

歯っぴー通信

第14号

2009.1.1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 093-244-0315

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



明けましておめでとうござい
います。昨年は後半未曾有の
経済不況が連日メディアから
流れ、『変』という漢字に象
徴される事件も多発しました。
今年は私たち一人一人が賢
い選択をし、この状況を変化
させていきたいものです。
さて昨年、三阪歯科では
・キッズクラブの立ち上げ
・治療終了後の
定期健診の充実
・情報提供を充実させる
・インプラント治療の研鑽
以上の4つの目標を立てま
した。
予防に重点を置き、まずむ
し歯を作らないようにとキッ
ズクラブを立ち上げ、現在5
0人を超える子供達が入会し、
年4回の定期チェックを受け
ています。

また治療を終了された患者
さんの定期健診も随分定着し
てきました。
またホームページやブログ、
携帯メール配信、歯っぴー通
信などを通じ積極的に情報提
供を行い、治療時に関しても
説明を十分行つて来ました。
またインプラント治療も増
え、咬み合わせを回復された
患者さんに喜ばれました。
今年度もこれらを更に充実
させ皆様へお口の健康を提供
していくこととスタッフ一同努
力していきます。
さらに今年は、食育の問題、
歯科と全体的な問題について
も考えて行きたいと思ってい
ます。
皆様、本年もよろしくお願
いいたします。
(院長)

素敵な笑顔を 目指して

後藤 みづゑ
(中間市通合)

いつも明るくお元気ですね
後藤 次男を出産した30歳
のころからコーラスとソフト
バレエを続けてきました。自
分からというよりは紹介や誘
われてというのが多く、人と
のつながりを強く感じていま
す。そのせいかしら。

三阪歯科との関わりはど
うですか？

後藤 昭和55年に夫が千葉
に転勤することになり、その
前に冠脱離とむし歯を治して
おこうとコーラスの仲間紹
介されて出発2週間前にきま
りました。

昭和59年に千葉からもど
り、再び冠脱離できました。

その後問題があるたびに
きていました。でもそのころ
は子育てが忙しかったせいも
あり、予防というよりは治療
と歯を白くしたいほうに関心
がありましたね。

昨年久しぶりにきましたら
病院が新しくなっていてびっ
くりしました。さらに定期健
診のためのメインテナンスル
ムがあることを知り、そこに
入っていく人がとても素敵に
見えたので、それでわたしも
そこに通いたいと思つて予防
に力をいれるようになりまし
た。

人生で大きな影響を受けた
ことがありだそうですね。

後藤 3歳下に脳性小児マヒ
の妹がいます。子供のころか
ら妹の面倒をみていましたが、
なんで私が？という思いがあ
りました。



ところが12年前にこれも
コーラスの仲間
からなんです
がヘルパーの誘
いを受けて、障
がいを持つ方の担
当になりました。
10年近くお世
話をさせていた
だきましたが、
その方から「き
つと妹さんもあり

がとうと思つているよ」と言
われて、はじめて妹の気持ち
に気がつきましたね。それか
ら妹に対する愚痴も少なくな
り、母からは優しくなつたと
も言われました。

子供たちも妹の面倒をみて
くれます。駅の階段では息子
がおぶつてくれたり、家族の
写真を見ると息子や娘が笑つ
て妹を取り囲んでいるんです
よ。とても幸せに感じていま
す。これもめぐり合わせです
ね。

いまの楽しみは？
後藤 4年前に夫とともに歴
史友の会に入会して、年に2
回京都や奈良に旅をしていま
す。

2年前からは韓流ドラマか
ら韓国にはまりました。韓国
の言葉、歴史、文化、食にま
で関心が広がり、韓国と日本
の深い関係、歴史を知り、何
度も韓国に行つてます。

いつもキラキラ輝き、前向
きで女性としても尊敬してい
ます。対談中わかつたのです
が同じ誕生日、又高校の同窓
でもあり、大先輩です。何か
のご縁を感じます。



(三阪美恵)

キッズクラブの楽しい会



12月20日土曜日、中間ハイモニーホールにてキッズクラブお楽しみ会を開催しました。たくさんのご参加、ありがとうございました。

キッズクラブのメンバーと保護者の方を合わせ、約60名の参加を頂き、にぎやかに行なわれました。

まず、E工口のサム君の登

場です。みんなで声を合わせ大きな声で「サムくん」と呼んで現れたコミカルな姿のサム君に、子供達の目が一斉に輝きました。あつという間に会場全体がサム君の世界に引き込まれました。

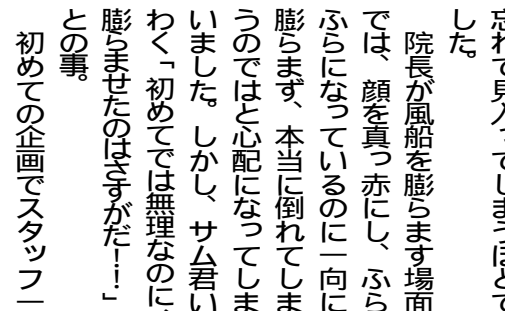
サム君のマジックショーでリラックスしたところで、次は・×クイズに挑戦です。スタッフ一同が知恵を出し合い「?」、一生懸命考えた問題でしたが子供達にはとても簡単だったようで、みんな成績優秀でした。サメや牛・クジラの歯の問題ではもつと迷うのですが、物知りさんが多く



てびつくりしました。全問正解の5名のお友達には賞品がプレゼントされました。何が入っていたかはお楽しみ!楽しんで使ってくださいね。

次にマドレーヌにクリームやデコペン、カラスプレーなどを使って思い思いにデコレーションを楽しみました。クリームをたくさん塗る子、デコペンで名前を書く子、クッキーを使って芸術作品を作る子などいろいろな表情が見られました。

そして2回目のサム君の登場です。サム君の話術とマジック・アートバルーンに子供達はもちろん、大人もほとんど引き込まれていきます。



同、試行錯誤を繰り返し、段取りの悪い所もありましたが、無事に終了することができました。

特に自稱「キッズクラブ母の会会長」の鴨狩円さんには何度も病院に足を運んで頂き、たくさんのおアドバイスを頂きました。この場を借りて心からお礼を申し上げます。次回はさらに皆さんに喜んでいただけるようにしたいと思います。

1人でも多くのお子さんが健康な歯でたくさんのお友達とぶれあえる場になりますように、これからもキッズクラブをよろしく願います。

(小園玲子)

院長が風船を膨らます場面では、顔を真っ赤にし、ふらふらになっているのに向に膨らまず、本当に倒れてしまつたのではと心配になってしまいました。しかし、サム君いわく「初めては無理なのに、膨らませたのはさすがだ!」との事。

初めての企画でスタッフ一

とてもおもしろかった。サムくんにもついちごあいたい。

(4歳女子)

(参加者の声)

子どもが口や歯や食に関心を持つような環境作りをしたいと思えます。遊びながら学べる機会がありがとつございませう。

(4歳女子母)



僕の名前を付けてね!
ニックネーム募集中

キッズクラブ

便り

福井 拓君(4才)

健診を受けて以来「歯を磨かないとおかしいものは食べられない」「寝る前は必ず歯を磨かないといけない」と歯磨きを嫌がっていた息子が自分から親の膝に寝るようになりました。

おやつづくりがたのしかった。サムくんはすこしこわかったけど、バルーンをもらいつれしかった。

(6歳男子)

先生や、スタッフの方の口頃と違う面が見られました。子どもたちもうちとけて歯科医院が楽しい場所になると思います。楽しい企画に感謝します。

(8歳女子母)



拓君みたいな子供たちが増えていくといいな！（院長）

成長と共にむし歯をつくる環境になってくると思いますが、今後も今のような意識でいてくれたらなあと思うています。

先日私の帰りが遅く、歯磨きを忘れていると布団に入った子供が「歯を磨いていないから寝れないよ。明日の朝はおいしいものが食べられないじゃない。ダメだよ」と言って起きてきました。「歯を磨かない」といふものは食べれない」これが4歳の息子の最近の口癖です。

歯がしみたこと、ありますか？ ~ 知覚過敏について予防&治療法 ~

冷たいものを食べたとき、歯がキーンとしみたことはありませんか？それが知覚過敏です。一時的に消えることが多いので見過ごされがちですが日本人の4人に1人は経験があり、ストレスもその原因のひとつです。こうした症状が進んで、冷たいものだけではなく、熱いお茶を飲むたびに、さらには甘いもの、酸っぱいものを食べるたびに飛び上がるような痛みがあったり慢性化すると問題です。



思い当たることありますか？

- * 歯ぎしりや噛みしめをする
- * 歯ブラシが硬すぎる
- * 強い力でのゴシゴシ磨き
- * 歯磨きをしすぎた
- * 歯周病で歯ぐきが下がった
- * 酸っぱい飲食物で酸蝕症になっている
- * ホワイトニングをしすぎた

当てはまる人は要注意です。。。

歯の表面を覆って刺激が内部に入り込まないようにしているエナメル質がこのような生活習慣によって削れたり、露出、薄くなることで象牙質が露出し、知覚過敏になります。

なぜ自然に痛みが治まる？

歯の細かい屑などや唾液由来の石灰化物質が象牙質の表面を覆って刺激から守ってくれているのです。



象牙質が露出している歯でも痛まない場合があります。これは、象牙細管の入口を覆って刺激から守ってくれる層（スメア層：歯の削りかすや唾液が石灰化したもの）があるからです。

このスメア層が失われると痛みが出て、またスメア層ができると痛みが消えます。軽度の知覚過敏が自然に治まるのはこうした理由によるのです。



知覚過敏の改善&予防法

セルフケア

- ・エナメル質や歯茎を傷つけない正しいブラッシングを身につける
- ・「ふつう」、「やわらかめ」の歯ブラシを使う
- ・知覚過敏専用やフッ化物配合の歯磨剤を使う（シュミテクト、メルサーージュなど）
- ・酸性度の高い飲食物を食べた場合、30分間ほど歯を磨くのは避ける

治療（セルフケアで痛みがつかう場合）

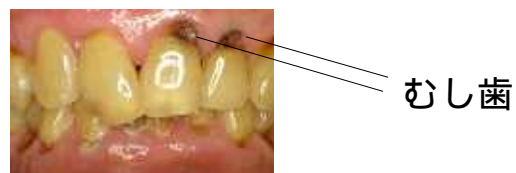
- ・コーティング剤を塗る
- ・レジン（歯科用のプラスチック）でつめる
- ・歯ぎしりやくいしばりから歯を守るマウスピースを作る



放っておくとどうなる？

知覚過敏が進んでしまうと歯ブラシを当てるのが痛いのでブラッシングが難しくなります。そのまま知覚過敏が慢性化すると象牙質がむき出しになり、ただでさえ虫歯になりやすい箇所が汚れたままの状態になります。そうすると、むし歯になるリスクが高くなるのです。

被せものがある歯で根面が露出している歯は磨きにくく汚れがたまりやすいので要注意です。



「近頃歯がよくしみるな」「しみかたが進んでいるかな」と思ったら、是非あきらめずに受診して下さい。効果的な治療法を選択し、痛みをなくして、快適な毎日を取り戻していきましょう。（日川里美）

お店紹介

エステサロン Joy

橋本佳奈



私自身が子供の頃からアトピーで肌が弱くトラブルが有り、悩んでいたのがエステに興味がありました。エステの会社に勤めた後、もっと身近にエステを、また母にも体感してほしいと、生まれ育った水巻でお店を開店しました。

化粧品はアトピーの改善、敏感肌、あらゆるトラブルに対応できる、植物や水にこだわった自然化粧品を使っています。

今年（H21）で開店11年。

毎日が楽しく、人との出会いに感謝の気持ちでいっぱいです。また少しでもお客様の癒しになればと思います。

お肌についてのアドバイスは、お肌自身が改善する力を持っているので、毎日行うクレンジング、洗顔はとても重要です。

つけた物が落ち、素に戻すことで随分お肌は変わります。毎日する事を丁寧に！！がアドバイスだと思います。

お顔のお手入れのみから始めて、年々メニューを増やし、現在は脱毛、まつげカール、まつげのエクステーション、フットケアをしています。

今のおすすめは、顔筋マッサージです。体の筋肉トレーニングをすると若返るように、お顔の筋肉を直接触って筋肉トレーニングマッサージを約45分間行います。きれいな血液が流れて、肌が生き生きとして、フェイスラインがすっきりします。どんな事があっても笑顔が一番！！お手入れすると、お顔のコリが取れて笑顔になります。

最後に、笑うと見える歯は、より白い方が良い！！歯も大切にしていきたいです。

お一人様ずつ完全予約制で営業しています。是非お気軽にお電話下さいませ。

場所：遠賀郡水巻町下二東2-15-21

：093-201-3690

営業時間：9:30～19:00まで

月曜日：9:30～16:00

定休日：火曜日

今回佳奈さんおすすめ顔筋マッサージを体験しました。

日頃運動不足のお肌のマッサージは少々痛かったのですが、終わったあとは顔がリフトアップされ、翌日はお肌がすべすべになりました。みなさんも歯もお肌もピカピカしてみませんか。佳奈さんはとても美人で丁寧で優しく素敵なお方ですよ。

（増井真澄）



8020運動をご存知ですか？

「80歳になっても20本、自分の歯を保ちましょう」というこの働きかけは、一生自分の歯で楽しい食生活と健康な日常生活を目標に子供のころからの正しいデンタルケアと青年期のセルフケアの重要性を打ち出しています。

日本歯科医師会では高齢社会を豊かに楽しく過ごすために、いつまでも自分の歯で、自分の口から食事をとることが最も大切なことであると考えて、診療所や地域におけるいろいろなお口の健康を保持・増進する活動によって8020運動の実現をめざしています。

三阪歯科では治療段階で患者さんのリスク部位などに合わせ、自分自身で

きちんと歯磨きができるように練習をしていただき、治療が終了してからはセルフケアをしていただくとともに、定期的に健診を受けていただくことで歯を失う原因となる虫歯や、歯周病を早期に発見し、治療を心がけています。

今期8020達成された方

今回、10月～11月で定期健診を受けて頂いている患者さんで「8020」を達成されている患者さんをご紹介します。

- ・宮田 秋良 様 88歳
歯が無くなったら寿命も短くなると
思います。健診をキチンと受けていて

健康を保てていると思います。

・下川 益枝 様 80歳
健診を受けてひどくならないうちに虫歯や歯周病の治療できるのでよかったです。食事も美味しくとれて感謝しています。

- ・井手 次義 様 87歳
- ・愛甲 教子 様 86歳
- ・糸井 杉人 様 84歳
- ・石田 政信 様 81歳
- ・勝原 静枝 様 81歳
- ・古市 サツエ様 81歳
- ・諫山 政文 様 80歳

おめでとうございます。今後とも、皆様のご健康を願っております。

（友利一美）



患者さんとコミュニケーションをたくさん取り、信頼関係を深めていきたいです。プライベートでは料理の勉強をして、レパートリーを増やしたいです
（増井真澄）



昨年は、いつも以上に1年が早く過ぎた気がします。今年は四季の移り変わりを大切に感じていきたいと思っています。
（石井裕美）



スタッフ発信 今年の抱負

笑顔を大切に、患者さんが安心して診療に来て頂けるような環境をつくっていききたいです。ヨガにも挑戦していきたいです。
（三好美由紀）



1日1日を大切に、進んで勉強をしていきたいです。車の免許も取りたいです。
（日川里美）



1月に次女が生まれます。今年1年は子育てに励みます。来年復帰予定です。
（友利一美）



親しみやすい受付を目指します。家ではガーデニングを始めたいと思います。
（小園玲子）



継続力なり。今年も続けてカラーの勉強を頑張ります。
（三阪祐子）



技術を高める為、積極的にセミナーに参加します！また、継続して体力作り頑張ります！！
（三阪美恵）



（答）

（三好 美由紀）

歯つぴー通信14号はいかがでしたか。皆様からのご意見お待ちしております。

あけましておめでとうございます。いよいよ2009年が始まりました。
昨年、三阪歯科医院ではホワイトニングやキッズクラブなど新しい取り組みに挑戦して参りました。新しいことへの挑戦は、苦労はありますが皆様に喜んで頂いたときの喜びは大変大きなものでした。
そして、私自身もとても勉強になった年となりました。今年も皆様の役に立てるように努力していきたいです。さて、キッズクラブお楽しみ会でのクイズ。今年もウシ年です。ウシの上の前歯はないか？
歯つぴー通信14号はいかがでしたか。皆様からのご意見お待ちしております。

編集後記