

歯つぴー通信

第20号

2010.7.1

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



むし歯予防大作戦

早いもので今年も半分経過しました。毎年恒例の宮古島トライアスロン大会は抽選で出場はなりませんでしたが、代わりにエントリーした徳之島大会は口蹄疫の影響で10月に延期になりました。やはり今年は無理をせず体を休めよとの天の計らしいと思い、自粛することにします。

さて、タイトルのむし歯予防大作戦は8月18日(いー歯)に行われるキッズクラブ勉強会のテーマです。

歯を失う原因の95%はむし歯と歯周病です。この2つとも厚生労働省で生活習慣病と位置づけられています。ということは対処次第では予防が可能だということです。

今、三阪歯科医院の治療の大半は過去に治療した歯の再治療です。この悪循環を断ち切るうと始めたのが治療後のメ



上村真央君作

メンテナンスとキッズクラブでした。

2年前キッズクラブを立ち上げたのは予防可能なむし歯にターゲットを当て(結果として歯周病予防にもなります)日頃の生活の中で少しの努力で多くの効果を得る方法を考えていこうと思ったからです。その効果は口の中に限らず、全身の健康に必ずつながります。

現在12歳児の一人むし歯数は約2本、10年前の半分になりました。しかし20歳を過ぎると現在も10本近くになります。根本の健康づくりの環境が整っていないことが明らかです。

2年間でキッズクラブ会員は80名近くになりました。むし歯予防を始め、早期に対処することで歯並びの改善、食生活の見直しも助言できま

す。今回の勉強会は、むし歯をテーマに効果的な予防を、ブラークコントロール、むし歯菌、唾液のすき、砂糖(食生活)、フッ素・キシリトール等についての勉強と実践をします。また夏祭りとしていろんな企画をします。是非多数の皆様のお待ちしています。(院長)

いつも笑顔で

内村 弘子(八幡西区)

私の住む八幡西区永犬丸南町は、三阪歯科医院のある中間市太賀団地との境になります。ここに来て約35年、当時子供達は中学生でした。まだダイエーの周辺は池で、大雨が降ると冠水することもたびたびありましたが、その後、開発されて見違えるようになったのは皆様も周知のことだと思います。

三阪歯科医院が出来て本当に助かりました。むし歯がたくさんあり、それまではあちらこちらの歯医者さんに通いつていました。そんな時、お友達から聞いて三阪歯科医院に通い始めました。それが



ら約30年、しばらくの治療の後、平成18年に義歯を作った以来、今では4ヶ月に1回の定期検診を受け、口腔内もよい状態を保ち続けています。健診では、行く度に注意を受けたり、褒められたりしています。いつも丁寧に治して頂き、感謝しております。

私は昔から三阪歯科医院に行くのが楽しみでした。素敵な絵や押し花等が飾ってあり、心地よい音楽が流れているからです。私も趣味で油絵や押し花を数多く作製してきました。押し花は、数年前に石橋文化センターで個展を開かせて頂き、「作品が欲しい。」と声を掛けて頂いたこともあります。

又、私自身、学生の時から音楽に慣れ親しんでおり、65歳から始めたマリリンは大好きな楽器で、演奏することがとても楽しく、今ではマイマリンバを持参し、ボランティアであちこちのホームを訪れたり敬老会等で演奏させて頂いています。

「ふるさと」や「浜千鳥」など昔なつかしい曲を演奏しながら、ホームの皆さんと一緒に歌えることをとても

楽しみにしています。

リチャード・クレイダーマンの大ファンなので、いつも彼の曲を3曲位演奏しています。今年の4月にも公民館で演奏させて頂きました。

娘はピアノを教えており、数年前には孫を含め親子3代で共演しました。昨年、ひ孫が生まれ、現在9ヶ月です。ピアノの椅子に座らせると鍵盤を叩いて喜びます。今後の夢は親子4代で演奏の舞台上に立つ事です。

私は5年前から一人暮らしになりました。それまでは、親と主人の看病が続き、とても大変な時期もありました。また、若い頃から兄弟の面倒をみてきましたので、苦労も沢山ありました。だからこそ、「自分で何とかしたい」という気持ちを持っていろいろな事にチャレンジできたのだと思います。

今では、その兄弟達から感謝の気持ちももらい、これまでも「褒美を頂いていると感じています。

今の幸せを保つのは、やはり歯の健康が一番大切だと思います。院長先生をはじめスタッフの皆様、今後とも末永くよろしくお願いたします。

(健診歴5年)

体に優しい最新歯科治療法 歯科レーザー治療

最近、診療室で「レーザーを使用しますので、目を守るための眼鏡をかけますね。」という声をお聞きした方もいらっしゃるかもしれませんが、前号の歯っぴー通信でも少し触れましたが、三阪歯科では3月よりレーザーを診療に活用しています。今号では、レーザーについてお話をします。

レーザー治療を始め、むし歯の処置では痛みを少なくすることができ、外科処置では処置後の痛みも少なく、歯肉の治りもよいと実感しております。レーザー治療は、小さい侵襲（生体を傷つけること）で大きな利益を得ることを実現できますが、もちろん！当院が目指すのは一生侵襲なしで過ごしていただくことです！！

レーザーの特徴

レーザー光は、単一の波長をもつように作られた人工的な光で、通常の光と違い拡散せずまっすぐに進む性質をもちます。その為、自然光に比べ大きなエネルギーをもっています。レーザーの特徴として挙げられるものに「光化学作用」があります。自然界の光化学作用の身近なものとして、植物の光合成が挙げられます。これは自然光の中の特定の波長の光が細胞内の葉緑素に吸収されて、光合成反応が進んでいるのです。つまり、「光化学作用」とは弱いパワー密度で組織に損傷を与えず、細胞の活性を促す効果のことです。

レーザーを照射した部位では水分の蒸散が起こり、殺菌が行われます。この効果を利用して臨床では創傷の治癒促進や痛みの緩和に活用されています。



レーザーの種類

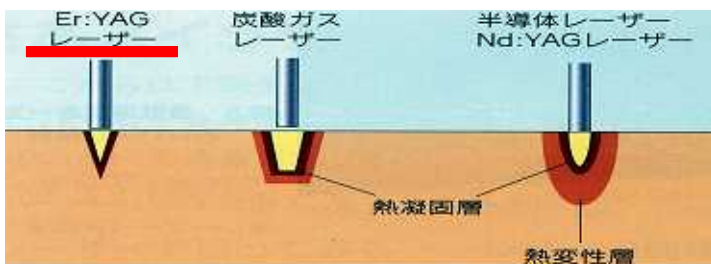
組織表面吸収型レーザー	<ul style="list-style-type: none"> 炭酸ガスレーザー <u>Er:YAGレーザー</u>
組織透過型レーザー	<ul style="list-style-type: none"> Nd:YAGレーザー 半導体レーザー He-NEガスレーザー アルゴンガスレーザー

現在歯科用レーザーにが、波長の違いによって6種類のレーザーが使用されています。また、生体反応の違いから2つのグループに大別されます。

組織の表層でエネルギーの大部分が吸収され、内部に透過しない「組織表面吸収型レーザー」と、組織を透過し、途中で吸収されながらも深部までエネルギーが到達する「組織透過型レーザー」です。

当院が導入したレーザーは、組織表面吸収型のEr:YAG（エルピウムヤグ）レーザーです。水への吸収性が高く、体の表面にのみ反応するので、他のレーザーのように透過光による組織深部への影響が少なくてすみます。熱の発生が微小で周囲組織への影響もほとんどなく、痛みが非常に少ないなど体にやさしいレーザーといえます。

レーザーの応用



現在レーザーは、歯科診療領域において、軟組織（歯肉や粘膜）の切開、切除、凝固などの外科的用途のほか、歯周ポケット内への照射、歯石除去、メラニン色素の除去など歯周組織への応用、根管（神経が通っている部屋）の治療、むし歯予防への応用、歯の切除やむし歯の除去

などに利用されています。また、口内炎、知覚過敏症、顎関節症などの疼痛緩和、創傷治癒促進などにも広く使用されており、まさにオールラウンドプレーヤーと言えます。



症例



歯周病が進んでいる状態です。歯周ポケット（歯と歯肉の間の溝）内に何らかの炎症が生じています。この炎症はやがて、腫脹や疼痛を伴うようになります。この炎症の原因となっているポケット内の細菌の繁殖を抑制し、除去していくことが歯周病治療の目標となります。

目的は、ポケット内の細菌を減らすことにあります。その際、レーザーの直接照射による殺菌効果だけでなく、ポケット内に照射することにより熱作用による効果が期待でき、ポケット内環境の改善にも有効です。ポケット内では、以下の3段階の効果が期待できます。

殺菌効果

ポケット内清掃効果

ポケット内搔爬

ポケット内面の慢性的な病原組織に作用し、その組織が剥離し、新しい組織の再生が起こります。



レーザーのメリットは、侵襲の少ない治療ができること、例えば出血なしに病巣を切除、凝固したり、あるいは痛みの抑制や緩和、治癒の促進が期待できます。レーザーは今のところ従来の治療法を一変させるまでには至っていないものの、治療をする側、受ける側双方にとってストレスが少なくかつ質の高い治療を可能にするといえます。

当院では、患者様の負担を軽減できるよう、レーザー治療についての勉強会や文献を積極的に活用し、日々様々な症例に対応してまいります。レーザー治療の際の、防護眼鏡の装着のご協力をよろしくお願いいたします。

（石井 裕美）

キッズクラブ便り



ボクの名前は「まもるくん」に決まったよ！ヨロシクねっ

キッズクラブがスタートし、2年余り、会員数も80人近くになりました。

当院も子供さんがずいぶん増え、にぎやかになりました。むし歯や歯肉炎、歯磨き指導だけでなく、歯並びや舌の位置、食事やおやつ、の摂り方にも目を向け、今後子供さんの歯を守っていきます。

今回歯つぴー通信に参加してくださいました上村真央君は妹



真央君(8歳) 真由ちゃん(6歳)

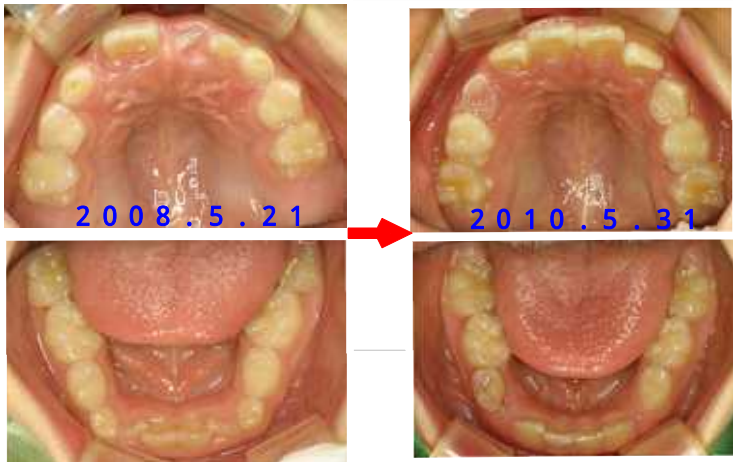
の真由ちゃんと2年前にキッズクラブに入会しました。お母様もとても熱心で、ご家族で定期健診に来られています。さて8月18日(水)午後から、むし歯予防大作戦と題してキッズクラブの勉強会を行います。お口に住みついているバイキンを実際に見たり、唾液(つば)のパワーの体験、その他にも自分の指の型とりなどなど楽しい企画盛りだくさん！スタンプラリー形式で楽しみながらむし歯予防について考えていきましょう！全部スタンプがたまったら、お祭りで遊んじゃおう。多数の参加をお待ちしております。

(増井 真澄)

小さな頃から病気がちで、耳と鼻を患い、口呼吸になってしまいました。キッズクラブの検診を受ける中で、口呼吸が歯並びにまで影響するということも教えて頂きました。全く考えてもいないことで、驚きました。

先生をはじめ、スタッフの方々に歯の大切さを教えて頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。三阪先生が頼りです。これからも宜しくお願い致します。(母・上村美子)

ぼくは、キッズクラブに入っています。はじめ、ぼくの口の中の写真も見せてもらいました。びくびくしていました。だ、てはくの時、上はまるくならんていっているのに、下はかくかくとしかくにならんていんだもん。
 ぼくは、食事を食べる時、なかなかかめなくて時間がかかか、ていたけどはならびのせいだよ、て教えてもらいました。
 合は、トレーナーを毎日始めかんば、ています。けんしんの時はみがきをしてもら、てつるつるになるのがきもちいです。じょうずなみがき方も教えてくれます。
 はい、さんはいくのは、こわいと思、ていたけどこのころは楽しみな、てきました。みか先生これからも、ぼくの歯もよろしくおねがいします。
 上村 真央



スタッフ合同勉強会

当院では、2年半前より2ヵ月毎に、院長の大学ラグビー部の後輩である村田博志先生(宗像で「ひろ歯科」を開業)のスタッフと共に合同勉強会を行っています。

今回は5月19日に三阪歯科医院にて行われました。各歯科医院から2名ずつ症例発表をしました。私も『歯肉の炎症の治りやすさ・治りにくさ』について発表しました。

実際に初診時の口腔内写真と、お家でのお手入れをしっかりといただいた後の口腔内写真を比較してみると炎症の引きも明瞭でプラークコントロールの大切さを再認識しました。しかし、中にはお手入れはできているのに炎症が引かないという患者さんもいらっしゃいます。今回はそこに注目して発表をしました。

勉強会に至るまで準備は大変ですが、とても勉強になっています。また他の人の発表を聞くことで新たな発見や納得させられることも多くあります。これからは勉強会を通して知識を増やし、そして深めていきたいと思ひます。もちろん日々の勉強、技術の研鑽も忘れずに頑張りたいと思ひます。(竹内悠)



第2回 キッズクラブ 勉強会

夏休み むし歯予防大作戦!

日時 : 8月18日(水) 14:00~17:00

場所 : 三阪歯科医院 特設会場

対象者 : むし歯予防をしたい人

参加費 : 無料



お申し込みは、受付または、お電話にてお願い致します。093-244-0315
 皆様の多数の御参加をお待ちしています

北九州学園 歯科保健指導

5月27日、北九州学園で歯科保健指導を行いました。院長が学園の校医となって、もう10数年が経ちました。年に2度、遠賀歯科医師会主催の学校歯科指導と、三阪歯科医院主催の歯科指導を行っています。今回は今年3月の指導に引き続き、生徒さんにとって2回目の指導ということもあって、緊張感が和らぎ、中には私の名前を覚えてくれて、準備を手伝ってくれる生徒さんもありました!授業前から、とてもよい雰囲気で行うことができました。今回はむし歯の話に加え、「歯肉」にも意識を持って欲しいことから、「歯肉炎」についてお話しし

た。歯磨き中に歯ブラシに血が付いた経験をしている生徒さんもいて、とても興味深く聞いてくれました。このような歯科保健指導を通して、お口に興味を持っていたら、生徒さんの将来に何かほんの少しだけでも役立てばよいなと考えています。

いつもお世話になっています。北九州学園の秋元先生と、ムッチャーズの皆様、いつも優しく支えていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。(三阪美恵)



九州デンタルショー in マリンメッセ

6月13日(日)、マリンメッセ福岡で行われた九州デンタルショーにスタッフ全員で行って来ました。

デンタルショーでは、全国の歯科関係企業がIT技術を駆使した歯科医療機器を始め、数多くの最新の歯科材料や歯科薬品を展示していました。どのブースも新しい機器、材料が置いてあり沢山の情報を楽しく収集することができました。また、歯ブラシや歯磨剤のサンプルも多数頂けて嬉しかったです。

この日は、展示の他にも13もの研修や多くのデモンストレーション(実演)がありました。その中でも“患者のニーズに合わせたアンチエイジング”、“摂食機能からみた栄養支援”“歯科衛生士が導く患者様満足度をUPさせるホームホワイトニング”をスタッフそれぞれが研修を受けてきました。再度



確認したことや、新しいことを学べとても勉強になりました。明日からの臨床、患者さんとのコミュニケーションのツールにどんどん使っていきたいです。(日川里美)

カムバックしました！！



歯科衛生士の友利一美です。

次女(小春)出産の為お休みをいただいていたのですが、7月より1年半ぶりに復帰します。

若いスタッフの様に機敏な動きは出来ないかもしれませんが、気持ちを込めて診療にあたらせて頂きたいと思っております。どうぞ宜しくお願いします。



待合室図書に置いてありますので皆様も読まれてはいかがでしょうか？(小園玲子)

去年の10月より課題図書への取り組みが始まり、今回は「微差力」「もし高校野球のマネージャーがドラッカーのマネージメントを読んだら」でした。スタッフ全員で読書し、感想をディスカッションしました。両冊とも「目標に到達するには」へのヒントがたくさんあり、参考になりました。少しずつでも実行していきたいと思いました。

課題図書への取り組み



ジムに通いはじめました。体を動かすのって気持ちがいいですね。ただ痩せるんじゃなく健康的でキレイな体を目指して頑張ります！！(増井真澄)



今年の夏はライブやたくさんのイベントに参加したいです。また、ホームホワイトニングで歯を白くきれいにしたいと思えます。(日川里美)



7月中旬に妹が留学を終え帰国します。一緒に遊べるのは楽しみですが、お口の状態が心配です(笑)現在、当院では、日々の小さな積み重ねが大きな差になる「微差力」に取り組んでいます。大きな飛躍につながる様、コツコツ努力します(三阪美恵)

スタッフ発信



最近お買いものに全然行けてません。夏も近いのでおしゃれを楽しみたいです！！あと、私事ですが今月、誕生日を迎えます。22歳が良い年になりますように...(竹内悠)



ジュニアラグビー部の息子が、県大会の真っ最中です。鯛生金山である九州大会出場を目指し、息子は勿論、私も老体に鞭打って、毎週日曜日はグラウンドで頑張っています！あともう一息です。(小園玲子)

家庭菜園をされている方も多いかと思えます。私も今回トマトの苗を2本植えました。小さいながらも赤く熟れたトマトの味は格別なものでした。(三阪祐子)



エスプレッソマシーンを買いました。エスプレッソは苦くて飲めないのですが、ミルクたっぷりのカプチーノを毎晩頂いています。お店のような深い味わいが気に入っています。(石井裕美)



編集後記



7月に入り、子供たちは夏休みを心待ちにしているようですが、お母様たちにとっては日々の戦いが近づいてきましたね。

私は最近、春という季節の後押しもあつたかもしれませんが、新しい出会いが多く、お友達がたくさんできました。

三阪歯科に仲間入りして、9カ月を迎えました。多くの患者様とも出会ったことができ、人とひととの出会いの素晴らしさを感じている今日この頃です。これからも人との出会いを大切にしていきたいですね。

さて、歯つびー通信、記念すべき20号はいかがだったでしょうか。今回初めて編集長をしました。パソコンが苦手な私なのですが仲間を支えられ、発行をすることが出来ました。この場を借りて感謝したいと思います。

今回の記事では、キッズクラブ便りというところで実際に健診を受けてくれた真央くんの声が聴くことができ、私たち自身もお役に立てていることを実感し、嬉しく思います。

また最近では診療中にレーザーを使用することが多いため、少しでもレーザーについて知っていたらこうと記事にしました。レーザーについてはまだまだ明らかになっていないところもありますが、レーザーを当てたのと当てないのでは、予後に明らかに違いが出ているように感じます。私たちも最新の知識を得るためにこれからも勉強が必要だと思いました。新しい事が分かり次第、発信していきたいと思えます。

では、次回の歯つびー通信もどうぞお楽しみに。(竹内悠)