

# 歯つぴー通信

## 第21号

2010.10.1

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



### の秋です

「暑さ寒さも彼岸まで」という慣用句にもあるようにこの1週間位でようやく涼しくなりました。今年の夏は猛暑日(最高気温が35℃以上の日)が50日以上もあり、この言葉が特に実感されました。

いよいよ過ぎしやうしい秋本番になります。皆様も芸術、スポーツ、行楽、食欲の秋などいろいろと計画を建てられているかと思えます。

最近読んだ本の中で「よく考えさせられたもの」がありました。『「ガン呪縛」を解く』です。タイトルは仰々しいですが現代の医療に対して多くの大切なことを投げかけています。

私たちも患者さんに対して治療の参考のため問診をするわけですが、多くの方が何かしらの病気を複数経験し、長年にわたり薬も多数服用されています。

死亡原因も以前の感染症(結核、肺炎など)からガン、心疾患、脳血管疾患の3大生活習慣病へと変化しています。またアトピー、アレルギー疾患、膠原病など原因不明の難病も増えています。

ます。

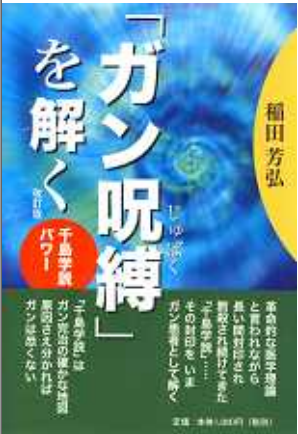
これらの疾患に対し現代医療は症状(結果)に対しての治療いわゆる対症療法を行い、疾病の原因に対しての配慮が欠けているように思えます。

この本の中で現在約4人に1人はガンで死ぬというものにターゲットを当て「光の風景」と「闇の風景」という二つの風景を対比して筆を進めています。この風景はガンというものに対しての異なった考え方から医療を進めていることに由来します。

現在、私たちの周りには種々のストレスが存在します。それが生活習慣にも影響し免疫力を下げています。まずは納得できる情報を集めそれらを取捨選択し良い環境を作り、ストレスを減らす努力を大切にした方がいいです。

待合室の図書に2冊置いてあります。皆様も秋の夜長に是非読んでいただき感想を、お聞きしたいと思います。

(院長)



### 感謝

岡田孝一(八幡西区)



していくつかの目標設定を下さり、そのためにどういう風に歯磨きをやるかをきちんと教わりました。そのご指導のおかげで今現在は、定期検診のみで歯の痛みなどはほとんど皆無です。

また、三阪先生も長年トライアスロンという過酷なレースをやっておられますが、私もJAF公認の全日本ラリー選手権にドライバーとして年間10戦ほど北海道から宮崎まで参戦しており、そのレースの時に装着するマウスピースも作っていただいております。おかげさまで全日本ラリーの方も一昨年は3位今年も現在7位で残すところ3戦、今年も3位以内目指して頑張っています。

私自身ファイナンシャルプランナーという仕事柄、一人でも多くの方に生きがいとお金、そして健康の話をしておりますが、三阪歯科医院のスタッフの皆さんも、常に前向きプラス思考の方ばかりで、

生きがいを持ってやっているのだなあといつも感心させられます。お願いとしては、もう少し皆さんとお話が出来れば良いなあと思いますが、口を塞がれているので出来ませんね(笑) どうかこれからもよろしくお願いたします。

(検診歴18年)

各ユニットに置いてあります「職場の教養」は岡田孝一さんのご紹介で、三阪歯科でも毎日昼休みにスタッフ全員で輪読し、感想を述べています。ためになるお話ばかりです。皆さんも是非一度目を通して下さい。(友利一美)



## 保険治療と自費治療の違い

"歯とは一生付き合っていく行かなくてはならない" というのは誰もが知っていることです。なぜなら生命を維持するには、一生食事を摂り続けなければならないからです。日本の医療保険制度では、多くの歯科診療に健康保険が適応されており、治療にかかる費用の一部の負担額で治療を受けることができます。しかし、**歯科における保険診療は、元来 "ものを食べるために歯が機能する" が中心です。そのため、保険診療が適応されている処置には、診療内容や使用する材料などに制限があり、限界があります。**現在では社会が豊かになり、我々の生活の質自体が豊かになっています。同じく今の歯科医療では、より健康で"豊かな気持ち"で過ごすための治療技術や様々な素材が開発され、美しさ・耐久性・安全性に優れた治療を提供することが可能となっています。ただし、それらの多くが健康保険が適応されず、全額自己負担の自費診療での治療となります。個人が感じる"豊かさ"が違うのと同様に、選ぶべき歯科診療も様々です。そこで、毎日を健康で"豊かな気持ち"で過ごすために、歯科診療を選ぶためのポイントをご紹介します。

### 健康

歯のかみ合わせが大きな要因となります。例えば、自分の歯であっても、肩こりの原因や頭痛・腰痛などの全身疾患にも影響がある場合があります。詰め物や人工歯を使用する場合、ご自身の骨格やかみ合わせに適した歯を選びたいものです。



### 美しさ

笑った瞬間に見える歯やお話しをする時の口元は、老若男女を問わず第一印象に大きく関わります。素材の種類、色の美しさや透明感を選ぶときのポイントとなります。



### 安全性

長い間お口の中に存在する詰め物や被せ物、義歯等に使用する素材によって、素材が溶解してしまうことがあります。そのため、金属アレルギーなど体質によっては素材が全身に影響することがあります。お薬以上に安全性を考えて頂くことが大切です。



### 耐久性

治療法や素材の違いにより、耐久性に大きな差があります。



## 素材

使用する素材により、美しさ・安全性・耐久性が異なります

ムシ歯治療などにおいて、保険診療では銀合金(金銀パラジウム合金)という素材が一般的に最もよく使用されています。

一方、自費診療では美しさ・安全性・耐久性において、より優れた素材を選択することができます。見た目が気になる場合は、セラミックをおすすめします。自分の歯と同じ色で透明感のある美しい歯に仕上げることができ、変色もありません。一番安全と言われる素材はゴールド(プラチナとゴールドが主成分)で、歯の硬さも本来の歯に近く奥歯など大きな力がかかる歯には最適です。なお、銀合金の使用により金属アレルギー症状が出た場合は、自費診療となります。

## 精度

精度が高いほど、むし歯と歯周病の原因となる汚れ(歯垢)がつきにくくなり、歯を長く保たせることができます。

型をとる前の処置が違います

### 自費

歯肉圧排を行います。これは歯と歯肉のすきまに自費専用の糸を入れていくもので、土台の境界を明確にするために行います。このひと手間を掛けることにより、精度のよい型どりができます。



糸は自費専用で、保険のものとは異なります。

型をとる時の材料が違います

### 自費

精度が高く、変形しないシリコンの印象材を使用します

### 保険

寒天の印象材を使用します(湿度の変化により変形します)

この型をもとに模型を制作します。また、ここまでの作業時間も違います。(保険:作業時間 約20分、自費:作業時間 約1時間) ~ までが被せ物を作る基礎となる工程です。



歯の模型に差がでます

### 自費

歯肉と歯の境界がよりはっきりします



被せ物は、模型をもとに歯科技工士の手により製作されます

完成した被せ物の精度に差がでます

### 保険

歯肉と歯の境界が自費に比べ不鮮明です



### 自費

顕微鏡をのぞきながら、手間と時間をかけて精度のよい被せ物をつくりま

### 自費

精度が高い

### 保険

限られたコストで、できる範囲の被せ物をつくりま

### 保険

隙間に汚れが付着しやすい

患者さん一人ひとりに合った"健康"で"豊かな気持ち"を保てる歯、そしてご自身が納得される治療を提供したいと考えております。ぜひ、お気軽にご相談ください。受付にティースギャラリーがあります。ご覧ください。



# 夏休み!むし歯予防大作戦

8月18日(水)にキッズクラブのお子さんを対象に第2回目となる『夏休み!むし歯予防大作戦』と題してキッズクラブ勉強会を行いました。

当日は保護者を含め約50名の方に参加していただきました。むし歯に関する展示のブースをはじめとして、唾液の強さを調べるブースなどむし歯に関する内容を用意しました。

の講義のため保護者の方が真剣に聞いて下さって



今回のブースに分かれてのスタンプラリー形式で、すべてのスタッフがたまるとう祭りや遊べるというかたちにしました。

たのが印象的でした。またフッ素の効果も、卵を使つての実験で示したコーナーも設けました。フッ素を塗つた卵は酢につけてもそんなにぼろぼろにはならなかったのに対し、何もしていない卵はぼろぼろになっているのを見てフッ素の強さを感じていただけたのではないのでしょうか。

脱灰・再石灰化についてのブースではスライドを使っての講義のため保護者の方が真剣に聞いて下さって



次にブラッシングの練習・プラークについてのブースでは歯に付着している細菌を顕微鏡で見、普段の歯磨きでの磨き残しの確認と歯みがきの練習を行いました。お子さんと保護者の方と一緒に磨き方の再確認が出来たと思います。

や唇の重要性について実際にビスケットを食べながら勉強しました。最後に普段、歯の型とりにする材料で指の型とりにしてもらいました。世界に1つしかない自分の指の型、良いお土産になったと思います。勉強会が終わり夏祭りに移動した子どもたちはトコ、金魚・アヒル釣り、射的、輪投げを楽しんでいました。



会終了後もみなさまから「勉強になった」「家でも役に立っていた」「初めて知ったことがあって驚いた」などのお声かけをいただきました。患者さんに対しての勉強会でしたが、私たちスタッフにとっても、とても勉強になった1日でした。準備は大変でしたが、当日の子どもたちの笑顔を見ると、「勉強会をしてよかったな」と思いました。

## だ液検査でリスクチェックをしませんか？



以前も、だ液検査を行っていましたが、リニューアルをしました！短時間、低価格で、皆様にお口のリスクを知っていただき、また、私たちも皆様一人一人に応じた予防法を提供することができます。

皆様、だ液の質がむし歯のなりやすさ、なりにくさの大きな要因になっていることはご存知ですか？だ液の効用は、歯ッピー通信7号にも取り上げていますが、私たちのお口の健康、体の健康にも様々な利点があります。

初期のむし歯であれば、だ液の力で「再石灰化」がおり、歯を削り、詰め物や被せものをしなくても定期健診で様子を見ていくこともできます。これが、だ液が天然の予防薬といわれる所以です。しかし、だ液の質が悪ければ、その力も発揮されません。また、量も重要です。お口が乾燥していると、むし歯になりやすく、胃などにも負担になります。

## 以前、だ液検査を受け、問題がなかった方も要注意！

お薬の内容が以前と変わった方はいませんか？また、奥歯を喪失して義歯になったなど、お口の環境が変化することによってだ液の量、質も変化しています。そこで、1年に1度のだ液チェックをおすすめします！むし歯菌が感染する時期は1歳半～3歳頃と言われています。ガムを噛むことができるお子様から検査を行うことができます！ぜひ、この機会に年に1度のリスク検査を始めてみませんか？？気軽にお尋ねください。(三阪美恵)

### <検査内容>

- 5分間刺激時(ガムを噛んでだ液を出す)だ液量測定
  - 緩衝能(酸を中和する能力)の強さチェック
  - むし歯菌の活動性による口腔衛生状態の診査
- (20分間培養し結果が出ます。)

**1回 1,000円**

だ液の検査を行う日は、検査1時間前までに歯磨きを終わらせておいてください。



## カリスマ歯科衛生士 土屋和子さんの講義を受けました！

8月8日(日)小倉のAIMで催された歯科衛生士土屋和子さんの講演会に行ってきました。土屋氏は我が国のカリスマ歯科衛生士として永年にわたりリーダーシップをとられている方です。(6月にマリンメッセに来られた時はあまりに人気が高く入場制限のため講演を聴くことができなかったほどでした。)

今回はこじんまりとしたホールで近くで拝見することができました。大変勉強をされていてその高い学識と堂々として、しかもおきれいな姿にすっかり魅了されてしまいました。2時間の講演でいろいろとためになるお話を聴くことができましたが、なかでも当院のメンテナンスで使っているジェルコートFについてムシ歯予防にも歯周病予防にも効果が高い商品だと話されたので、今まで以上に自信を持って皆様におすすめすることができました。

また、ブラークの存在にばかりに気をとられずにその患者さんの生活背景を把握したうえでその方にあった衛生指導をしていかなければいけないと話されたのが、とても心に残りました。これからも自己研鑽のためいろいろな勉強会に参加して臨床の場で役立てたいと思います (石井裕美)

## 8020 達成者

今年、80歳残存歯20本を達成した方のご紹介です。なんと！皆様、25本以上ご自分の歯が残っているという素晴らしいです。高いQOL(生活の質)を維持するためにも、生活のタツフ一同サポートしていきます！

小野 正富さん  
 渋田 嘉子さん  
 中澤 昭一さん  
 他二名



## 私の推薦図書

「体温を上げると健康になる」 齋藤真嗣著

皆さんは自分の平熱を知っていますか？健康な人の平熱は36.5 ~ 37.1 だそうです。低体温は色々な病気を招くとても危険な状態です。その原因の多くは身体的、精神的、環境的等のストレスです。人間の体は自律神経(免疫系システム)バランスとホルモン(内部環境の整備)によりストレスから体を守っています。このバランスを壊す大きな原因が低体温だそうです。体温が1 下がると免疫力は30%低くなり、1 上がると6倍も高くなるそうです。この本では体温を上げるための秘訣は筋肉を鍛えることとあります。運動の仕方、呼吸の仕方に鍵がありそうです。私もジムで運動をしたり、冷たいものを控えるようになり35 歳の体温が36.3 になり心なしか体調が良くなってきたように感じます。(増井真澄)



8月に富士登山をしました！1か月以上経った今も、ご来光の美しさ、自然が作り出す光や影の芸術が目に焼き付いています。秋は、近場の山で紅葉を楽しみたいです。おすすめの名山を教えてください！！ (三阪美恵)



## スタンプ発信

お休みの前の晩は、一人でJ-COMの映画を観るのが楽しみです。ただ、最後まで観ることがなかなか・・・いつも半分位で寝てしまうので、お昼にゆっくりと楽しむ時間が欲しいです。(小園玲子)



河内でパーベキューしたり大分の温泉に行ってきました。今度は秋なのでコスモス畑に行きたいと思っています。(日川里美)

「夏と冬どちらが好き？」

ですか？私は夏です。この夏は暑かったですね…。冷房の苦手な私は自然サウナ状態でデトックスをしました(笑)現在も、ウォーキングを継続中です。(三阪祐子)



先日あったボーリング大会で60数名の参加者のうちなんと20位でした。スポーツの秋なので少し体を動かしたいと思います。(竹内 悠)



今からの季節、大好きな果物！娘達の運動会、サッカーの試合、マーチング・・・と楽しみがいっぱいの秋です。(友利一美)



10月の連休に熊本と長崎をかけあしで旅行してきます。食欲の秋、美味しいものをいっぱい食べたいです。(増井真澄)



佐賀の大和温泉に行ってきました。ネットで調べて初めて知った温泉ですが炭酸泉でお肌がしっとり、ツルツル、すべすべに。大満足でした。1時間程で行ける近さも魅力です。(石井裕美)

(石井裕美)

## 編集後記

記録的な猛暑もやっと終わり、朝夕の冷たい空気に本格的な秋の訪れを感じるようになりましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。

前号でお伝えした息子のラグビー九州大会は、おかげさまでBブロック優勝をおさめることができました。雨の決勝戦、びしょ濡れになりながらプレーする子供達に感動し、最後は雨と涙でこちらもびしょ濡れになりました。何人もの方に「子供さんのラグビーどうだった？」と声をかけて頂き、大変嬉しかったです。ありがとうございました。

先日、サロンでフェイシャルケアしてもらいました。プロの技術のおかげで、疲れ切ったお肌も少し元気を取り戻し、ゆったりと流れる時間に心もリフレッシュしました。

何をしても良い季節となり、外面だけでなく、内面も磨いていけるように時間をうまくやりくりしたいものです。

(小園 玲子)