

歯つぴー通信

第24号

2011.7.1

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



持続可能な ライフスタイル

早々と梅雨が明け、今年は昨年をしのぐ猛暑が予想されています。節電も必要とあり、皆様へ健康に留意しお過ごしください。

さて、今回の原発事故でエネルギーを再生可能な自然エネルギーへシフトしようという流れが大きくなっています。この数年、ロハスな生き方が提案されています。LOHASとは **Lifestyles Of Health And Sustainability** の頭文字をとり、『一口とカラダの健康と、サステイナブル(持続可能)な地球環境を重視する価値観とライフスタイル』を指すようです。

約20年前読んだ坪田愛華ちゃんの「地球の秘密」を再読しました。自然は循環型の環境でまさに持続可能な典型的なシステムです。現在の人



待合室に置いてあります

間文明は消費型で閉鎖型、最終的には不必要なものが貯まるシステムです。最たるものが原子力の問題だと思えます。身近なところでは、まさに私たちの体が持続可能な循環型の典型であるはず。

しかし、三日常生活習慣病の
がん、脳卒中、心臓病で死因の6割以上になります。食生活、嗜好品(喫煙、飲酒など)、ストレス、環境問題などの反自然な選択が持続不可能になっていきます。

食に関しては本来それぞれの生物に適した食べ物いわゆる食性があります。そのように体が作られているわけです。経済原則に則った価格、便利さなどが優先され体に本来必要なものが二の次になっていきます。その結果の表現が病気という形に現れます。

体の一部である口腔内の病気(むし歯・歯周病)も例外ではありません。食性をしっかりと考えれば、私たちが皆様にしつついかにプラークコントロールもそれなりでいいのではと思います。野生の動物は歯ブラシを使わなくとも問題は起こりません。当然生活習慣病なるものもありません。そのあたりをよく考えて行きたいと思えます。(院長)

いつもありがとう

中間市 今泉 魁斗

ぼくは先生からプラークコントロールの事、むし歯予防の事についていろいろと教えてもらっています。ぼくは、キッズクラブ健診のおかげで、歯みがきがだんだん上手になってきました。

ぼくは、英語が得意なので、将来海外でも日本でモ活やくできる医者になりたいと思っています。

海外では、むし歯のちりょうがとも大変だと聞いたので、先生に教えてもらったむし歯予防を続けて、むし歯にならない様がんばって歯みがきをしていきます。

これからもよろしくお願ひします。



魁斗くん 11歳

心佑ちゃん 6歳

むし歯治療した歯だらけの両親のようになってほしくないという思いで、3年前からキッズクラブに入会させていただいています。

院長先生や衛生士さんの指導のおかげで、毎日頑張って歯磨きをしています。

健診の時はきちんと磨けているか、むし歯になっていないかと毎回ドキドキですが、大好きな院長先生に会うのを楽しみに通っています。

そんな2人の子供達をこれからも宜しく御願ひ致します。(父 今泉 勝範)

スタッフより

お口の健康に対して熱心なご両親と、大変がんばりやさんで優しい魁斗(かいと)くん&心佑(みゆづ)ちゃん。二人とも小さい時から水泳・公文・英語といろいろなこと

みさか先生いつもありがとう♡
みさか先生大好き♡
はみがきががんばります。
今泉心佑 6才

特に、魁斗くんの英語の才能はすばらしく、先日、英語検定2級に合格されたそうです。英検2級といえは、高校卒業レベル(センター試験レベル)ということ、この年令での合格は非常にまれなことです。この才能を活かして、立派なお医者様になってくださいな。また、心佑ちゃんも6歳で英検5級に合格され、将来楽しみですね。

(小園 玲子)



ご検討下さい

当院では、治療に際して、機能性（バランスよく噛めること）、審美性（天然歯のように自然に美しく）、耐久性（治療した歯が長持ちすること）、安全性（金属アレルギーなど全身への影響が少ないこと）を考慮し、カウンセリングを通して患者さん一人一人のご希望に合わせた治療が提供できるよう心がけています。

今回、下記のインレーが、提携歯科技工所・材料メーカーさんの協力で従来より廉価で提供できるようになりました。ご希望の方はお気軽にお声かけ下さい。

当院のオススメ！ハイブリッドセラミックインレー（白色のインレー）

銀歯を白い歯にしませんか!!

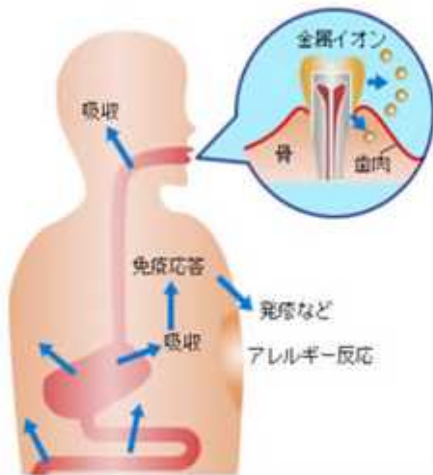


15.000円/本
↓
10.000円/本

今回使用のハイブリッド型セラミックは次世代型のG C社の超高強度MFRナノハイブリッド型硬質レジンで物性的な特徴がより改善され、天然歯に近い表面硬度で咬み合わせの歯にやさしい設計ができ、粘り強さもあり、より良好な状態で長期間の予後が期待できます。金属を使用しないので、金属の溶け出しによる歯や歯ぐきの変色、金属アレルギーなどが起こりません。また写真のように自分の歯に近い色と透明感のある美しい歯に仕上げることができます。

定期的な健診を継続される方には5年間の保証もおつけしています。是非この機会にご検討下さい。（竹内悠）

金属アレルギー



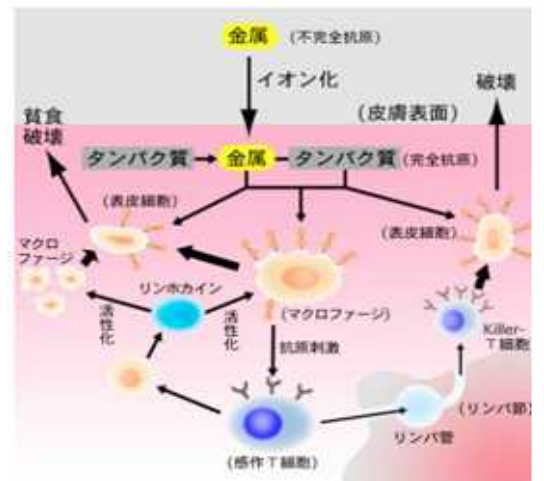
金属アレルギーという言葉聞いた事がある方も多いでしょう。金属製のネックレスやイヤリング、指輪などでかぶれたりする事があるのが金属アレルギーです。アレルギーというのは体の免疫システムが体外から入ってきた物質を異物として認識し、免疫システム自体の作用が生体に障害的に作用してしまう現象です。

一般的な金属アレルギーにおいては汗などでイオン化した金属が接触した部位から体内に取り込まれて体内のタンパク質と結合し、金属と結合したタンパク質を異常なものとして認識した生体がアレルギー性を持つようになり、再び同じ金属が体内にイオンとして入った時にタンパク質と結合するとアレルギー反応が起こり生体に障害的に作用します。同じアレルギー反応でも即時反応を起こす花粉症や蕁麻疹とは異なり、金属アレルギーは遅延型過敏症反応とも呼ばれ、24～48時間後をピークとして症状が出るのが特徴です。

歯科金属アレルギーの場合は、一般的な金属アレルギーとは違いだ液に金属イオンが溶けて体内に入り込み、血液の流れを介して全身を巡る為体のどこにアレルギー反応が起こるのかは分からず、口腔内に症状が出る場合を1とすると口腔外に症状が出る場合は10であると言われてています。歯科金属アレルギーの口腔内の症状として、口内炎、口角炎、口腔扁平苔癬などがあり、全身症状としては全身性接触性皮膚炎、掌蹠膿疱症(しょうせきのうほうしょう)、扁平苔癬、偽アトピー性皮膚炎、顔面湿疹などがあります。

当院としては出来る限り金属を使わないようにはしておりますが、強度の問題などからどうしても金属を使わざるを得ない場合もあります。私たちに出来る対処としては、まずは金属での被せものや詰め物になる原因を作らない様に普段は自身で手入れをした上で、定期的に歯科医院で専門的な手入れをし健康状態をコントロールしていく事が大事です。病気になってから治すための手段を考えるよりも、健康な状態をいかに維持していくかを考える方が良いのではないのでしょうか。

(土屋崇文)



おやつとの与え方・とり方を再確認しませんか？
〜食生活シートのご案内〜

現在、キッズクラブの子どもさんに1日の食生活を記録する、「食生活シート」の記入にご協力していただいています。

今まで、キッズクラブの定期健診時には、ブラッシングなどのブラーク（歯垢・細菌の塊）の量を減らす、フラークコントロールの指導が主になっていました。子どもさんの食生活や起床、就寝時間、いつブラッシングを行っているかを把握し、その指導までには至っていませんでした。

しかし、ブラークコントロールを行っていても、中には、むし歯が多発する子、何となくいつも歯肉が赤い子もいます。

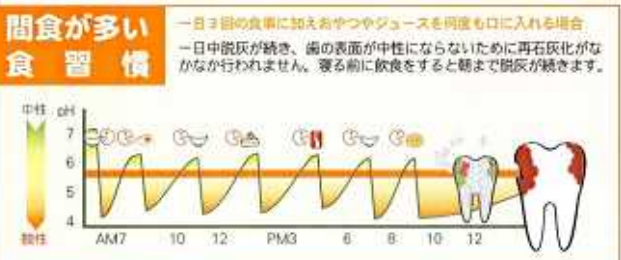
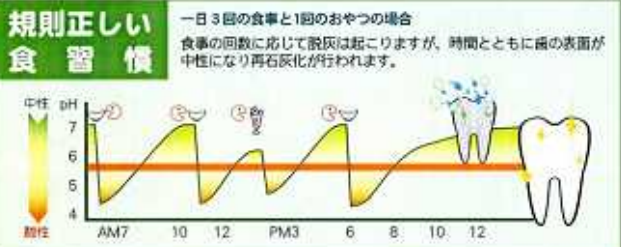


今までと同じように、ブラッシング指導のみを行ってもやはり毎回同じ繰り返しになってしまつのではないかと考えました。

近年、「食育」ということばをよく耳にします。朝昼夕の3度の食事、しっかりと噛まないで飲み込めない食事、近場のお野菜や魚を使ったお料理が食卓に並んでいた少し前の時代には、いま「食育」で勧められていることが当たり前であつたと思います。

私たちが子どもたちを取り巻く生活環境が大きく変化し、ごく普通に行われていたことがそつではなくなつています。

ぜひ、「食生活シート」に現在の食生活についてありのままを記入していただきたいと思ひます。そのなかで、私たちがアドバイスできることがあると思ひます。



ますので、夏休みが始まるこの機会に、おやつとり方や食生活をご家族で再確認してみましよう！

当院で発信できることとして、以下を考えています。

むし歯対策 砂糖摂取量・回数、唾液について

噛むことの大切さ、脳の発達、お口回りの筋肉の発達、顎の発達から歯並びがよくなること

飲み込み、正しい飲み込み方、舌の動かし方

また、当院本棚には食生活に関する本が多くあります。

その他、食に関することに関心がある方はぜひご相談ください。

(三阪美恵)

口腔の浄化、口腔の清掃に
お口の潤い
簡単ケアシリーズ



唾液は単なる「水」ではありません。私たちにとって大切な存在です。お口が乾く...

それは「口腔乾燥症(ドライマウス)」という病気です。様々な原因で大切な「唾液」の分泌が低下してお口の中が乾いてしまいます。口腔乾燥の原因には、体の病気と深い関係があります。

・糖尿病や腎疾患、シェーグレン症候群などの病気などによるもの
・薬の副作用によるもの
・放射線治療によるもの
・ストレスによるもの
・筋力の低下によるもの

そこで、お口の潤いケアシリーズをこんな方におすすめします。
・お口を浄化したい方
・口臭を予防したい方
・乾燥を防ぎたいと感じる方

特長

唾液の成分に近いホエイタンパク湿潤剤を主成分とし、口腔内に潤いを与えるラクトフェリンやヒトオリゴペプチド、アロエベラ液汁末が配合されています。保湿性に優れたアルコールや発泡剤が無配合なので、ドライマウスや口腔内が敏感な方でも安心してケアをすることが可能です。マウスリンスの使用後に、ジェル併用がおすすめです。

仕様

アルコールフリー
キシリトール配合
特に口腔の乾燥が重度と思われる方、セルフケアができない入院患者様への口腔サポートとして、マウスジェルとマウスリンスを併用することでさらなるサポートが期待できます。

使用方法

・コンクールマウスリンス
コップに適量取り、お口に含んで口の中全体に行き渡らせたら吐き出してください。
・液体タイプ
・お口になじみやすい
・スッキリする味
・キャップが大きく開けやすい
・ボトルタイプ

コンクールマウスジェル
清潔にした指に適量を取り、お口に含み、まんべんなくさわたらせた後、吐き出してください。口内の大きさやお口の状態には個人差がありますので適度に量を調整してください。

・伸ばしやすいくジェルタイプ
・お口になじみやすい
・甘さ控えめの味
・コンクールマウスリンスとの併用がお勧めです
・ワンタッチ式キャップのラミネートチューブ
・義歯の裏に塗ったりすることもあります。

使用者の感想

・お口が潤った(S・Hさん)
・口臭がなくなった(K・Tさん)
・ジェルがだまにならず、伸ばしやすかった(M・Mさん)

・粘膜になじみやすかった(K・Mさん)
(日川里美)



新人紹介



4月から三阪歯科医院に勤務させて頂いている歯科医師の土屋崇文(たかふみ)です。三阪院長の大学の後輩で、学生時代はラグビーをしていました。高知県出身です。臨床研修制度により何軒かの歯科医院を見てまいりましたが、私自身が考える質の高い医療を行っているのが三阪歯科医院でした。私自身が考える質の高い医療とは「原因があるから病気になるのであり、患者さんと共にその原因を考えてアプローチをして行く」事だと考えます。三阪歯科医院はまさにそのことを実践している医院でした。これから三阪歯科医院の一員としてより多くの患者さんにお口の中の健康とは何かをより分かりやすく伝えられるように努めてまいります。よろしくをお願いします。

北九州学園 歯科指導

6月16日に北九州学園で歯科指導を行いました。前回指導時の反省を活かし、文字を大きくし、効果的な写真を準備して臨みました。最初は生徒さんの反応がなく、笑顔と裏腹に不安に感じていましたが、徐々に声が出て、指導も楽しくスムーズに進める事ができました。いつもご協力いた



だいています、ムッチャーズの皆様ありがとうございます

新しい媒体を使いこなせるようにがんばります (三阪美恵)

石井さん、ありがとうございました!



このたび5月をもちまして、三阪歯科医院を退職を致しました。三阪歯科医院では、歯科衛生士本来の業務である歯周治療やむし歯、歯周病の予防処置、また定期的なメンテナンスに携わり、大変やりがいを実感させていただきました。

また在職中は皆様がたとのふれあいに癒され励まされ、充実した日々をおくる事ができました。長い間本当にありがとうございました。 (石井裕美)

石井さん9年間お疲れ様でした。いつも優しく癒されキャラの石井さんと働くことができとても幸せでした。これからは自分の時間を充実されて下さい。

石井さんファンの患者様、とても寂しいと思いますが4月から入った土屋先生と他スタッフでがんばっていきますので今後ともよろしくをお願いします。

(増井真澄)



息子のジュニアラグビーも大詰めを迎え、残すところ1ヶ月あまりです。毎週の応援にも熱がこもりますが、引退したら、燃え尽き症候群になりそうです。(小園玲子)

今年の夏も暑くなりそうですね。節電対策は何かしていらっしゃいますか?庭の木の緑が涼しげです。まずは目から涼を楽しみたいので。(三阪祐子)

夏の間に久しぶりにミシンにむかって何か手作りしたいです。ワンピースにしようかな。(友利一美)

今年の夏はリンパマッサージや半身浴をして健康的にダイエットをしたいです。(日川里美)

夏はいつもエアコンをつけっぱなしにしておりましたが、今年は節電に協力するために扇風機で過ごしてみようと思えます。(土屋崇文)

今年の夏は、浴衣を着てお祭りにいきたいです。キレイな花火や出店を楽しみたいです。(竹内悠)

先日キャンプの本を買いました。景色のキレイなところにキャンプに行きたいです。(増井真澄)

夏なのに...、サンダルを履きたいのをぐっと我慢し、特殊な5本指ソックスを履き、足の指をしっかりと伸ばし、小指に力が入るよう努力をしています。足元に力が入るようになりました。(三阪美恵)



友利宅のアジサイ

歯つぴー通信24号いかがでしたか?暑い夏が本当に来るのかな...と思う涼しさだった6月でしたが、皆さん体調など崩されていませんでしたか?
我が家に咲いたアジサイもそろそろ終わりです。アジサイは大好きなお花の一つです。雨が降るとジメジメして洗濯物も乾かないし...と気分も暗くなりがちですが、お庭のアジサイを見るといつも癒されます。葉っぱに雨粒がキラキラ光って綺麗ですよ。
我が家の土は酸性なのでしょわか!ピンクや赤のアジサイがだんだん青みがかかった色に年々変わってきている気がします。
三阪歯科でも奥様が素敵にアレンジして下さったお花が毎日見られます。診療にお越しになった際には是非足をとめてみてくださいね。(友利一美)

編集後記