの付き合い方についても、子どもたちに分

かりやすく伝えられました。最後には、ドラさんから「ありがとう」という言葉を大切にしようというメッセージも。世代を問わず、笑って楽しみながら健康について考える寺子屋となりました。



第78回・2026年
8月15日(土)

第78回は「真夏のスペシャルコンサート」でした。

1時間目は、ソプラノの山崎真理子さんとピアノの早川恵美さんによる歌の時間です。

発声練習を行った後、季節の歌などを皆さんで歌いました。姿勢を整え、呼吸し、口を大きく動かして声を出すことは、お口の機能を使うことにもつながります。

2時間目は、ヴァイオリンの岡田鉄平さんによるコ



ンサートでした。「情熱大陸」やヴィヴァルディ「四季」より「夏」など、クラシックから親しみのある曲まで幅広く披露していただきました。間近で聴くヴァイオリンの豊かな音色と迫力ある演奏に、会場からは大きな拍手が送られました。

歌ったり、笑ったり、人と一緒に音楽を楽しんだり、今回も、お口と体を動かすだけでなく、心も元気になるひとときとなりました。



救急救命講習会に参加しました

7月11日(土)に、遠賀なかま歯科医師会主催の救急救命講習会に参加しました。座学のあとに実際にマネキンを使用し、3人一組になり、心肺蘇生法やAEDの使用法、119番通報の流れを確認しました。胸骨圧迫(心臓マッサージ)では、胸の真ん中を、5cmほど沈み込む強さで1分間に100回のテンポで、救急隊が来るまで絶え間なく続けることの大変さを実感できました。もし現場に立ち会った際は、落ち着いて行動できるようにしたいです。



7月・8月誕生日会

7/11(土)に、7月誕生日の堀さん・福山さんのお祝いを、遠賀町の「森のおはな」さんで開催しました。お料理のなかで、大変楽しみにしていたのが、「すっぽん鍋」！猛烈な暑さの中でしたので、滋養ができました♪ 8/20(木)に、院長75歳のお祝いを、皿倉山頂の星空ビアガーデンにて開催しました。院長をはじめ、三阪歯科登山部はケーブルカー乗りの登山口から登りひと汗かいた後、ビアガーデンで流した汗の分、しっかり飲みました！沈みゆく夕日に代わり、きらびやかな夜景をゆっくり楽しみました。堀さん、福山さん、そして院長、お誕生日おめでとうございました！健康で、素敵な1年になりますように☆



かむかむレシピ 秋の味覚を楽しもう「くるみゆべし」

【材料】(11×14×高さ4.5cmの流し缶1台分)

製菓用米粉	50g
白玉粉	50g
黒砂糖	100g
水	120cc
水あめ	10g
味噌	20g
くるみ	50g
片栗粉	適量



【作り方】

- 1 耐熱ボウルに米粉、白玉粉、黒砂糖を入れてよく混ぜ、水を少しずつ加えて混ぜ、さらに水あめ、味噌を加えて混ぜる。
 - 2 ラップをして電子レンジで2分加熱する。取り出してよく混ぜ、ラップをしてさらに電子レンジで1分30秒加熱する。
 - 3 ラップをはずし、くるみを加えてよく混ぜ、再びラップをして電子レンジで1分加熱する。
 - 4 流し缶に片栗粉をまんべんなくふって、③を入れ、上からも片栗粉少々をふり、上から押さえて広げる。
 - 5 常温に1時間以上おき、固まったら好みの大きさに切る。くるみのポリポリした食感が楽しめ、噛み応えがあります。ご自宅の電子レンジに合わせて加熱時間を調節してください。
- くるみは、「健脳の木の实」として常食されています。腎を補う作用があり、腰痛や下半身の冷え、耳鳴り、頻尿、老化防止などの改善が期待できます。また、肺を温めて呼吸器の働きを円滑にするので、慢性のせきや喘息なども鎮めます。



剣山～次郎笈の登山で四国旅行に行ってきました！観光客ばかりでしたが、天気も良く最高の旅になりました☺ (T.K)



院長の四国旅にお供させてもらい、剣山に登ってきました♪剣山から次郎笈の稜線が美しく感動でした♪美味しいご当地グルメもいっぱい食べました！ (M.M)

保育士試験は、筆記・二次の実技試験も無事合格しました☆合格を気にしていただいた皆さん、ありがとうございました！ (小原成将)



10月に、久しぶりに夫と四国に旅行に行きます。ゆっくり楽しもうと思っています。 (W.S)

スタツフ発信

双子の保育園最後の運動会が迫っています。二人の勇姿を涙なくしては見られないと想像しています(T.T) (美恵)



9月末に北欧へ一人旅してきました。美しい街並みや自然に癒されると共にハブニング続きだったので、私にとって学ぶことの多い旅になりました(M.T)



3歳になった孫1号は、最近お手伝いをよくしてくれます。買い物で5キロの米を抱えてくれたり、お料理を運んでくれたり。そして『じいじ、美味しい？』と必ず聞いています♡ (N.Y)



自宅近くの神社に猪の子(うり坊)がいます。尻尾をピロピロ動かし、とても小さくてかわいい反面、餌を上手に食べられず心配です。(H.T)



最近、日帰りですが友人と温泉旅に行く予定です。秋の気配が迫る中、紅葉巡りもしてみたいです。 (M.F)



先日、道の駅に行きました。梨、ぶどう、栗、柿、たくさんの秋の食材に食欲が止まりません(;’▽’)(Y.T)



秋になり、子供たちの食欲も最高潮です。秋の食材を使って栄養のあるものを作りたいと思います (F.M)

う身みをら3 しあするの上即願くもけい管おもな骨え期病兼 の切し榮はり大氣上間
。を、樂ずか2 たり。も皆げ日いだ定まる理口、が粗て健治頭患 でにて養出ま変が旬の7、
を整年し、月0 がこのさるでもい健た子取含域、症いたのと子体ねすし運、てし過ガの猛、
末みそ！2 とのとんパ体もい健た子取含域、症いたのと子体ねすし運、てし過ガの雨暑8
に、れし6 う度感をワ験かかね診。にりめを趣治だきました。切のん記 いを息ま。しとをの月
向体ぞか年 ごはじ元！記。をぜ感組全散味療のき改、せ夏やと境のの
けをれしも ざ本て気はを急ごひ銘ま身歩ををのため睡んのす化に、2
して慈の、残 い当いづ周書な利今を的し樂をの歯は いて眠か疲くし、9か
よ心し秋焦り まにまけ囲き お用後受てな、しけ。教定周、 も大そ？れな、空月

編集後記