

# 歯っぴー通信

## 第9号

2007.10.1

三阪歯科医院 中間市太賀 1-2-3 093-244-0315  
URL : <http://www.misakasika.jp/>

### ツキを呼ぶ 魔法の言葉

今年の夏は大変な猛暑で、また暑さ寒さも彼岸までといいますが、今年には彼岸を過ぎても30を超えて日が続いていきます。私自身今まで経験のない状態です。私たちが生きてきた小さなほころびの積み重ねが地球規模に拡大してきた証かもしれません。

さて前回号で五日市剛氏の講演の紹介をしました。彼は日頃私たちに起こる出来事、あるいは起こるであろうことについての対処の仕方を述べられました。特に、自分に起こった不利なこと、嫌なことが起こったときに「ありがとう」と言つ。このことで負の連鎖が断ち切られるとのこと。また将来のことに対してはそのことが成就したことをイメージして「感謝をこめてありがとうございませ」と言つ。この2つのがツキを呼ぶ魔法の言葉だということです。常識から考えれば「そんなバカな」と思いがちですが、この数ヶ月そういう考え方をしてみると確かにあまり短気に

なることが少なくなったような気がします。

また、仕事の上でも、私的なことでも前向きにチャレンジしようという気になっていきます。是非皆様も試してはいかがでしょうか？

この号が出るころには秋らしくなっているでしょうか？

最近散歩や、ジョギングなどで西山公園（筑鉄西山駅側）をよく利用します。きれいに整備され、朝は鳥の声、夕方は虫の音が良く響き、木々のささやきも聞こえよい空間を醸し出しています。妻ともよく散歩しますが、会話も弾みます。一周約500mで路面も足に優しい弾力のある素材が敷いてあります。秋の楽しみに行かれてはどうでしょうか？

(院長)



西山公園

### 長崎を旅して

小崎 哲也

(八幡西区)

旅行好きの私達は、半年前バスツアーで長崎のランタンフェスティバル見物に行つて来ました。

途中、平和公園に立ち寄りましたが、バスガイドさんの説明で、実際の爆心地は公園から歩いて七・八分程離れた場所にある事を初めて知り、無理を言つて案内してもらつた処、爆心地を示す慰霊碑の前には、訪れる人も少なく閑散としていて、怪しい気持ちで、その場を離れました。

今までは、原爆の投下地点が平和公園だと思ひ、被爆者の方々の、ご冥福を祈つておりましたが、これからは、長



崎に行くたび、爆心地まで足を延ばそうと、思っています。

さて、フェスティバルでは会場付近の街中に大小様々で色鮮やかなランタンが灯され、眼も眩やむほど。中華街傍の演芸会場では、在日中国人による曲芸や、蛇踊りのショー等が行われ、観光客の大きな拍手喝采を浴びていました。

旅のもう一つの楽しみは食です。行く先々で美味しい物が食べられるのも、丈夫な歯があればこそ・・・

妻は、若いころから歯の事で悩んでおり、一時は入歯も考えた程でしたが、十年前に三阪歯科医院で治療方法について、懇切丁寧なる説明を受け、インプラントの手術をしていただき、今では固い物も平気で食しています。

私も、歯痛で先生のお世話になりましたが、薦められた

インプラント手術については妻から聞いておりましたので何の抵抗も無く手術を受ける事ができました。今は、妻と同じく何でも、美味しく食しています。

生のある限り、食とは縁が切れません。そして、食には物を噛み砕く、強い歯が必要です。

美味しい物を食することが出来るのも、先生のお陰だと感謝しつつ、今後ともケアを続けながら、丈夫で長持ちな歯を維持し、残りの人生を、精一杯楽しむつもりです。

小崎 哲也(健診歴2年)  
小崎 澄枝(健診歴3年)

このお祭りは、長崎在住の華僑の人々が、中国の旧正月(春節)を祝うための行事として始めたもので、中華街を中心に行なわれていま、平成6年から規模を拡大し、長崎全体のお祭りとして、冬を彩る一大風物詩となりました。

<http://www.nagasaki-lantern.com/>



# あなたは、むし歯になりやすい？ それともなりにくい？

## 唾液検査を受けると、ワタシだけのむし歯予防法が見つかるよ！

むし歯のできる理由は一人ひとり違います。当院では最初に十分な時間をかけ、お口の状態を知るための検査を行っています。その検査の中のひとつ“唾液の検査”について、今回詳しくご紹介します。

むし歯予防は“唾液の検査”でむし歯のなりやすさを調べることから始まります。まずは自分のお口の状態を知りましょう。また、唾液はむし歯予防に効果があり、私たちの大きな味方になってくれます。（唾液の作用については、歯っぴー通信第7号に詳しく記載しています。）

### どんなことをするの？

**唾液の量を調べる...** 食べ物を洗い流し、むし歯菌を弱らせる働きがある。

**唾液の緩衝能を調べる...** むし歯菌のつくる酸を中和する力

**むし歯菌（ミュータンス菌）の量を調べる...** 唾液とプラークを2日間培養する。

主なむし歯原因菌。むし歯の発生・進行の最大のバロメーターとなる。1～3才の間に母親から感染する。

**むし歯菌（ラクトバチラス菌）の量を調べる...** 唾液を4日間培養する。

ミュータンス菌感染後のむし歯の後期に大きく関与する。不適合なかぶせ物の下に多くいとされている。炭水化物の摂取量と相関関係にある。

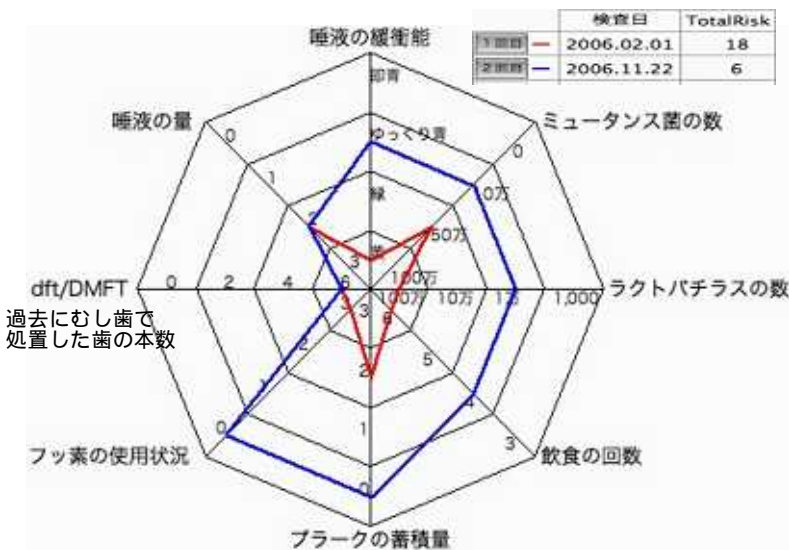


培養後の様子

これらの唾液検査結果と、問診などから得られた患者さんごとのカリエスリスク因子（食事の回数、フッ素の使用の有無、過去のむし歯の治療経験、歯磨きの程度）を数値化したものをデータ入力し、むし歯が発生する可能性をレーダーチャートに表します。この結果で自分のむし歯に対しての傾向・弱点を知り、自分に合った予防を行っていくことがとても大切です。弱い因子に対しては、しっかり強化していくとそのリスクは低くなり、むし歯になりにくい口内環境になります。

むし歯になりやすい人となりにくい人が同じお手入れをしていても、むし歯になりやすい人はお手入れをしているにも関わらず、むし歯が増えるおそれもあります。むし歯にならないためには、まずご自分のお口の中の状況をよく知っておく必要があります。さあ、皆さんも唾液検査を受けて、自分にあったむし歯予防法を始めましょう！

## 実際の症例



処置前

処置後



培養後のラクトバチラス菌

レーダーチャート（左上図）は、それぞれの因子の検査結果を線で結んだものです。線で囲まれた面積が狭ければ、リスクが高いということが分かります。よって、1回目の検査（赤線）では、むし歯に対してのリスクが高いことが分かりました。

そこで、こちらの患者さん（小さいお子様をお持ちの36歳女性）にはプラークコントロール（ブラッシング、フッ素・キシリトールの使用）や生活習慣（食事の摂り方や回数）の改善をしていただき、歯科医院では、お手入れしやすいように不良な冠や詰め物を作り替えました。

その結果、右上の写真のようにきれいになり、ラクトバチラス菌も随分減りました。また、チャートの青線で囲まれている面積が広がったことから、お口の環境がよくなったことが分かりました。

このように、その人に合ったオーダーメイドの予防法が分かり、長くご自身のお口と体の健康を保つきっかけになります。むし歯になって、治療だけ行っても問題の解決にはなりません。むし歯に至る過程に目を向け、環境改善をすることが本当の治療と言えるのではないのでしょうか。「未病を治す！」これがキーワードです。

（林 可奈）



# ハイジニスト美由紀の歯科予防講座

## 元気な乳歯が体を育む

### 乳歯特集第2弾『仕上げ磨きをしよう』

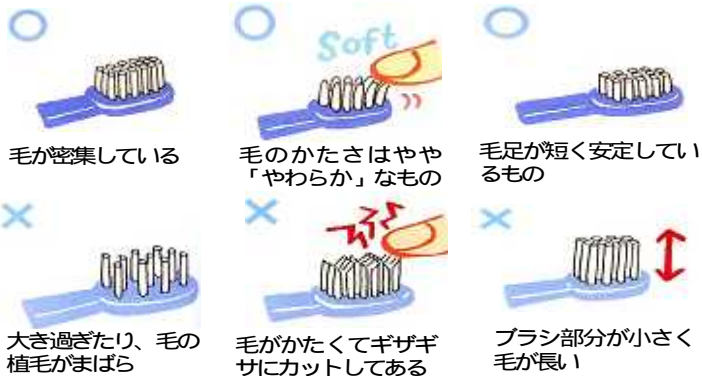
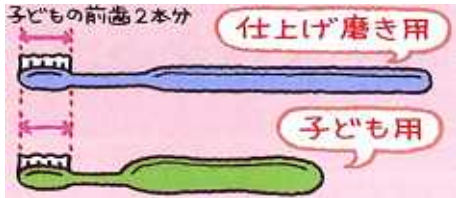
今回は、乳歯のむし歯の予防方法についてお話します。

皆様、お子さんやお孫さんの「仕上げ磨き」に苦労されていませんか？ 歯ブラシの硬さは？ 動き回って磨けない！ どうやって磨けばよいの？？

そういった皆様の悩みを解決いたします！

### 仕上げみがき用歯ブラシを選びましょう

口に合わない歯ブラシを使うと、子どもは痛みが結果的に歯磨き嫌いになってしまいます。よい歯ブラシを選びましょう。



### 磨く姿勢を工夫しましょう

基本は『おお向け姿勢』。起き上がったままでは、上の歯の裏側や奥歯の溝などはよく見えません。おお向けになれば、これらの部分がよく見えるし、体勢が安定するので磨きやすくなります。



<嫌がるとき>

《横向き姿勢》

子どもを膝の上に横向きに座らせて、上からのぞき込むように磨きます。頭が動かないように気をつけましょう。



《対面姿勢》

頭がグラグラしないように子どもの背中を壁につけて立たせるか、背もたれのある椅子に座らせて、向かい合って磨きます。



### エンジェルタッチをマスターしましょう。

「エンジェルタッチ」とは嫌がらない優しくソフトな磨き方のことです。

上手な仕上げ磨きのコツは歯ブラシを「固定」をすることです。歯ブラシを持つ手が空中に浮いてブラブラしていると、歯ブラシを大きく動かしたり、力が入りすぎ痛い歯磨きのもとに。しっかり固定すると安定し、力加減で細かいところまで正確に磨けるようになります。

<手の固定の仕方を練習してみよう！>

持ち方：ペングリップ法

1. 左右の手のわきとわきをピタツとつける
2. 利き手に歯ブラシをペングリップ法でにぎる
3. 左右手のわきにつけたまま、利き手の反対の中指のつめを磨いてみる



力の入れ具合は自分の手の甲に歯ブラシを当てて気持ちがい程度で。



子どもを磨くときはそれぞれの部位に応じて、安定する位置に手を固定しましょう。

1. 上の前歯のときは、ほおに小指をピタリと固定
2. 下の前歯のときは、あごに薬指と小指を固定
3. 奥歯のときは、あごに薬指と小指を固定



これを参考にお子さんやお孫さんの仕上げ磨きに挑戦してみたいはいかがですか？ 一日で全部磨くことができなければ、「今日は上の歯、明日は下の歯」と分けても良いです。  
(三好美由紀)

参考文献

- ・こっこクラブ (株)ベネッセコーポレーション
- ・子どもの歯をしょうぶにきれいに 主婦の友社

### 図書の紹介



当院では、待合室の図書の貸し出しを行っています。歯はもちろんのこと、医・食・健康に関する本が多数そろっています。

なかでも、特にお勧めしたいのがnico(ニコ)という歯科情報雑誌です。患者さまと歯科医院をつなぐコミュニケーションマガジンとして創刊され、毎号違ったテーマをわかりやすく解説しています。字も大きく、カラー写真も豊富で大変読み易い本です。ぜひ、一読されてはいかがですか？

尚、図書の返却は、2週間以内でお願いします。(石井裕美)

院長お勧め図書「ニンジンから宇宙へ」赤峰勝人著



# フラワー アレンジメント

三阪 祐子

生活の中にお花があると「ホッ」としませんか。そんな空間が私は好きです。花によって季節を感じるのが好きです。  
 社交的な花、素朴な花、それぞれ良さがあります。



好きな花を自由に生けること、魅力を感じています。切り落としした花も捨てないでちよっとした器に入れて、最後まで楽しむのが好きです。そんな花空間をこれからも演出していきたいです。



フラワーアレンジメント教室 (ササキフローリスト)

## 院長☆お誕生日おめでとうございます！

8月28日(火)院長の56回目の誕生日会をお昼休みに開きました。いつもスタッフの誕生日会を院長と奥様に、色々なおいしいお食事のお店で開いて頂いているので、今回はスタッフ全員で行いました。2段のバースデーケーキ、Tシャツ、ウエストポーチをプレゼントし、奥様の差し入れのお弁当を頂きました。

56歳とは思えないほどの元気一杯の院長！いつもびっくりさせられる、いろいろな事へのチャレンジ精神！！

これからもどんどん新しい事へチャレンジして、私たちを驚かせて下さいね。そして、院長ファンの患者様、私たちの為にも、大好きなお酒を少しだけ控えて体に気を付けて三阪歯科医院を長生きさせて下さいね！（増井真澄）



## スタッフ紹介 復帰しました

歯科衛生士 友利一美

7月から新しくスタッフに加わりました。

育児の為、3年間お休みしていましたが、三阪先生と奥様にお声をかけて頂き、復帰することができました。

娘(名前は「はな」です)は、あつという間に大きくなりお喋りになって、毎晩「歯医者さんのお仕事がんばってきたの〜?」と聞いてきます。ウソはつけけないので、毎日がんばっています。

若い衛生士さんのパワーを頂きつつ、また新たな気持ちで気合を入れていきたいと思っています。よろしくお祈りします。



院長より)三阪歯科の伝統を受け継ぐ強力スタッフが復帰してくれました。当分は午前中の勤めですが、患者さんにも三阪歯科にとっても頼もしい限りです。

## スタッフ発信~秋にやりたいこと~



紅葉の季節になりますね。カメラ撮影が好きなので、ベストショットを撮りに秋の景色を探しに行きたいです。



母が入院して2ヶ月。連日病院通いが続いています。もうすぐ退院できそうなので、ゆっくり温泉にも行きたいです。



衣替えの秋です。私のカラーの茶系の出番です!!



9月生まれの私は、秋彼岸の花が大好きです。白、ピンク、緑のあの柔らかな色合いにとっても癒されます。この秋は、コスモス畑に遊びに行きたいです。



食欲の秋なのでおいしいものをたくさん食べたいです。



スポーツの秋です。主人と長男はラグビー、長女はバレーで毎週末は応援三昧の日々です。応援も熱くなりがちで、ストレス解消と、適度な運動になっています!?



大好きな夏が終わりちよっぴり寂しい気分です。秋は、おいしい物をいっぱい食べ、温泉でのんびりしたいです。おすすめな所があったら教えてください。



夏の間伸びきってしまった庭の草抜きと花の植え替えをしたいです。娘の七五三がもうすぐなので、髪飾りやおセットなど作る予定です。

今回は、2008年新年号です。「歯つぴー通信」も次号で第10回を迎えます。皆様からの記事への質問、要望をお待ちしております。(三阪 美恵)

また、夏の続きを感じさせる暑さが続いています。夏の疲れを回復させながら、皆様それぞれの「秋」を楽しんでください。

私ことですが、今年4月から三阪歯科医院の一員となつて、あつという間に半年が過ぎました。9月始めに担当の患者様の治療が終了し、初めて卒業メッセージを書くときはとても感激しました。同時に、未熟な私に対していつも笑顔で接してくれる患者様に感謝の気持ちでいっぱいです。

〔編集後記〕  
 歯つぴー通信、第9号はいかがでしたか?  
 唾液検査といった、専門的な内容が多い号となりましたが、皆様ご自身のお口の健康から、体全身の健康について考えるきっかけになればと思います。  
 この10月で、三阪歯科医院がリニューアルして1年が経ちます。皆様には様々なお声を頂きました。これからも変わることなく、皆様とお口の健康を共に考えていきます!