

歯つぴー通信

第18号

2010.1.1

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



謹賀新年

本年も宜しくお願いいたします。

昨年を象徴する漢字は「新」でした。日米新政権、新型インフルエンザなどがありました。当院では健口体操講座、食育勉強会などの新しい試み、新スタッフの加入などがありました。

本年は、「お口の健康を通して皆様の○○の向上に貢献する」「当院を通して、皆様、スタッフが幸せになれるような歯科医院を目指す」をテーマにしようと全員で話し合いました。

最近、歯周病と全身疾患との関わりなどメディアなどでよく見聞きするようになりました。神経、血管、リンパ、経絡などのネットワークを通じて身体の一部は全体とつながっています。特に口の中の環境は、外界から物を取り入れる場所であり、むし歯や歯周病で組織の一部が侵されれば直接異物や細菌が侵入することができます。「これらが全身ネットワークに乗り身体の弱い部分に問題を起こすことは十分考えられます。

歯に問題があれば、歯科医院

にかかるわけですが、どんな治療においても根本の治療はその原因を改めることです。

呼吸の仕方(特に口呼吸は問題)、食の内容、噛み方などの食生活、歯磨きの習慣、生活のリズム、習慣(頬づえ、睡眠体癖、舌の使い方)などを変えなければいずれ再発をします。

口腔環境が悪くなる生活習慣は身体にも負担をかけ様々な病気を引き起こします。だからその習慣を改めることが最もリスクの少なく効果の高い方法です。

さて末病という概念があります。半健康で、病気に進んでいる状態という感じでしょうか。多くの方が何らかの不定愁訴(疲労感、肩こり、頭痛、耳鳴り、しびれ感、四肢冷感など)をお持ちです。歯科からアプローチできるものがあればと勉強中です。今年はこの方向でも努力したいと思っています。

(院長)



健口生活をめざって

藤 トシ子 (中間市)



三阪歯科医院を初めて受診したのは、もう十数年も前の事です。当時は仕事をしていたため、なかなか通院する時間がとれませんでした。お昼休みを利用して頑張っていました。

その頃、受付には事務長さんがおられ、優しい対応にホッとした事を覚えています。あちこちと沢山治療をしていたとき、その中で、事務長さんに「歯ブラシ一本で健康なお口作りができるんですよ。」とお聞きし、歯磨きの大切さを学びました。

丁寧な磨いたつもりでも磨き残しがあり、磨き方の指導をしていただくと、逆に頑張りが過ぎて力が入りすぎ、歯茎を傷つけてしまったりの連続でした。しかし現在は、力の入れ加減や磨き方も上達し、この数年は、月一回の定期検診で、「よくお手入れできています。」と褒めていただくこともあり、とてもうれしく思います。また、褒められるとがんばって磨こうという思いがいつそう強くなります。また、電動歯ブラシの力も借りて頑張っています。電動歯ブラシは手で磨くのは全然違い、短時間でツルツルになり、とても頼りになる私のお気に入りの一品です。旅行などにしかける時には、外出先に忘れてこないように家に置いて行くほど大事なものとなっています。

昨年、健康診断で「あと少しでメタボリック症候群ですよ。」と言われ、八年前から始めた卓球のフットワークを軽くするために、スポーツクラブに週二〜三回通って筋力トレーニングをしています。

油圧式のマシン二



種類を三〇分位かけて運動します。マシントレーニングで充分体が暖まったら、今度は一五分位ストレッチをして体をほぐします。トレーニングの後、膝に頭が着くほど柔軟な体になります。そのおかげで、一年で腹囲が一五cmも減少し、フットワークが軽くなり、ますます卓球も楽しくなっています。

仕事を辞めてからすぐに始めたパッチワークは、二週に一度教室に通い町内の文化祭にも作品を出品しています。脳の活性化にもなり、小物・バッグ・タペストリーなどを作って楽しんでいます。

十一月十九日の「健口体操講座」は素晴らしい内容で、口腔機能の大切さを実感しました。先日舌の体操をしていたら、孫に「一人で何を食べてるの?」と言われました。これからも続けたいと思います。今後も定期健診を続けたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

お口の健康講座開催！～素敵な笑顔ができていますか？～

去る11月19日、ハピネス中間で三阪歯科医院主催「健口体操講座」を開催いたしました。定員30名のところ、35名の参加を頂きました。初めての試みということもあり、不安も多くありましたが、参加者の皆様の笑顔、笑い声を見聞きし、講座終了後の感想や暖かい言葉を頂き、皆様とご一緒に充実した時間を過ごすことができ、スタッフ一同大変嬉しく感じました。ありがとうございました。

講師の歯科衛生士の吉廣むつ子先生は、学校でむし歯・歯周病についてや歯みがきの正しい方法などを分かりやすく手作りの図や人形を使用して指導したり、市町村でお口の機能を回復する運動指導をしたりと多方面で活動されています。



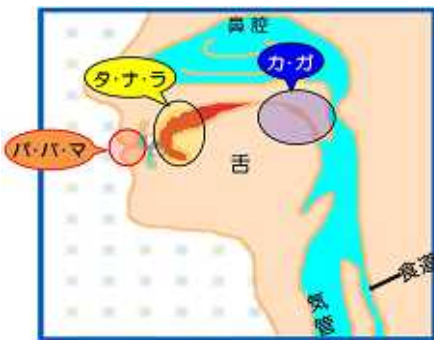
講座は「一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送るために！」「素敵な笑顔をつくるために！」をテーマに進んでいきました。

健口体操の前に、予備知識の講義がありました。最初に、窒息の死者数は交通事故のそれより多く、特に65歳以上の死亡者数が顕著ということを知りました。

皆さんは、窒息はどんな食べ物が原因で起こると思いますか？真っ先に思いつくのは、お餅ではないでしょうか？なんと、1位はご飯なのです！続いて、2位お肉類、3位野菜・果物、4位パン、そして5位にお餅とのことです。毎日何気なく口に入っている食品が窒息の原因になるとは驚きでした！窒息は食品の形状だけではなく、やはりお口の機能が衰えていることも関係しています。

最近、「ピーマン」や「パイナップル」など濁音・半濁音が入っている言葉が発音しにくくなったという経験はありませんか？「パ・バ・マ」は唇、「タ・ナ・ラ」は舌、「カ・ガ」は上顎の奥（軟口蓋）を使う音です。これらの音が出しにくくなった方は、お口の機能が衰えていると考えられます。

お口の機能（口腔機能）は以下のことが挙げられます。



食物を味わう（味覚・触覚）
 噛んで食べる
 飲み込む
 話す
 呼吸の関与
 消化する
 顔ぼう・感情の表現



これらの機能が低下すると、唾液の量が減って、お口の中が汚れ、食欲がなくなります。また、飲食がしにくくなり、やはり食欲がなくなります。発音が不明瞭になったり、食いしばれなくなって、人と話すのが嫌になったり、何事にもやる気がなくなったりします。免疫も下がります。

奥歯で噛むと脳にさまざまな刺激が伝わったり、手や舌を使えば使うほど、脳の神経をたくさん動かせることができるそうです。お口の機能は改めて大切なのだと感じました。

ここで、吉廣先生の健口体操の開始です！健口体操は、誤って飲み込むことや胃からの逆流で肺に食物が入ることでおこる「誤嚥性肺炎」予防や「口腔乾燥症」に有効ですよ。唾液腺のマッサージは歯並び一通信10号に紹介して



います。ご参考ください。ここでは、「舌の体操」を紹介いたします。食前が効果的です。舌の動きや働きがよくなります。回数ではなくじっくり行うことが重要です。

- ・ は口を閉じたままで各3回ずつ左右の頬を5秒間ずつ押す
舌をゆっくり左右に回す
- ～ は口を開いて各5回ずつ舌を前後に5秒間出し、入れる
舌を上下に動かす
舌を左右に動かす
舌をくちびるに沿って左右に回す



発音の練習では、先ほど紹介した「パ・タ・カ」を意識して「かっぱ かっぱらった かっぱらっぱ かっぱらった とって ちってた・・・」と谷川俊太郎さんの詩「かっぱ」を読みました。口が疲れ、へとへとになりました。

皆さんと一緒に大笑いし、大きな声で歌い、お顔、体全身を使い、日頃どんなに頬、舌、顔の筋肉を動かしていないかを実感しました。皆様にはぜひ、今回学んだことを少しでも生活に取り入れて頂き、お口の機能を高め、生活の質の向上につながると嬉しいです。今回、先着30名ということもあり、実際、皆様にお声かけができず、大変申し訳ございませんでした。私も講義を受け、とても素晴らしい内容で、ぜひ多くの皆様を受けて頂きたいと思いました。また健口体操講座を開催できるよう、計画していきたいです。（三阪 美恵）

<参加者の声>

・楽しかったです！ありがとうございました。おしゃべりなので、口を動かしているつもりでも、実際はあまり動かしていないことが分かりました。（80代 女性）

・活舌の練習で、三阪先生の寅さんのセリフが大変お上手で感激しました。私は、唾液の量が少ないもので、講義を受



受か唾液腺のマッサージや舌の体操を始めたいですよ。これからも続けていきます。ぜひ次回も期待しています！（80代 男性）

キッズクラブお楽しみ会



12月26日土
曜日、ハピネスな
かまにて第9回キッ

ズクラブお楽しみ
会を開催しました。
キッズクラブのメ
ンバーと保護者の
方を合わせ、65
名の参加を頂き、
とてもにぎやかに
行なわれました。

まず、ジャンケン列車と新聞
折りたたみゲームをしました。
新聞折りたたみゲームではア
フ口姿の院長と子供たちがジャン
ケンで対戦をしました。あいこ
や負けた子供たちは新聞紙を平
分に折り、その上に乗ります。



新聞紙が折れなくなったり、新
聞紙の上に乗れなくなったり終
了です。みんな最後は、小さく
折られた新聞紙の上に片足でパ
ランスをとっていました。一所
懸命なその姿はとても可愛かっ
たです。

次は、×クイズです。昨年
の・×クイズの問題が思いの
ほかに簡単だったようなので今回
は三阪歯科のスタッフの特技や
ウサギの歯の本数、歯はお母さ
んのおなかの中にあるときから
作られるか?など少し難しい歯
の問題にも挑戦してもらいまし
た。大人でも分からない問題に
時間ギリギリまで迷っている子
も多く、全問正解は、なんと1
人でした。また、ドラえもんや
ドラミちゃんの誘導作戦なども
あって、とても楽しい・×ク
イズでした。



サム君とメロンちゃんがハンカチ
を使った華麗なマジックで会場
を沸かせたり、最初から最後ま
で、とても楽しかったです。そ
して、メロンちゃんがハンカチ
を使った華麗なマジックで会場
を沸かせたり、最初から最後ま



で目が離せませんでした。

最後に全員で集合写真を撮り、
1日遅いクリスマスプレゼント
として、歯ブラシとキシリト
ルでできたチョコレートや自然
食品でできたお菓子を子供たち
にプレゼントしました。

まだまだ企画がスムーズに進行
せず反省点が多くありました。
しかし、子供たちの笑顔がたく
さん見ることができ、とても嬉
しかったです。

今後子供たちの元気な笑顔が
見えるよう、お口の健康のサポ
トをしていきたいと思えます。
今回お楽しみ会の準備に協力し
て下さいました保護者の皆様
ありがとうございました。

(日川 里美)

Dr. 茂呂の矯正講座

うけ口や開咬の治療はいつからすればいいの？



歯並びやかみ合わせがまだ完成していない子供の時期では口呼吸や間違った飲み込み(嚥下)、指しゃぶりの癖が反対咬合や開咬(前歯がかみ合わない)等の不正咬合の大きな原因になります。そのためなるべく早いうちに悪い習慣をやめさせて、口の周囲の筋肉(舌や口唇など)をバランスよく活性化し、正しいかみ合わせを自然に獲得できるようにすることが大切です。以前、歯っぴー通信の第7、8号で当医院が実践している筋機能訓練の中でポッピングと飲み込み(嚥下)の練習をご紹介しました。しかし幼児から低学年の子供にとって舌の使い方の練習は非常に大変です。

そこで今回は子供たちにもっと簡単に、かつ効果的に悪い癖をやめてもらい、鼻呼吸と口唇の閉鎖を覚えるのを手助けするマウスピースをご紹介します。

T4K(ティーフォーケイ)という装具ですが、やわらかいシリコン素材でできています。既製品ですがとてもよく工夫されていて多少の前歯の凸凹は治るすぐれものです。

装着は睡眠時もめめなるべく長時間した方が効果的です。このマウスピースを早い時期(5~7才)から使えば歯並び、かみ合わせに悪影響を及ぼす習癖を止めやすく本来持っている成長を促して、将来本格的な矯正治療が必要になった場合にも症状を軽く抑えることができます。いつも口が開いたままで風邪をひきやすいとか指しゃぶりがなかなか止められない等でお悩みの際に一度試されてはいかがでしょうか？



- ・トゥースチャネル・・・前歯を整列させます。
- ・タンタグ・・・舌を積極的に訓練します。
- ・タンガード・・・舌突出しを止めます。
- ・リップバンパー・・・頤筋の活性を抑えます。
- ・クラス 切端咬合・・・機能性装置と同じです。
- ・翼状ベース・・・TM関節を脱力させます。

～忘年会～ 1年間お疲れ様でした

KIDSクラブのお楽しみ会の後、院長宅で忘年会を行いました。奥様デザインの素敵な対面式キッチンでおいしい料理をお腹いっぱいいただきました。



毎年恒例のそれぞれ持ち寄ったプレゼントと、院長のユニークなプレゼントのビンゴゲーム、じゃんけん大会やクイズでの院長からのプレゼント争いで大変盛り上がりしました。院長から1人1人みんなの前で一年間を表彰して頂き、手作りの心のこもった賞状を頂きました。毎年賞状を頂くと、「ああ、もう今年も終わるんだなあ」と改めて実感します。前向きでチャレンジャー、人を喜ばす事が大好きな院長。小さな事にも凄く気が付く素敵な奥様、素晴らしいスタッフと一年間楽しく働けて幸せでした。患者様の皆様には今年も大変お世話になり、ありがとうございました。来年も、よりレベルアップした三阪歯科を目指して頑張ります。宜しくお願い致します。(増井真澄)

新人スタッフ紹介

10月から三阪歯科に新たに仲間入りしました、歯科衛生士の竹内悠(はるか)です。



衛生士としても、社会人としても、新人ではございますが一生懸命頑張りますのでどうぞ、温かい眼で見守ってください。

趣味はyahooドームにホークスの試合を観戦しに行ったり、大衆演劇を見たりすることです

皆様に信頼される衛生士になれるよう頑張ります！どうぞ、よろしくお願い致します。

三阪歯科チーム 駅伝選手募集中！

日時：2010年2月21日(日)8:00～

場所：畑貯水池(八幡西区)

距離：4.2キロ/周(一人1周以上)

参加費：1,000円(お弁当代も含まれます)

院長もチームに参加します！走りに自信のある方、そうでない方でも！一緒にタスキをつなぎませんか？

皆様のご参加をお待ちしております。受付まで

2009年はツイテいないときにマイナス思考になることが多かったのですが、2010年はプラス思考で乗り切っていきたいと思います！
(西野宇信)



何事にも積極的に取り組む一年にしたいです。プライベートではディズニーランドに遊びに行きたいです
(増井真澄)



美しい50代を迎える為に、今年から気合を入れて、自分磨きをしたいです。まずはダイエットから？……。(小園玲子)



3月に娘が学業を終えて帰ってきます。旅行やショッピングと一緒に遊んでもらいたいなああと今から楽しみにしています。
(石井裕美)



スタッフ発信



まずは2月の東京マラソンを完走します！元気・笑顔と、今年も！技術向上を目指し努力します
(三阪美恵)

念願のマイカーに傷を付けないよう安全運転でたくさんドライブに行きたいと思います
(日川里美)



昨秋、院内で読書に取り組みました！その延長で、ジャンルを問わず本を読みたいです。おススメの本を教えてください
(三阪祐子)



ダイエットを成功させて、身を軽くし、全国各地大衆演劇おっかけの旅をしたいです！
(竹内悠)



大好きな旅行に去年はあまり行けなかったため、今年は色々な場所に旅行に行き、思いっきりエンジョイしたいです
(吉原恵美)



今年はいつもタフな鉄人、院長に負けないように体力アップに励みたいと思います。これから益々寒さも厳しくなりますが皆様どうぞお体をこ自愛なさってください。
(石井裕美)

今年はいつも期待ください。プライベートでは最近リンパマッサージにはまっています。ダイエットの目的ではないのですが、長いこと悩まされてきたひじの痛みがとれて体も軽く感じられるようになってきました。

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。昨年は7月の食育勉強会、11月の健口講座、12月のキッズクラブお楽しみ会などの院外活動を通して皆様と積極的にふれあえる機会に恵まれました。今年も皆様に好評を頂いた勉強会などは回を重ねていきたいと話していますのでどうぞ期待ください。

編集後記