

歯つぴー通信

第25号

2011.10.1

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



口呼吸は万病のもと?

ラグビーのワールドカップが今ニュージーランドで行われています。世界のハイレベルなプレーが見られ秋の夜長を楽しんでいます。

さて、9月10日に西原克成先生(医学博士・日本免疫病治療研究会会長)の講演を聞いてきました。

西原先生は生命進化の研究をされ、脊椎動物の進化は地球の重力作用下において動物特有の動くことによる生体力学エネルギーによっておこる形態と機能の変容といわれています。どんな動物も食物を食べ、呼吸をしなければ生きることができません。そこで口と腸が作られ、その後様々な器官が作られました。口は健康の原点であると共に生命進化の原点でもあります。口を中心とした体の偏りや習慣を観察すれば病気の原因はだいたいわかるそうです。自らを口腔科医と称しいわゆる免疫疾患といわれている難病などの治療に効果をあげています。

とで喉や腸にある扁桃組織(白血球が作られる)から常在菌微生物が力の弱くなった白血球に取り込まれ血管めぐり体のいたるところに細菌・ウイルスをばら撒く。その結果さまざまな組織の細胞が感染する。細胞内のミトコンドリアが障害を受け細胞の働きが弱くなる。これが原因不明の免疫病の実体だということだ。

そこで乳幼児期の育ち方が重要になります。子育てのポイントが6つあります。

1歳までは母乳中心で「おしゃぶり」を活用できれば3~4歳までハイハイを十分にさせ、いろんなものを舌でなめさせる。眠るときは仰向け寝で幼いうちは歩かせすぎない。冷たい飲食物は与えない。「三つ子の魂百まで」です。よい習慣を身につけるようにしましょう。西原先生の本は待合室図書にあります。参考にして下さい。



腹立せず、心は丸く、気は長く己小さく、人は大きく

講演の中で特に気になったことがあります。口呼吸と冷中毒(とくに冷たい飲食物で腸を冷やす)でした。このこ

身であります。一休禅師の言葉(白濁)を肝に銘じ実践します。

健康づくりは習慣づくりから

福井 由紀子(直方市)

最初は三阪歯科でも大活躍のムツチャーズの吉廣歯科衛生士さんの紹介で通い始めました。それから10数年、今では三阪歯科に三世代でお世話になっていく我が家です。

定期健診はもちろんのこと、両親はインプラント、私と息子は矯正と...

三阪歯科は診療内容もさることながら、スタッフの向上心と接遇がすばらしいと思います。また、本を貸し出されたり、心地よい音楽が流れていたり、素敵なお飾りであったりとても心が癒されますし、行きたいと思わせる空間づくりが上手だと思います。私たちが家族になくはない三阪歯科。

小学校1年生の息子は不正咬合の経過を見ていただき、半年前よりマウスピースを使い始めました。最初は、睡眠時に装着するとたびたび泣いていましたが、何度も調整をしていただき、現在では寝る

前には必ずマウスピースを探すほどになりました。おかげでずいぶん噛み合わせが良くなってきました。

息子は歯みがきをしないと寝ません。絶対に自分みがきと仕上げみがきが終わらないと寝ることはありません。また、おやつも砂糖や脂肪の量を息子なりに考えているように、私に、「これにはお砂糖がどれくらい入っている?」などと聞いてきて、自分自身で一日の量を決めていきます。これも、キッズクラブのおかげです。

毎回の健診は親子でドキドキしながら通っていて、虫歯になっていないことを励みに日々歯みがきをしています。

その息子も3月11日(東日本大震災の日!)に次男が誕生したことでお兄ちゃんになりました。私は

お産の直後(真夜中)にテレビで震災の状況を知って、そのような日に生まれてきた息子を

見て涙が止まりませんでした。その次男も9月で生後半年。声を出して笑うようになり、おもちゃも使って



遊べるようになりました。

お兄ちゃん、現在自宅で出来た野菜で離乳食と一緒に作って、弟に食べさせることを楽しんでいます。

弟もお兄ちゃんに似てよく食べるので、お兄ちゃんのように食と健康(歯)に興味を持ち、しっかり虫歯予防のできる子に育ててほしいと思います。

院長先生をはじめ、スタッフの皆様、今後とも私たち家族をよろしくお願いいたします。

福井様子育ての忙しい中、快く参加して下さい、ありがとうございます。すばらしい環境の中で成長する拓君と陸君をキッズクラブで見れるのを楽しみにしています。

(増井真澄)

身近な放射線について考えよう ~ 歯科のエックス線について ~

東日本大震災のニュースが連日続いています。同時に、福島第一原発からの放射線量についても報道され、現在の社会問題になっています。

放射線の人体への影響は、放射線を受けた人（被ばくした人）に影響が出る「身体的影響」と、放射線を受けた人の子どもや孫に影響が現れる「遺伝的影響」とに分けられます。

このように、原爆や原発事故における放射線の影響は、とうていあるまじきことではありませんが、一方、今回紹介する放射線の一つであるエックス線は、体内にあって直接見えない病気の把握をすることができるようになり、医学に多大な進歩をもたらしました。今回は、歯科において身近な「エックス線の利用」についてお話しします。

「エックス線」とは1895年にドイツの物理学者のレントゲン博士によって発見された放射線の1つです。「エックス(X)線」と名付けたのは、なにか不思議な未知の光線という意味からでした。

エックス線発見以前の医学では、体内にあって直接見えない病気の把握には、問診、視診、触診や医師の知識や経験を元にした推理によって行うしかありませんでした。エックス線の発見によって、患者さんの体内のどこにどんな問題が起きているのかを映し出す事が可能となりました。

歯科分野での実用化

歯科の分野でもエックス線の発見から数年で実用化されました。

- ・むし歯の進行範囲
- ・肉眼で見ることのできない歯の根、骨の状態

などを検査する事が可能となり、問診や視診だけでは全体像を把握できないことが多い歯科の病気において、レントゲン写真は大変重要になっています。

歯科医院で撮影するレントゲンでは、全ての歯とあごの骨全体を写す「パノラマ」という方法と数本の歯をフィルムに写すだけの「デンタル」という方法の2種類が行われます。

パノラマエックス線写真

パノラマエックス線写真の特徴は、1枚の写真で歯や歯の周りの顎の骨だけでなく、顎の骨格や関節、上顎洞（蓄膿の穴）、顎の中の神経の管を含めた全体像を把握することが出来ます。パノラマエックス線写真撮影の実行線量は、0.004~0.08ミリシーベルトです。



生えきれない親知らずが歯肉のなかに埋まったままです。

親知らずと手前の歯の間のお手入れ不足で大きなむし歯に！むし歯の治療前に抜歯しました。



下の顎に3本インプラント埋入した後のパノラマ写真です。上の歯の白く写っているものは、金属の冠です。

上下全体的にきれいにまっすぐ噛めていることがわかります。

デンタルエックス線写真

デンタルエックス線写真の特徴は、小さなフィルムを使って1回の撮影で3~4本の歯を撮影します。歯の中にあるむし歯、歯肉の中の骨の状態、歯の根の状態や歯肉に隠れた歯石などを診る時に使います。狭い範囲に至近距離からエックス線を当てるので放射線の拡散が少なく、その分シャープに写り、高い解像度で診断できます。デンタルエックス線写真では1枚あたり0.005~0.02ミリシーベルトです。



歯から何やら飛び出ているものが?! これは歯周病の原因である歯肉の中の歯石です。炎症の原因となるこのような歯石を、歯科衛生士が機械的に取り除いていきます。



歯と冠の境目がとがっている?! これは、被せた冠が歯に合っていない状態。もしくは、境目からむし歯が進んでいるかも恐れられません。お手入れのとき、フロス(糸ようじ)が引っかかりやすくなります。

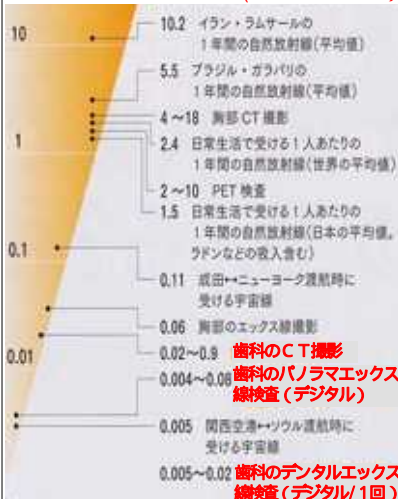


歯を支える顎の骨がとけて、中等度歯周病の状態です。進行すると、歯がぐらついてくる段階です。歯周病が進行しないよう、定期健診で現状維持していきましょう!

周囲はすべて永久歯なのに、なかなか永久歯に生え変わらない歯が?! エックス線写真で、永久歯がないことがわかりました。乳歯をなるべく長く使い、いずれ歯を補う必要があります。

放射線被ばくの早見表

数字は実行線量 単位はmSv(ミリシーベルト)



歯科医院でエックス線検査を受ける際に被ばくが気になる方も多いと思います。

一方で、私たちは日常生活の中で、周りの環境からつねに自然放射線を浴びています。自然放射線の実行線量は、年間で一人当たり約2.4ミリシーベルト(世界平均)に達すると考えられています。すなわち、歯科のエックス線撮影における放射線の影響は、自然放射線と比較してはるかに小さい事がわかります。

また、自然放射線うち、宇宙線の量は高度が高くなるほど増加します。このため、例えば飛行機で東京~ニューヨーク間を一往復すると約0.11ミリシーベルトの放射線を受けると考えられています。この事からも、歯科における放射線被ばくの影響は非常に小さいという事がわかります。

ちなみに、ブラジルやインドのある地方での1年間で10ミリシーベルトの自然放射線を観測する事もあるそうですが、他の地域と比べて特別健康に影響があるというデータはありません。

歯科で用いられる放射線は、特定の部位に至近距離から当てられるので拡散しにくく、撮影の際に体が二次的に受ける被ばく量は大変少ないです。さらに、当院では鉛製の防護エプロンを使用しております。防護エプロンでもし直接エックス線を受けても放射線量を100分の1程度に減らす事が出来ますので、安心してエックス線検査に臨んでいただけます。説明時のご自分のレントゲン写真にも、ぜひご注目ください! いろいろなものが見えてくるかもしれません! (土屋 崇文)

第三回キッズクラブ勉強会 ～健康な歯と体をつくろう～

八月二十四日、
第三回キッズク
ラブ勉強会を開
催しました。

今回は「健康
な歯と体をつく
ろう」をテーマ
に、ブラッシン
グ指導の他に
「いのちをいた
だく」という絵
本を基に食の大

切さ、命をいた
だきますという感謝の気持ちを
持つことを考えてもらえるよ
うな講義を行いました。

皆さんは毎日の食事で、命
をいただいていると意識され
たことがあるでしょうか？大
人の私達も忘れがちなこと
ですが、とても大切なこと



子供達に
はぜひ覚
えておい
てもらい
たいこと
だと思い
ます。小
さなお子
さんには
少し難し
い内容だ
ったかもし
れませんが、
当たり前
のように
食べてい
るお肉が
どんなふう
に食卓に並ぶの
か、その命
をもらっ
ているのだ
というこ
とを何か
しら感じ
てもらえ
たのでは
ないかと思
います。



質問を
んのこ
たくさ
対して
講義に
と等の
ないこ
ばいけ



今回の、保護者の方にも別
のブースに集まって頂き、院
長より講義・質疑応答を行
いました。スライドを見なが
ら、普段の生活で気をつけな
ければい
けないこ
と等の
講義に
対して
たくさ
んのこ
質問を



頂き、「自分の知らないこと
(知らない損をすること)
を勉強することができ、明日
からの育児に役立てていき
たいと思います。」等の感想
頂きました。

勉強会終了後には、医院前
のテラスに設けたお祭りプ
ースで、射的・くじ・ヨー
ヨー釣りを楽しんでもらいま
した。子供達の楽しそうな姿
と笑顔を見て、私達スタッフ



も一緒に楽しませてもらいま
した。このような会を通して
お口の健康だけでなくすべて
の患者さんのQOL(生活の
質)の向上に貢献できるよう
に、スタッフ一同頑張ります。
次回からもたくさんのご参加
をお待ちしています。

(小園玲子)

噛むことの効用

食育ブースでは、食べると
きに、「よく噛んで食べよう！」
というお話もしました。「よ
く噛んで食べる」ことは、皆
さんもよく耳にし、子どもさ
んにもお話した記憶があるか
もしれません。この機会に、
もう一度、噛むことの効用に
ついてお話ししたいと思います。

皆さん、「ひみこのはがい
くぜ」を聞いたことはありま
すか？これは、噛むことの効
用の頭文字を取ったもので、
現代人は卑弥呼の時代の6分
の1しか噛んでいないことも
暗に示されています。

「ひ」肥満予防：良く噛めば
満腹中枢が働いて食べ過ぎが
なくなります。

「み」味覚の発達：良く噛ん
で沢山の種類の食物を食べれ
ば味覚が発達します。

「く」言葉の発音がはつきり：



口の周りの筋肉が
発達して発音が良
くなります。

「の」脳の発達：
噛むことが脳の発
達にも関係します。

「は」むし歯、歯
周病の予防：噛む
ことにより分泌さ
れる唾液がむし歯
を予防し、噛むこ
とで歯ぐきや顎の
骨が鍛えられます。

「が」がん予防：
唾液が、発がん物
質を中和します。

「い」胃腸快調：
当然消化も良くな
ります。

「ぜ」全力投球：
良く噛めるといっ
ことは力を発揮で
きるということです。

(二阪よし恵)

白いインレーや冠を入れる前に、 ホワイトニングをしませんか？

歯の紹介は、見た目によさ
いことより、選択される患者さんが
歯全体に被せる被せ物も、強度や金属
など、ご自分のお口の環境やご希望
に沿った素材を選択できることも
あり、需要も増えています。

今回は、HCインレー、白い被せ物を入れる前の ホワイトニングを提案いたします！

被せ物の型採りと同時に、歯の色を選択し、決定いたしま
す。その色の選択は、被せ物の周囲の歯の色に合わせます。
周囲の歯が、くすんでいたり、着色が強かったりすると、出
来上がってくる被せ物も暗めの色になる恐れがあります。

近年、素敵な笑顔に象徴される、明るい白い歯は、若々し
い印象を周囲に与えます。ぜひ、被せ物を作り替える際に、

通常¥12,000/回のところ
¥10,000/回
+ かぶせ物・HCインレー代



前
のホワイトニングは、通常価格12,000/回のところ、
¥10,000/回でご提供いたします。
事前のカウンセリングが必要です。
ホワイトニングのみご希望の方も随時、受け付けて
おります。皆様のご希望に沿ったホワイトニングを各種
揃えておりますので、お気軽にお尋ねください。

セミナーに行ってきました

7月に神戸と大阪で歯科医院を開業されている中谷昌弘先生の講演会「予防歯科の魅力と可能性を探る」を聴きました。

残念なことに、行きたくない診療科目best3に歯科が入っているそうです。原因として痛い、怖い、すぐ削る、話を聞いてくれない・・・など挙げられていました。

ここ17年間の統計によると、日本人のむし歯で歯を失った数や、むし歯になってしまった歯の数はまったく変化していません。それに対してスウェーデンではむし歯の数は15分の1に減ったそうです。2つの国の違いは、まず、日本では治療中心に行われていますが、スウェーデンでは原因に対する処置が中心に行われています。

患者さんが歯科医院に求めているものに

- *美しく爽やかに
 - *いつまでも健康でありたい
 - *痛くなく優しくしてほしい
 - *なんでも相談したい、希望をかなえてほしい
 - *適切なアドバイスがほしい
- などが挙げられます。

私たちが日常行っている治療には

治療：CURE（痛みや不快を取り去り、失われた機能や審美性の回復を行う）

予防：CARE（美しさ快適さを提供し、美と健康を維持し、精神的癒しを与える）があります。

まずはCARE、美しさ、気持ちよさを感じてもらうことで患者さんが自発的にCUREを望まれるようになり、納得したうえで歯科医療を受けていただく事が出来るようになるそうです。

三阪歯科でも患者さんが望んで治療を受けて頂ける様な説明や、技術の向上を目指して日々努力していきたいと思っています。（友利一美）

院長還暦お誕生日会

8月24日（水）に宗像にある「オーベルジュまつむら」にて院長の還暦をお祝いする誕生日会を開きました。

今回のこの会は院長には極秘で打ち合わせを進めており、三阪歯科医院のスタッフだけで行くと院長には伝えていました。

当日、吉田恵美先生に来ていただき、先生のピアノに合わせて皆でハッピーバースデーを歌うのを合図に院長のトライアスロン仲間である玄海トライアスロンクラブの皆さんがサプライズゲストとしてバラの花を一輪ずつ持って登場しました。三阪歯科医院のスタッフだけだと思っていた院長は凄く驚かれていましたが、仲間たちが駆けつけてくれてとっても嬉しそうでした。また、合同勉強会をさせていただいている院長のラグビー部の後輩でもある、ひろ歯科の村田先生、小林先生にも来ていただき賑やかに会は進行していきました。

おいしいフランス料理に舌鼓をした後は、各々が用意した出し物を披露しました。最後は皆で『乾杯』と『見上げてごらん夜の星を』を会場を暗くしペンライトを持って歌いました

毎年院長のお誕生日は病院内でお祝いしており、今回還暦のお祝いということでこのような形の会になったのですが、院長にとって心に残る会になったら嬉しいです。還暦を迎えさらにパワーアップした院長にこれからも頑張ってくださいたいです！（竹内 悠）



吉田恵美さんピアノコンサート10月16日(日) 15時～ 響ホール



太宰府に合格祈願に行き、出来れば九州国立博物館にも寄ってみたいです。ご利益がなくなるでしょうか...? (小園玲子)



久しぶりに遠くまでドライブをしたいです。たまには自分でお弁当を作って出掛けたいと思います。(日川里美)



秋の澄んだ空気を鼻から息を吸ってゆっくり口から息を吐いて全身に巡らせてみませんか? (三阪祐子)



車の窓を開けるのが気持ちいい時期になりました。エアコンを卒業して自然を感じています。食べ物も美味しいので良く運動をして良く食べるようにしたいです。(土屋崇文)



スタッフ発信



夜の田舎道を歩いていると栗につまづいて痛い思いをしました。秋を感じました。今年の秋は運動の秋にしたいと思います。少しでも体を動かしたいと思います。(竹内悠)



家族で温泉に行きたいです。美味しいものをたくさん食べたいな。(友利一美)



太らないように体を動かしつつ美味しいものをいっぱい食べたいです。韓国に本場の韓国料理を食べに行きたいな。(増井真澄)



富士登頂から早1年...。山ガールをずっとお休みしているの、大自然の紅葉を見に行きたいです。京都にも行きたい！読書も頑張ります。(三阪よし恵)



うか。是非、皆さんも読書やスポーツなど様々なものに挑戦する秋にしてみたいかがでしょうか。(日川里美)

歯つぴー通信25号はいかがでしたでしょうか? キッズクラブの夏祭りや院長の還暦パーティー、講習会や勉強会など、今年の夏はイベントが盛りだくさんでした。また、今回歯つぴー通信にご協力頂いた福井様、とても素敵な文章をありがとうございました。以前、14号で書いて頂いた、たつくんのお心温まる歯みがきのエピソードは私の大好きな記事になっています。いつもご協力頂き本当に感謝しております。さて、暑い夏も終わり秋になりました。秋といえば三阪歯科では読書月間が始まります。毎年院長が様々なジャンルから何冊か選んでくれます。本には私の知らないことばかりで、とても勉強になります。普段本をあまり読まない私には何冊も読むということはとても大変ですが、今年もしっかりと読みきりたいと思います。

編集後記