

歯つぴー通信

第22号

2011.1.1

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

皆様、あけましておめでと
うございます。
さて、昨年未私の念願であつ
た高畑康子先生の食育講座を
開催しました。

食の大切さは健康づくりの
基本中の基本であり、特に伝
統的な和食が理想的な食であ
ると、1977年米国の「食
習慣と心臓病」に関する政府
報告書、マクガバンレポート
やそれに続く「食物・栄養と
ガン」に関するチャイナプロ
ジェクトなどの疫学的調査で
認められたものでした。(三
阪歯科の本棚にこれに関する
ものがあります)。
まさに現在の死因のほとん



豊後二見ヶ浦(三阪賢二撮影)

どが食習慣に由来しているの
です。

2005年には食育基本法
が制定されましたが5年経過
後もなかなか私たちの意識は
変わっていないようです。今
年度もこの件について情報を
発信していきます。

現在の日本の大きな問題で
ある、医療費、社会保障など
も毎日の食を考えることで改
善できる部分が大いと思ひ
ます。

歯科も含め健康づくりに秘
策はありません。毎日繰り返
される生活習慣をよく考え、
コツコツと行うだけです。そ
の習慣が良いか悪いかで結果
が決まってくるのですから。
まさに習慣は「第二の天性な
り」です。

昨年三阪歯科医院では「微
差力」(斎藤一人さんの著書
名)をテーマにスタッフ一同
取り組みました。少しづつの
積み重ねが結果を得る近道で
あることを信じ今年も行つて
いきます。

さて私も今年年男。そう八
月に還暦を迎えます。まだま
だ未熟ですが微差力を積み重
ね、少しでも皆様に貢献でき
る歯科医院に成長していく所
存です。

本年もよろしく願ひいた
します。
(院長)

歯の大切さに思う

小島 孝恵(八幡西区)



私と三阪歯科医院さんの出
会いは、私が受けている歌曲
レッスンの山崎真理子先生
(小倉北区在住のオペラ歌手・
エオリアンコーン指揮者)の
紹介でした。

初受診したのは4年前でし
た。三阪先生は最初に私の歯
の写真をご覧になり、「貴方
の年齢(当時67歳)にして
は立派ですね」とお褒めの言
葉を戴きました。むしろ歯はあ
るのですが、まだ神経を1本
も抜いていません。

実は、経営コンサルタント
として講演の時にライフプラ
ンの3つの領域においては
生きがい 健康 お金が大切
ですと申してきました。

健康の中で快食・快眠・快
便を挙げ、快食には80・2
0運動を提唱してきました。

すなわち80歳で20本の歯
を残しましょうと謂う事です。

私の歯の丈夫さに比べ、私
のワイフは、私より5歳若い
のに、もう入れ歯があ
りました。そこでイン
プラントを考えるよう
になり、私が事前に先
生に説明を聞き、そし
てワイフがインプラ
ントの施術を受けること
になりました。当初
ワイフは迷ってい
ましたが、

「これからの生活のため
には絶対歯は大事から・・・」
と背中を押しました。実際
にインプラントを行った人
の話聞き、ワイフは決断
しました。昨年12月にほ
ぼ治療は終わり、以前より
美味しく食べられることを
実感しているようです。

私自身色々な歯科医さん
にかかってきましたが、三
阪さんにかつてからは他
の歯科医さんにはかかれま
せん。半年に一回歯石取り
と検査にお伺いさせていた
だいていますが、いつも居
眠りをしている間に終わっ
ています。美しいBGMが
流れ、心地良い一時が過ぎ
ていきます。

今は経営コンサルタント
をリタイヤして、趣味を大

いに楽しんでいきます。エオリ
アンコールという合唱団に加
入して、朗読の会「みなつき
会」で読み聞かせのボランティア
を行っています。また、英
会話クラブ、そして地元の市
民センターで太極拳を習っ
ています。

これからは私共夫婦は自分
の歯の一本一本を大切に
していく所存です。



仮歯はこんなに 役立っています！！

治療終了後「今日は仮歯が入りました」と聞くことがよくあると思います。今回は《仮歯》についてご説明いたします。仮歯とは・・・クラウンやブリッジなどのかぶせ物を外して治療を行う場合、最終的なかぶせ物を入れるまでの仮の歯です。

なぜ仮歯が必要か？

*** 歯の移動を防ぐ *** 仮歯がないと、歯がないスペースに両隣の歯が倒れ込んできたり、相対する歯が伸びてきたりするため咬み合わせが悪くなってしまいます。



歯の移動は意外と短時間で起こるものです。そのため制作中の補綴物が合わなくなってしまう。

*** さらなるむし歯を防ぐ *** 歯の表面のエナメル質はむし歯への抵抗性がありますが、その内側にある象牙質は抵抗性があまり強くありません。長期間（1～2か月以上）治療が続く場合に仮歯がないと象牙質がむきだし



の状態になりますので、さらなるむし歯を引き起こしてしまいます。

*** 歯ぐきの変化を防ぐ *** 歯を大きく削ると、いままで歯にどかさされていた歯ぐきが、削った分の空いたスペースに広がり、おおい



かぶさってきます。かぶせ物を入れるときの邪魔にならないように、また余分に広がった歯ぐきがこすれて炎症を起こしたり、汚れが溜まりやすくなるように仮歯を入れます。

*** 食事をしやすく、話しやすく *** 治療中食べることに支障が出ないようにするために、仮歯を入れます。極端にひつつくもの（ガムやおもち）、硬いもの（おせんべいなど）は咬めませんが普通のお食事はしていただくことはできます。また歯に隙間があると発音にも支障をきたします。仮歯を入れて空気がもれないようにします。



*** 見た目が変わらない *** 特に前歯の治療中は歯がないと口もとの印象が悪くなってしまいます。治療中でも患者さんの印象があまり変わらないように仮歯を入れます。



仮歯の特徴

仮歯を削る時に調整しやすいように軟らかめのレジン（プラスチック）で作られているので割れることもあります。治療の度に取り外しが出来る様に接着力の弱いセメントでつけています。

仮歯のままほおっておくと・・・

口臭をひきおこしたり、色が変色してきます。また仮歯の材質はレジンでできていますのですり減るのが早く割れたりしやすくなります。歯肉や土台の歯にも悪い影響を与えます。

仮歯ってどんなふうに行う？

仮歯には歯科医院でその場で作るものと、型採りをして歯科技工所に出して作ってもらうものがあります。歯科医院で作る仮歯にも何種類かありますが、今回はその中から1番多く作っている仮歯の作り方を紹介します。

(A) 見た目が悪いかぶせ物を作り変えたい。



(B) シリコン印象材で直接型をとる



(C) シリコンの型に仮歯用の樹脂を流し込み、口の中で圧接します。



(D) 硬化した樹脂のいらぬ部分を削ります



(E) 仕上げ磨きをして仮歯を装着します



仮歯を作成するには診療時間がかかったり、材質が弱いので、割れたり外れたりすることもあります。しかし、仮歯を入れる目的は見た目だけでなく、たくさん重要な役目があります。不具合がある時はいつでも来院して下さいね。

(増井真澄・友利一美)

このような治療も行っております



上の2枚の写真は、おなじ歯の写真です。左は、噛む面にインレーという金属の詰め物がある状態で、右は、インレーを外し、コンポジットレジン（CR）という白い詰め物を詰め直しました。以前は主に、前歯に詰めていたCRですが、

研究が進み、性状が改善されてきて、写真のように奥歯にも使えるようになりました。歯と同じ色なので、審美的によいということが特徴です。また、金属アレルギーの対処法にもなります。歯に対しては、金属を詰める場合より歯を削る量が少なく、歯にとってやさしい処置です。

一方、インレーの大きさや向かい合わせの歯の状態により適応できない場合もあります。また、咬み合わせの強い方、歯ぎしり、喰いしばりの方は、CRが弾きやすいという欠点もあります。

インレーをCRに替えたい、興味があるけれど適応できるかどうか分からない...とお考えの方はぜひスタッフにお尋ねください。詳しくは次号に特集いたします。(三阪美恵)

食育講習会

去る12月11日(土)に八ヶ岳なまかまにて高畑康子先生による「食は生命なり」をテーマにした食育講演会が行われました。

高畑先生は、別府大学の家政学部を卒業された後、中学校の教師を経て現代栄養学を学びますが、日本の伝統食の素晴らしさに気づき「和の健康食」を提唱され、全国各地で講演、料理指導をされています。

当日は38名の参加をいただきました。

和食のすばらしさを中心としたお話で、腸の健康が健康のバロメーターになるということ、酵素を摂ることこそが生きていくことであるということなどを学びました。



途中、歯と関連したお話も聞くことができ、犬歯・切歯：白歯=4:8:20=1:2:5、犬歯は肉・魚、切歯は野菜、臼歯はお米。この割合で食べるというお話には参加者の皆さんも「なるほど」と感心されていました。

また、「ま」は「やさい」「を摂るといい」ということを教えていただきました。
ま=「まめ」「ごま」は「わかめ(海藻)」「野菜」さ=「魚(近海の天然物)」「しいたけ」「イモ類」「酵素。みなさんも是非覚えて下さいね。」

講義の終盤に、高畑先生は「お食事も大事ですが、心も大事なことですよ」とおっしゃっていました。ストレスをためないことも健康には大事なこと、笑うということに体に良いそうです。良い食事をして心もリフレッシュして心身共に健康な生活を送っていききたいですね。

約1時間30分あった講義もみなさん熱心に耳を傾け、時折深くうなずいている方もいて、大盛況のうちに終了しました。休憩時間には、玄米が体のためには良いということで、玄米をよく焙煎して粉にした「ブラックジンジャー」



と黒糖をお湯に溶かしただけの「玄米コーヒ」、中々に焙煎した「リブレフラワーブラウン」をお団子にしたものが配られみなさん試食されていました。私も実際に食べてみたのですがコーヒは甘く、お団子も食べやすくおいしかったです。

最後の質問時間では、次々に飛び出す質問に、高畑先生は1つ1つ丁寧に答えていただきました。すごく白熱した時間でした。

講演会終了後、みなさんから「とってもよかったです」、「玄米パウダーを使って、最近お通じの調子がいい」というお言葉をいただいたり、「玄米パウダーはどこで売っているの?」というお問い合わせをいただいたりもしました。我々スタッフもとても勉強になりました。

強くなりました。「食は生命なり」ということでこの日のお話がみなさんのお役に立ち、日々のお食事に活かしていただけたらいいと思います。

最後に、今回講師をしてくださった高畑康子先生は「主食・穀物」などの著書を多数出版しておられ、折尾にある「養玄」という自然食品のお店もされており、是非ご利用下さい。(竹内 悠)

講演終了後にみなさんに書いていただいたアンケートより

- ・大変有意義な講演でした。先生の楽しい話術と講演内容に納得し、今夜からでも実践していきたいと思いました。
- ・あつという間の2時間でした。



た。毎日たべるものを気をつけることが健康の源なんですね。

・我が家では食生活には気を付けているのですが、夫が肉卵、加工食品を好んで食べます。一緒に参加でき勉強になりましたことと思います。

・腸の大切さを痛感しました。腸は第二の脳とも言われるそうです。またストレスをためず日々笑顔でいこうと思いましたが、先生の話大変参考になりました。

読書週間 〜頑張りました〜

昨年一年間は微差力の実行と共に読書の年でした。

春に2冊、そして秋に7冊、現在「ガン呪縛を解く」をスナップ一回で読んでいます。

本は課題図書として、院長が提示されたものを読んでいたのですが、日頃自分自身で本を開くことの少ない私にとって、特に秋からの週1冊ペースでの読書は正直大変厳しい



ものでした。本を開いたまま眠ってしまったことも数知れず・・・。

しかし、それ以上にこれらの本から学んだことは、空きのたくさんあった私の心の引き出しを少しずつ埋めてくれました。自分だけでなく家族の健康管理まで考えさせられたもの、食生活に対して認識を新たにしたもの、仕事に対する考え方、ポジティブな思考の大切さ、感謝や思いやりの心を持ち日々どのように過ごしていくか等、改めて考えさせられたことが多かったです。

またそれらのことで、当院の理念である「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」ということがどういうことなのかを、今まで以上に意識するようになったと思います。

幸せなことに三阪歯科医院には、院長推薦図書がたくさんあります。また、来院される皆様も読書好きな方が多くいらっしゃいます。皆様、貸出を利用してどんどん読んでいらして下さい。この環境のなかで、読書ができないとおかしいですね。

皆様に負けないように、今年も読書に勤しんでいきたいと思っております。(小園 玲子)

診療台横の画面に注目 スクリーンセーバー

11月より各診療ユニットに設置している液晶モニターの待ち受け画面に当院からのお知らせを流しています。スタッフがそれぞれ分担をして手作りをしました。その内容ですが 当院で取り扱っている歯ブラシや歯磨剤のご紹介 ホワイトニングについて 当院で行っている検査について ムシ歯や歯周病にはどうしてなるのか お子様の検診システム(キッズクラブ)についての5項目のお知らせを流しています。画面の展開がやや速いため、わかりづらいところがあるかもしれません。質問があればご遠慮なくスタッフに声をおかけください。(石井裕美)



1年間お疲れ様でした ~ 忘年会 ~

去る12月28日に忘年会を開いていただきました。会場は、八幡西区星ヶ丘にある「濱膳」さんでした。そばの懐石料理で、さまざまな料理にそばが使われており、目も舌も楽しみました。

1年間の三阪歯科でのイベントのスライドショーを背景に皆の1年間の感想と来年の抱負を語り合いました。



お腹もいっぱいになり、毎年恒例のビンゴ大会！叫びあり、笑いありと、1年間のいろいろを忘れられそうな楽しい会となりました。

最後に、院長手作りの賞状授与があり、ひとりひとりに的確なアドバイスをいただきました。今年、年男の院長！兔のように、ホップステップジャンプで、スタッフも一緒にステップアップします (三阪美恵)

スタッフ発信

体を鍛えて基礎代謝を上げて太りにくい体質を目指します。ハワイに行きたいな～ (増井真澄)



昨年は無事東京マラソン完走、富士登頂と充実できました。元気と笑顔を継続し、皆様に安心して通院していただける環境作り、技術向上を目標に、歯科衛生士として、人として幅を広げていきます！(三阪美恵)



昨年は全国観劇の旅、ダイエットが目標でしたが全国の旅は結構実現することが出来ました。ダイエットはというと...引き続き今年目標にしたいと思えます(竹内悠)



一人でも多くの方に定期健診を受けて頂けるように、電話でのご案内をしっかりとしていきます。皆様よろしくお願ひします。また、我が家の受験生二人のサポートと読書がんばります。(小園玲子)

素晴らしいスタッフに恵まれ、私の出番が少なくなりました。スタッフ共々、院内の美化に努めたいです！(三阪祐子)



昨年仕事復帰して半年経ちました。今年は娘が小学校入学します。春頃から娘と一緒に親子料理教室に通えたらいいなと思っています。(友利一美)



車の初心者マークが取れました！1度擦ってしまったので、今年こそ安全運転で無事故無違反を目指します。(日川里美)



今年もリンパマッサージに加え、体温を上げる生活習慣を励行したいと思います。(石井裕美)



駅伝参加者募集中！

日時:2011年3月6日(日) 場所:畑貯水池
距離:4.2km/1周(一人1周以上)
参加費:大人1,000円 子供500円 弁当のみ500円
締切:2011年2月19日(土)
*昨年当院より2チーム参加。皆様のご参加、お待ちしております。遅いあなたが主役です。

川柳を募集します

ご家族みなさんで一句、詠みませんか！！
お題は「歯科に関すること」です。
選出された優秀作品は、歯っぴー通信23号(4月発行)に掲載させていただきます
皆様、ふるってご参加ください。



編集後記

2011年第一号の歯っぴー通信はいかがでしたか？

昨年末より寒い日が続きましたね。2010年夏の暑さが、本当に喉元を過ぎるとどこへやら・・・と、数か月前のことなのですが、遠い昔のように感じます。

今号では、高畑先生の食育講演会の報告をいたしました。

「食育」や「体にやさしい食事」「自然食品と、敷居が高くなる気がしていましたが、講演を聞き、日本人が本来口にしていた伝統食のご飯、お味噌汁、漬物を毎日の食生活に取り入れることで、体も精神も自然と整つてを知りました。

また、体を病む原因は食生活が6割、残り4割は精神(ストレス)とのことでした。私は、こつじやなきやダメと決め付け、考え込む傾向があるので、「まあいいか、なんとかなるさ」とストレスと上手に付き合っていくこと考えさせられました。

2011年、ワクワク半分不安半分ですが、毎日毎日を精一杯取り組みます。そして1年後、自分にどういふことをかけることができるか楽しみます。

今年もどうぞ三阪歯科医院をよろしくお願ひいたします。

(三阪美恵)