

歯つぴー通信

第13号

2008.10.1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 093-244-0315

URL: <http://www.misakasika.jp/>



ノーリスク・ハイリターン

今年の夏は、大変暑かったのですが10月の声を聞く様になり朝夕はやっと秋らしくなってきました。

さて、三阪歯科は早いもので12月で30年、リニューアルして2年が経過しました。これもひとえに患者さん、スタッフのおかげだと感謝しています。

この30年の経過の中で、思うことはお口の中の病気（主にむし歯・歯周病）は口腔内の環境を整えれば予防が可能であるということです。結果である疾患には気が付きますが、それに至る経過（これが原因）には目がいかないことが多いようです。痛くなった虫歯には気が付きませんが、その原因であるプラークコントロール（ブラッシング）やブラークの原因の甘いものの摂取には余り配慮がないようです。

またもう少し目を大きく開けば、300年も前に貝原益軒が養生訓で「病は口より入り禍は口より出す」と看破しています。生物の進化から口は原始的な器官で大変重要なものです。咀嚼することの

重要性はよく言われていることです。また近年、歯周病が全身的な疾患と深く関わっていることも指摘されています。

問題が起こる前、あるいは初期に手が打てれば、効果は高くなります。医療費、それに付随する諸々のことのコストは抑えられます。少しの配慮で健康を守り、育てることは可能だと思います。まさにノーリスク・ハイリターンが実現できると思います。健康は何物にも代えがたい財産です。

三阪歯科医院では日頃の診療、定期健診システム、キッズクラブなどを通して皆様とともに考え行動していきます。

9月より気功を始めました。人間が本来持っている治癒力を高め、診療にも生かせたらと思っています。左写真は大分池湧水群の滝の前で呼吸法を行っているところ。

(院長)



「痛みをチャンスに」

恒住 敏勝(79)
(中間市太賀)



られ泊まり込む時は少し心配だった。いつの間にか周りの者の言動から「敏勝は、歯の弱いタチだ」となっていた。

歯痛に対し全く無知、一貫してこれに対するのストレスは無かった。

住所が変わるにつれやむを得ず、歯科も変わった。ある時は勝手な自己判断で治療終了と思いつつ通院をやめたことも。

ある日夕食中激しい歯痛に！眠れず夜を明かす。朝、顔を見て「早く三阪歯科に予約を」と家内。初めて伺った歯科医院、神妙になり「ズキン、ズキン」も少し軽くなったよう。加療後少し長いお話が先生よりある。

日数はかかるが全面治療の主旨、この話は3回目の通院の時も話された。気持は決まり全面先生にお任せ。「ズキン、ズキン」の痛みは、今日の痛みを逆にチャンスと神と思えと。そして神様の前髪に力を入れた。5ヶ月後の10月5日、その手を放し礼を告げた。34回の加療で治療完了する。

痛みと別れ早や14年、年2回の定期健診を欠かさず一度もこの間不快な日を送らずにいられた。して今思う。無

知ほと怖いものはないと……。

仕事に明け暮れていた頃、自分の世界を持つ事が大事と悟ったのが40代の頃。「精神的に育ちたかった。前へ進みたかった。」偉そうな気持が生じ、何日の間にか写真に水彩と歩んで来ました。

(写真説明)

耶馬溪のとある野道、昼食の弁当を広げたときで太陽の位置が頭上で撮影には難しい舞台装置でしたが、それでも図面から生まれた街場の道と異なり、住む人が長い時間を掛けて生まれた野道、轍のある小径、光の具合はどうであれ、道にピントを合わせました。



このような症状はありませんか？

～ 「酸蝕歯」 についてとその予防方法 ～

以前に比べて歯が磨り減ってきた気がする、奥歯の噛む面にくぼみができている、前歯の表面が欠けてきた、黄色みを帯びた色になった・・・など、むし歯でもないのにこのような症状が皆さまの歯に現れていませんか？これらの代表的な原因である「酸蝕」について説明いたします。

酸蝕歯の特徴



奥歯の様子



思い当たる生活習慣はございませんか？

ワイン・果実酢を愛飲している
ついついレモンをかじる
菜食主義（ベジタリアン）である
ビタミンC剤などを摂取する

< 歯の「酸蝕」 = 「酸蝕歯」とは？ >

健康に良いとされる酸を含む飲食物を摂り続けることによって、酸がエナメル質（歯の表面の質）を弱体化させ、歯を薄く弱くし、白さを失ってしまった歯のことです。

< 「酸蝕歯」の主な原因は？ >

外因性として、食べものや飲み物に含まれている「酸」、ワイン・柑橘類・お酢・ビタミンC剤などの酸性の飲食物の摂取があります。すし職人やソムリエなど職業性のものがあります。また、内因性として、胃酸の逆流など胃腸系の疾患や精神疾患での過食、自己誘発性嘔吐という場合もあります。

酸蝕からエナメル質を保護するのに大きな役割を果たすのが“だ液”です（歯っぴー通信7号参照）。だ液中の有機物が歯の表面を覆っていますが、その被膜が酸の拡散速度を減速させる機能を発揮するために必要な成熟期間は最短で3分、最長で7日間といわれています。よって、だ液の量が少ない方や、だ液の質が弱い方は、「酸蝕歯」になるリスクが高いと考えられます。

なかでも、“酸性の飲食物”は、「酸蝕」を意識することなく私たちの日常生活で普通に摂取されているため、「酸蝕」においてもっとも関係が深いと考えられています。「酸蝕」の原因となる飲料水のpH（酸性の度合い）を右図に示しています。図の中の飲料は、日常的に私たちが飲んでいるものばかりです。

飲料水のpHの図



酸蝕の可能性が高い飲食物もチェックしてみてください。

- ・柑橘系果汁、その他の酸性果汁
- ・酸性の炭酸飲料、スポーツドリンク
- ・ワイン
- ・サラダドレッシング
- ・酸性の果実風味キャンディー
- ・酢漬け
- ・りんご酢、黒酢など
- ・酸性のハーブティー

< 「酸蝕」の予防とセルフケア >

酸性飲料の摂取方法

日常生活において避けられないので、チビチビと飲まずに一気に飲み込み、口に溜め込まないといった摂取方法を行ってください。

フッ化物（フッ素）配合の歯磨剤の使用

フッ化物は、歯の表面の硬さを向上させる役割をされると考えられています。酸性の飲食物摂取後に弱くなった歯の表面を“研磨剤”配合の歯磨剤でブラッシングすることは、「酸蝕」を促進させるリスクがあります。よって、フッ化物配合の低研磨性、あるいは研磨剤が入っていない歯磨剤の選択をお勧めします。

ブラッシングのタイミング

「酸蝕」傾向にある人は、だ液による被膜をはがしてしまうため、ブラッシングは少なくとも食後30分～1時間の間隔をあけてください。酸性飲食物を摂取した後は、ただの水を摂取したり、うがいを行ってください。（三阪 美恵）

今回、酸蝕歯について調べ、こんなに身近な日常生活の何気ないことが歯を痛める原因になっていることに大変驚きました。しかし、上記のちょっとした心掛けで酸蝕を予防できることも知りました！

患者さまの歯が酸蝕歯ではないのかも健診のときにチェックしていきますね！特に、健康のためにお酢を飲んでいる方、飲み方に気をつけて下さいね。今日から予防を始めてみましょう

ホワイトニング体験者の声

30代女性

とっても満足しています。簡単にできたのでよかったです。歯だけではなく、顔全体が明るくみえるようになりました。大きく口をあけて笑えるようになりました。

40代男性

寝ている間にホームホワイトニングをしています。白すぎず自然な白さになってよかったです。人前で話す仕事をするので、いつも気になっていたのですが、それも解消し、より自信を持って話ができるようになりました。

20代女性

茶色っぽい歯が気になっていたのですが、デュアルホワイトニング(スペシャルコース)で見違えるようにきれいになり、とても満足しています。安全性も問題ないということなので安心して受けられました。みんなに勧めたいです。

70代女性

前歯に色んな詰め物をして変色が目立っていたのですが、ホワイトニング後詰め物をやりかえ、自然な感じに仕上がりととても満足しています。歯茎もきれいになったようです。

講習会参加「PMT C」



7月17日(木)に、福岡市で行われたPMT Cの講習会に三阪と三好が参加しました。

PMT Cとは私たち歯科衛生士が行う機械的歯面清掃(健診のとき行う歯のクリーニング)のことです。

講師は予防歯科が世界一進んでいるスウェーデンの歯科衛生士、ブリギッタ先生です。

午前の講義では過去の症例を通して詳しく予防の大切さを教えて頂きました。午後の相互実習ではブリギッタ先生より、基本に忠実なPMT Cを直接教えて頂きました。

皆様に爽快なPMT Cをぜひ体験して頂き、予防に役立てていきたいです。健診でお待ちしております。

(三好美由紀)

ダンボールコンポストを始めませんか?

皆さんは普段、生ゴミをどのように処分されていますか。

私は「燃えるゴミ」として週2回の収集に出してました。収集日までフタ付のゴミ箱に入れて外に出していましたが、特に夏場は、開けるたびに臭いがしたり、水気を十分切ったつもりでも袋の下に水分がたまってしまったりしていました。また、ネコがきてゴミをあ

さつていくことが度々あり、フタの上に重しを置いて防ぐようにしましたが、今度はゴミを出し入れするのに手間がかかり、何か良い方法はないかと思っていました。

そんなとき、歯っぴー通信12号で紹介させて頂いた坪根様に教えて頂き、生ゴミを堆肥化させるダンボールコンポストに挑戦しました。今回はコンポストキットをセットで購入したので、すぐに始められました。

まず驚いたのは、臭いが全くしなかったことです。魚のあらや骨、内臓などをいれても臭わずきれいに分解されてしまいます。生ゴミの水分を神経質に切らなくても、むしろ少し水分があつたほうが微生物には居心地がいいようです。ただ生ゴミを入れて良く混ぜるだけでほとんど分解されていきます。毎日混ぜるのが理想ですが、何日か放つて

おいても良いので気楽に取り組めます。不精な私にはもってこいの処分法になりました。おかげでゴミ袋も小さいサイズになりゴミ収集日を待ち遠しく思う事がなくなりました。

た。中の温度が上がって、混ぜる時にほのかな温かみを感じる。微生物の活動を実感でき、可愛らしく思えるほどです。

堆肥として使える

ダンボールコンポストを立ち上げる

生ゴミから堆肥へ

止める目安

- ・ごみの分解に時間がかかる
- ・臭いが強く出てきた
- ・温度があまり上がらなくなった

生ゴミを入れるのを止める

(毎日)生ゴミを入れる

3~6ヵ月間使える

- ・ごみを入れるとき混ぜる
- ・家族が多ければ3,4ヵ月
- ・50~60kgは堆肥化できる
- ・分解するので量は増えない

熟成させる

ダンボール箱で3~4週間

- ・1週間に1リットルくらいの水を入れて、残っている生ゴミを全部分解させた後、乾燥させる。

お店紹介 香旬市場



今回訪問させて頂いたのは中間市扇ヶ浦にオープンして9年目を迎えた自然食品の店「香旬市場」さん。オーナーの岡本侑子さんが明るい笑顔で迎えてくださいました。

現在ヨガのインストラクターもされている岡本様ですが、OL時代にはじめてこのヨガがきっかけで自然食品の大切さを痛感されたとか。しかしその当時は、自然食品の店があまりなくて、なかなか食材が手に入りにくかったそうです。「それでは自分たちでお店を開こう」とお友達と共に一念発起して、5年の歳月をかけてオープンしたのが香旬市場です。お店の名前は「香り高い旬の食べ物を」というヨガの教えから名付けたもの。

またお店のコンセプトである「人と地球を健康に、人にやさしく自然に感謝」の通りに店内は車イスでも入れるようスロープや手すりをつけられ、陳列棚も低く配置、建物も無低公害の木材を使う等至る所

にオーナーのこだわりが感じられます。

「身体に優しい食べ物を」と頭ではわかっているも何からはじめればいいのか？という初心者の方には先ず「水、米、調味料」を安全な国産、無農薬のものに替えていくようすすめられているそうです。また何となく体調がすぐれない御婦人の方にはイソフラボン豊富な豆乳が良いそうです。

本当にためになるお話ばかり伺って、とても勉強になりました。岡本様お忙しいところどうもありがとうございました。(石井裕美)

**ヨガ教室
会員募集中！！**
毎週 月・水・木曜日
月・木：19時半～21時
水：19時半～21時半
年齢制限なし
詳しくは香旬市場まで



香旬市場 定休日：月曜・日祝日
中間市扇ヶ浦4丁目5-15 093-243-2722

スタッフ発信 ～秋想うこと～



大河ドラマ「篤姫」が密かにマイブームの私、博物館に行ったり関連の本を読んだりしています。鹿児島ゆかりの地にも行ってみたいですねえ...
石井裕美



幼稚園に上がった娘の運動会を楽しみにしています。涼くなったので家族でドライブ計画を立てています。
友利一美



相変わらず、週末のラグビー応援が続き、いまだに日焼けで真黒です。負けずに頑張ります。
小園玲子

今年こそスケッチブックを携え京都へ紅葉狩りに行きたいですね。三阪祐子



過ごしやすい季節になりましたね。寒くなる前に少し遠出をして自然といっぱい親しみたいです。
増井真澄



秋は美味しい食べ物が多いので食べ過ぎて太らないように気をつけたいです。
日川里美



家の近くにコスモスがたくさん咲くので楽しみです。
三好美由紀



10月、湯布院～阿蘇にドライブに行く予定です。澄み切った空、青空が気持ちいいだろうな～。楽しみです。
三阪美恵



今回、歯つぴ通信の記事に協力して下さいました患者様ありがとうございました。次号は1月の予定ですですのでこれからもご協力よろしくお願ひします。
(日川里美)

また、今回の歯つぴ通信の編集を担当し、パソコンソフトを使って一から作っていきました。初めてのことで大変でしたが、出来上がった時は嬉しかったです。また、歯つぴ通信を作る機会があれば、もっと良いものを作りたいと思います。

秋は食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、様々なことに挑戦しやすい過しやすい季節ですね。4月から、三阪歯科で働き始め半年が経とうとしていきます。毎日が勉強で、これからも知識や技術をつけて患者さんに提供できるよう努力していきたいと思ひます。

編集後記