

# 歯つぴー通信

第16号

2009.7.1

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



## 食は命なり

8月生まれの私にとって夏は大好きな季節です。思いっきり汗を流した後のビールは格別です。

この数か月の間に大学での同級生や後輩が4名亡くなりまし。その死因の全てが生活習慣病と言われるものでした。

幸福な人生を送る条件の最初に挙げられるものは心身ともに健康であることは間違いないことだと思えます。

さて当院では「主訴への治療(結果の処置)だけではなく、患者さんの現状をお伝えし、その状況に至った経緯への処置(予防・コントロール)を行ない、お口の健康を通して患者さんのQOL(生活の質)の向上に貢献することを目指しています。



宮古島 新城定吉さんの石庭、珊瑚の化石を配置した神秘的なスポット

江戸時代の易聖水野南北は「人間の運、不運はその人の食生活の中にある」と悟りを開き、養生訓の貝原益軒は「禍は口より出で、病は口より入る」と説いています。

私たちが生きるのには食物は必須です。またそれらを選ぶかとはとても重要です。また食を体に取り入れていく最初の口腔機能も大切で、縁ありて歯科を生業にしている私もこの観点から皆様の健康へのお手伝いをしたいと思っています。

7月25日に「むし歯と食育」というテーマで勉強会を開催します。皆さまのお話合いの中で食習慣について考えていきたいと思っています。多数のご参加をお願いいたします。また子供達には楽しい実験なども用意しています。夏休みの自由課題などの参考になればと思っています。

PS.今年も宮古島トライアスロン200・195km(水泳・自転車・マラソン)を余裕をもって完走することができました。レース後も軽い筋肉痛位で、また1年心身とも自信を持って行けそうです。ありがとうございました。

(院長)

## ア口歯



甲木 愛子  
(中間市太賀)

太賀団地に引っ越してきて14年になります。当時7歳だった娘は早いもので去年成人式を迎えました。

三阪歯科医院は去年の11月からお世話になっていました。「灯台下暗し」とはこのことで、転々と病院を変えて、5件目でやっと辿り着きました。

正直もつと早く行けばよかったという気持ちですが、転々としたからこそ良さがわかったのかも知れません。

小さい頃から歯では苦労しました。元々むし歯になりやすいタイプの上に甘いもの好き、歯磨きも徹底していなかったせいで、40代半ばにして



ほとんどの歯が治療済みという有様です。歯並びも悪く上下一ヶ所ずつ矯正もしました。三阪歯科医院では歯の治療はもとより、磨き残しの指摘や磨き方の指導、更に食生活の習慣の指導まで、親身になってしていただいています。

家庭でのブラッシングは毎食後に限らず、何かを口にしたらしめます。出先でもなるべく磨くようにしています。私は力が強すぎるので歯ぐきを傷つけないようにモットーです。歯間ブラシとフロスは必須です。先生に言われて甘いお菓子はこの頃控えるようにしていますし、キシリトール入りのガムも毎日噛んでいます。先月は定額給付金で電動歯ブラシを買って娘と一緒に使っています。この電動歯ブラシは強く当てすぎると教えてくれるので助かります。失った歯や削った歯はもう元には戻りませんが、これ以上悪くならない様に現状維持することが私の目標です。

今フラ(ダンス)にはまっています。踊る時は笑顔でいるように心がけているのですが、そのためにも歯はとても大切



甲木さん

だと実感しています。いつまでも美しい歯で輝いていられるよう地道に頑張ります。今後ともよろしくお願いします。

(写真は今年2月にハワイに行った際にノエラニ・チャン先生からフラを教えていただいたときのものです。チャン先生は映画「フラガール」で踊りの指導をされた方です。)

いつも素敵な笑顔の甲木さん。いつまでも若々しくキラキラ輝いていて下さいね。

甲木さんのフラを観たいですね。



(増井真澄)

# おやつとり方・与え方、見直してみませんか??

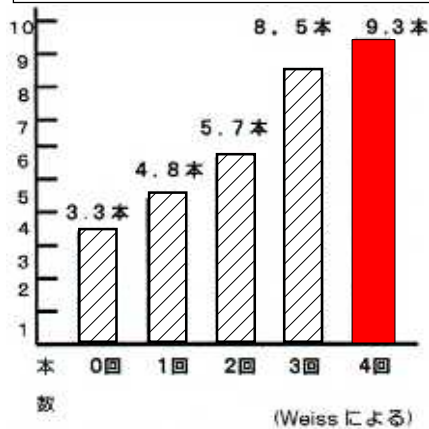
## ～「食育」と「歯科」の関係とは?～



最近、「食育」という言葉を頻りに耳にするようになりました。多くが、栄養や食の安全性、地産地消など「食物」に関するものであって、「食育」と「歯科」が関連することにはイメージがわきにくいのではないのでしょうか。歯科の領域からは、味わい方、食べ物に応じた噛み方、美味しさを引き出す五感を使った食べ方、などの「食べ方」を推進しています。口は食物を摂る入り口の臓器として噛む機能だけではなく、脳機能から運動機能まで全身的に幅広い影響を及ぼしていることがわかってきました。よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促し、味を感じやすく、満腹感も得られやすくなるため肥満の解消や予防、生活習慣予防にもつながります。

また、現代の環境を取り巻く生活リズムの乱れも合い重なって、「おやつとり方・与え方」の変化も顕著に表れています。このような「食育」と「歯科」を結びつけて皆さまにお話しする機会をもちたいと、7月25日(土)に「食育とむし歯」をテーマに、勉強会を開催する運びとなりました。多くの皆様の御参加をお待ちしています。

### おやつ回数とむし歯の関係



今回はむし歯とおやつ(間食)についてお話しします。間食は1日3回で十分にとれない栄養を補給するという目的のほか、疲労回復や情操を豊かにするうえにも効果的で重要なものですが、早い時期から甘い味を教えるとうと好き嫌いが始まる(野菜が好きにならない)甘い食べ物の摂取量や回数が増加する習慣化する等の問題

が起りがちです。

そこで子ども達の意のままに与えるのではなく年齢に応じて保護者が選択して与えていくことが大切です。離乳食を食べている時期に間食は必要ありません。与えないというよりも、楽しみを先にとっておきましょうと考えてください。

1歳6ヶ月頃から食事の一部という考えで、1～2歳であれば1日2回、3歳以上であれば1日1回総熱量の10～20%の範囲で季節の野菜や果物、甘味、塩味を抑えた煎焼類、牛乳、乳製品、卵などを与えるとよいでしょう。

「おやつ=お菓子」ではなく食事の一部としての栄養補給と考えて下さい。また飲み物と一緒にとり、食卓にきちんとついて

### おやつとの与え方7か条

- 1. おやつ回数は1日1回が基本**  
早起した時や、食欲の旺盛な場合には、2回にしても、量と時間を決めて、きちんと食卓に座って食べさせる。
- 2. 食欲のない場合は、おやつはひかえめに**  
食欲がないからといって、おやつをたくさんたべさせることは禁物。
- 3. 水だけでよいときもあります**  
3食で十分な栄養がとれたときや、遊びが少ないと感じたときは、水分の補給程度でやめておきます。
- 4. 果汁や牛乳も立派なおやつ**  
水がわりにダラダラ与えず、時間を決めてあげましょう。
- 5. 子供の要求に負けないように**  
きちんとした習慣をつくるためには、「けじめ」が肝心です。
- 6. 食べた後にはお茶か水を**  
口の中の掃除を習慣にしましょう
- 7. よその子にむやみにおやつをあげないこと**  
友達におやつを与えた場合には、ママに食べたおやつの内容を伝えておきましょう。  
(赤ちゃんとママ社発行「おやつ時間、楽しいね!」より)

食べさせたいものです。おやつ回数が増える、ダラダラ食べる等はむし歯を増やす原因となります。

またおやつ回数が増えても口の中がいつまでも甘いもの(アメ、チョコ、キャラメル、ガムなど)もむし歯を増やしやすいため注意が必要です。また砂糖を多く含む飲料類もむし歯を発生、進行させたりしますので控えるようにし、スポーツドリンクを水代わりに飲ませることは注意しましょう。

(石井 裕美)

### 歯がとけ始めるのは、pH5.4以下です!

飲料水の種類	pH
水	7.0
牛乳	6.6
紅茶(ストレート)	5.5
フレッシュジュース	3.7
乳酸菌飲料	3.6～4.3
乳幼児イオン飲料	3.6～4.1
機能性飲料(ドリンク剤)	3.5～3.9
スポーツ飲料	約3.5
果汁飲料	2.8～3.2
炭酸飲料	2.5～3.5

### 注意! 清涼飲料水のチェックポイント

- \* 冷蔵庫や、家中に常備しない!
- \* 量が多くとらない
- \* 冷やしすぎない
- \* 甘い食べ物とは、一緒に飲まない!(組み合わせを考える)
- \* 水がわりにしない
- \* 出かける時は、水筒持参で
- \* 食事の前や、寝る前には、飲まない!



### 勉強会のお知らせ

日時: 2009年7月25日(土)14時～16時

会場: 中間ハーモニーホール3階

<プログラム>

- ・第一部 講義「むし歯と食育」  
(歯科衛生士、西野先生、院長)
- ・第二部 展示物(自由見学・解説付き)  
飲料水の砂糖量、白砂糖の魔力  
むし歯のなりやすさのおやつ分類・健康なおやつ提案  
噛むことの工夫、提案
- ・第三部 質疑応答・まとめ  
どなたでもご参加できます。



## My Style · My Life

前回号に登場していただきました、松田さん。8020も達成し、いつも元気で笑顔がとても素敵な方です。お花栽培やお野菜作りに一工夫があるみたいですよ。

### 「EM・花・野菜」 松田和也

平成元年に退職して以来、それまでに得た知識や体験が皆さんの役に立つのであればとの思いから、会を幾つか作り、張りのある日々を過してきました。現在は「EM（有用微生物群）を用いて家庭の生活環境の改善及び河川の悪臭防止と水質をきれいにする」活動をしている『中間市EM普及会』に参加しています。このEMは環境浄化以外でも、私達に喜びを与えてくれます。

一つは花作りです。通常の栽培方法に加え、EM活性液を水で千倍に薄めたものを1週間から10日に1回与えるだけです。効果は花の種類によって異なりますが、花の色が綺麗になり、数が増え、咲く期間が長くなり、咲く回数も増えます。但し、バラには使わないで下さい。私の体験では、宿根草、球根の草花類で花が次々に咲くものが特に

良いようです。例えばゼラニウムで10ヵ月間、シクラメンで7ヵ月間、アネモネで年4回咲きました。ぜひ試してみてください。

次は野菜作りです。やり方は色々ありますが、まずは花作りの場合と同じくEM活性液を薄めたものを与える方法で、効果を確認して下さい。効果の第一は、出来た野菜が美味しいことです。第二は、EMが作り出す抗酸化物質により、野菜の細胞が活性化されて元気に育つので身体に悪い農薬や化学肥料を使わなくてよいので、私達の健康によいことです。

このように使用されたEMは、雨などで側溝を伝って河川へ流下し、河川を浄化することになります。家庭でEMを使用している人たちが「家の周りや側溝の臭いが少なくなった。蚊やナメクジも少なくなった。」と言われているので、花作りや野菜作りの場合も同じ様な効果の出ることを期待しています。



### 続 北九州学園 歯科保健指導報告

5月14日に中間市の北九州高等学園第2回目の歯科保健指導に行ってきました。

まず「私のこと、覚えてるかな？」という質問から始めましたが、反応が薄く・・・、生徒さんの顔はハテナ？顔で、少し不安心じりのスタートでした。今回は1回目の復習を主にしました。何度も反復することで、ふと思いついたり、覚えやすくなるという先生のアドバイスもあり、「歯垢」が細菌の塊で、それがずっと歯や歯と歯肉の境目に付いているとむし歯や歯肉炎になるという復習から始めました。そう話しているうちに、生徒さんの目の色が変わってくるのが分かりました。少しずつ「歯垢」や細菌の塊、歯ブラシの話を出してきてきたようで、前に集中し、声も出てきました！



定期健診をきちんと受ける環境にいる生徒さんであれば、自分でお口の中を管理することが難しい生徒さんもいますので、とても気にかかる部分もありますが、まずは毎日、歯ブラシを小さく動かして、歯垢を落とすことを再度伝えることができました。

そして、先日6月4日に歯科検診に行ってきた。私が受け持ったクラスの生徒さんが私を見て、「あっ！」と反応してくれたのが嬉しかったです。去年の清掃状態より良くなっている生徒さんもいて、ほっとしました。

またこのような機会があればぜひチャレンジしたいです。写真は、いつもお世話になってます在宅の先輩歯科衛生士さんと北九州学園の秋元先生です。

(三阪美恵)

### YAデンタルクリニック



4月17、18日は、三好、三阪、日川の3人で、鳥取県米子市にあるワイエィデンタルクリニックへ見学研修に行ってきました。診療台数が18台というとても大きな歯科医院で、予防を重視し、各専門医や歯科衛生士による高度な治療が行われていました。歯科医師の先生方をはじめ、スタッフの方もとても勉強

### ワイエィデンタル 見学研修報告

熱心でよい刺激になりました。なかでも、院内のシステムを案内してくださった歯科衛生士の藤本さんは、歯科医院だけではなく産婦人科などでも活躍されていて、とてもパワフルな衛生士さんでした。



鬼太郎

私も10年後、20年後、藤本さんのように、歯科衛生士としても、女性としても輝いていたいなと思いました。働き始めると他医院を見学する機会がないのでとても貴重な経験になりました。

帰りは、少し鳥取を観光しました。境港市の水木しげるロードにはゲゲゲの鬼太郎があふれていました。今回、見学研修で学んだことを三阪歯科でも活かしていきたいです。

(三好美由紀)

# スタッフ誕生日会&コンサートに行ってきました!

6月12日(金)三好さんの誕生日会を福岡の「ALBERO」というイタリア料理店で行いました。その後、院長の友人で三阪歯科の患者さんでもある古代真琴さんのコンサートに行きました。

「男が男であるために」をテーマに約2時間楽しく素敵な歌声を聴きました。途中、古代真琴さんから三好さんへ誕生日のサプライズでステージからハッピーバースデーの歌を歌っていただくなどとても感動しました。

三好さんはいつも素敵な笑顔でスタッフや患者さん方を癒してくれます。また、器用に何でもこなし、周りをしっかり見れて色々なことに気を配れる三好さんはとても頼りで憧れの先輩です。三好さんにとって素敵な1年でありますように

院長、奥様いつも素敵な誕生会を開いて下さりありがとうございます。(日川里美)



## 今期8020達成された方

2009年3月~2009年5月の定期健診で来院された方が対象です。

- ・山崎 正夫 様 88歳
- ・八尋 美代子 様 80歳
- ・井上 昭二 様 82歳
- ・吉田 テツ子 様 82歳
- ・馬場 ミキエ 様 83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。

夏は私の好きな季節です。色んなイベントに参加して、いっぱいフラ(ダンス)を踊りたいです。増井真澄



先日車を買替えました。軽から普通車になってエアコンがよく効くのでウレシイです。もう少し上手くなったら遠出をしようと計画中です。石井裕美



「大人の塗り絵」を始めました。ほんの少しずつですが、気長にゴールを目指して色鉛筆を動かしています。小園玲子



最近カメラを買って換えました。ちょっとイイカメラです!早くカメラに腕が追いつく様、この夏は頑張ってみようと思います。西野宇信



## 夏、到来 楽しみます

朝のウォーキングを楽しんでいます。そろそろ、暑くなってきたので、30分早く起きて続けています。三阪祐子



ようやく仮免許を取ることができました。早く免許が取れるように真面目に自動車学校に行きたいと思っています。日川里美



部屋の模様替えをしたいです。おしゃれなカフェ風を目指しています。安くてかわいい家具や雑貨を集めようと思っています。三好美由紀



中学までは水泳、高校は漕艇(ボート)と日に焼け続けてきましたが、迫り来る30代に向け...笑、外で走る時も日焼け対策をがんばっています。三阪美恵

## 編集後記

歯っぴり通信16号はいかがでしたか? 「食育」と歯科についてを勉強していくと、驚きや現代の問題に不安を感じました。例えば、赤ちゃんが母乳を吸うことは反射なのですが、離乳し、食物を口にし、歯が生えればしっかり噛み唾液を出し、頬、舌を使ってこねて塊を作って、呼吸を止めゴックンと食道に飲み込むことも、当たり前には備わっているものと思っていました。しかし、それは赤ちゃんが学習し、獲得していく機能ということを知り驚きました。

また最近、いつまで経っても食べ物がお口に残ったままでゴックンとうまく飲み込むことが出来ない、コップで飲み物がうまく飲めずだらだらとこぼしてしまう、といった子どもさんが増えてきているそうです。軟らかい食べ物に囲まれ、先人の知恵を継承できる環境にない現代の弊害が子どもたちに現れているのではないかと不安に感じます。

今私が何の不都合もなくおいしく楽しく食事ができるのも当たり前ではないのだと思つと、健康、食べ物、離乳期に格闘したであろう父母に感謝です!

子どもを育てたことがない私にとってはこのようなことは未知の世界なのですが、もしその日が来るときには、歯科衛生士という経験を生かしたいと思います!

7月25日に向け、皆さまのお役に立てるよう準備をがんばります。

どうぞ、ご期待下さい!

(三阪 美恵)

