

歯っぴー通信

第26号

2012.1.1

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

新年早々ですが、昨年は過去に経験をしたことのない東北大震災と引き続いて起こった出口のみえない東京電力福島原発事故に、今年はどうなるのだろうかと心を痛めています。

しかし昨年一年を表す漢字は「絆」でした。今年は何り竜の辰年で利他の日本人力を信じたいと思います。

さて当院では理念として「お口の健康を通して患者さんの○○向上に貢献します。そのために主訴への治療だけでなく、患者さんへ現状の情報提供を行い、その状況に至った経緯への処置を行います。当院を通して患者さん、スタッフが幸せになる診療所を目指します。」を掲げています。

特に現代の環境汚染(今までに数えきれなく繰り返された核実験も含め)が自然のバ



ランス感覚を狂わせその結果が生物を害しています。その最上位に位置する人間も例外ではありません。ほとんどが人間の生きざまの結果に生じたものです。根本的な問題を変えなければ解決は難しいでしょう。

皆さんが医療機関にどういった時に訪れるのでしょうか。ほとんどは痛い、調子が悪いなど自分に不都合な時に訪れます。対症的に治療しても、原因が解決しなければ治りません。

まずは、日頃の生活習慣を見直し、現代の多くの疾病、生活習慣病を克服することが大切です。生活を見直すことで環境問題を解決していく嚆矢としていきたいものです。

当院も理念に沿い、原因除去療法、予防を通じて皆様に貢献したいと思えます。

今年もよろしくお願ひします。(院長)

やっぱり予防ですね

濱田 清志(中間市)

三阪歯科医院に受診する前は、黒崎にある歯科医院に子どもを連れていき家族でお世話になっていました。しかし、その先生が亡くなられ、それから色々な歯科医院を転々としていました。先生との衝突などがあり、なかなか良い歯科医院に巡り会うことが出来ませんでした。そんな中、

妻が藤津薬局さんで三阪歯科医院を紹介され、それまで病院に対して神経質だった妻が『三阪歯科医院は良い』ということを受診することとなりました。

実際、三阪歯科医院に通い始め腕前のもともよい院長だと知り、「これなら子どもたちも安心して見てもらえる」と思い親子5人でお世話になるようになった。

私も三阪歯科医院にお世話になってから20年以上が経ちました。

当時、小学生だった末っ子の息子が土曜日の午後自転車の事故で前歯を折る大怪我をしてしまいました。慌ててこちらを訪ねたところ、すで

に診療は終わっており、スタッフの方々が後片付けをしている真っ最中だったのにも関わらず、快く治療していただき大変助かりました。その時の息子ももう結婚し、子どもにも恵まれました。その娘が現在キッズクラブに入会している桃です。

また、三阪歯科医院の良いところは、最新機器が導入されており、痛みもなく、短い日数で治してくれること、予約制で待ち時間が少ないことです。

さらに、毎年開催される、健口講座やキッズクラブのお楽しみ会・勉強会などのイベント事があることです。毎年開かれるキッズクラブのお楽しみ会は桃も楽しみになっている行事の一つになっています。

現在では3ヶ月に一度の健診を受けています。昔から入れ歯でも硬いものをよく食べましたが、10年ほど経った今でもほとんど異常なく調子よくきています。

喜寿を過ぎましたが、これからも孫と一緒に定期健診に通

い、8020を目指します。院長先生をはじめスタッフの皆様方、今後共々どうぞよろしくお願ひ致します。

濱田 桃

私が三阪歯科医院においちゃんと初めて来たのは4歳の頃です。それからずつと3ヶ月に一度、口の中をみてもらったり、きれいにしてもらったりしてきました。

今は5年生(11歳)になりましたが、おかげでむし歯が1本もないのが自慢です。これからも歯磨きと健診を続けておいしい物を色々食べたいです。これからもよろしくお願ひします。



レッツ！健口体操！
～幸福は口福から～

12月14日、ヒピネス中間で三阪歯科主催の『健口体操講座』を開催しました。

講師は2年前に大好評だった歯科衛生士の吉廣むつ子先生です。参加者は27名と大盛況でした。講義が1時間、健口体操が45分と少し長い講座でしたが、皆様が熱心に聞きながら聞いている姿を拝見することができました。寒い中ご参加いただき、本当にありがとうございました。

講義は『一生おいしく楽しく、安全な食生活を送るために』をテーマに口腔機能の低下から起こる誤嚥性肺炎や口腔乾燥症、窒息予防のお話がありました。講義の途中、お口のどこで味を感じることができると、実際に生姜ポークを口を開けたまま舌の上に乗せて味を当てもう一度練習を行いました。やはり、口を開けて舌の上に乗せたままでは



は複雑な生姜の味を当てることはできません。食べるために必要なものが歯だけではなく、唾液や舌運動、頬の粘膜であることを確認する事が出来ました。終盤では、筋肉の緊張をほぐし、飲み込みがスムーズになる健口体操を行いました。水がくぶくぶとトレーニングやカブリーでは、呼吸のコントロール、肺機能の強化、鼻咽腔の閉鎖機能の強化、口唇の訓練、声帯の訓練をすることが出来ます。他にも、顔面体操や、全員で「どんぐりころころ」を水戸黄門節で歌いお口の閉鎖と頬のストレッチをしました。講義はあっという間で、とても楽しい時間でした。お家でも簡単にできる事があるので、ぜひ試してみてください。いね

誤嚥性肺炎
のどの反射が鈍り、
細菌が気管に...

誤嚥性肺炎は、口の中の細菌や胃液が、のどの反射が鈍くなると気管に入る（誤嚥）ために起こるもので、高齢者の肺炎の半数以上を占めるといわれます。睡眠中など知らない間に誤嚥することが多いそうです。

食物、水分などを間違えて飲み込む
食物が胃からの逆流で肺に入る
不潔な口の中の細菌が肺に入るなど、微生物の感染で起こる肺炎

- こんな症状はありませんか？**
- ・食事中にむせる
 - ・食後の声の変化がある
 - ・胸につかえる
 - ・咳が出る
 - ・のどの異物感、食べ物が残っている感じ
 - ・痰の量が増えている
 - ・食事中に疲れやすい
- 誤嚥性肺炎の予防**
- ・食事の後、すく横にならない（胃液の逆流を防ぐ）
 - ・ゲップや胸焼けなどがある場合は、胃液の逆流が起こりえます。その場合、食後2時間ほど座って身体を起こしてい

ることで、逆流を防止できま
す。
飲み込みやすい調理の工夫
をする
一口量、食べるペースに気を配る

食事後の歯磨きをしっかりと行う（口腔の清潔を保つ）
口腔は肺や胃腸の入り口です。適度な湿度と温度が保たれていない口腔は細菌にとって居心地よく、歯磨きやうがいをしてすぐ細菌が繁殖します。

そのため歯磨きをしっかりと行ない、口の中の細菌を繁殖させないこと、そして肺へ運び入れないことが重要です。
正しい食事姿勢で食べる
健口体操などで筋肉や神経を刺激する（嚥下反射を改善する）

食事の正しい姿勢

- ・食卓との距離 握り拳1つほど
- ・テーブルの高さ おへそのあたり
- ・顎を軽く引く
- ・背中を真っ直ぐに伸ばす
- ・椅子 背もたれのあつものを選ぶ
- ・足底を床につける

嚥下とは物を飲み下すことをいいます。これがうまくいかない状態を嚥下障害といい、誤嚥性肺炎を引き起こす原因の一つです。

年齢とともに低下してくる嚥下力も、簡単な体操を行なうことによって、食事に必要な口・舌・頬などの筋肉を刺激します。また、唾液の分泌を促し、飲み込みにくさやむせ返りの軽減が図れます。毎食前に行なうことで、食事をより楽しめます。食事は単に栄養補給だけの目的でなく、コミュニケーションや楽しみといった意味合いもあり、毎日の充実感に大きく影響します。

よりよい食生活と健康を保つためにも適切なケアと肺炎予防を心がけましょう。
(友利一美・日川里美)

顔面体操

今日からできる、顔面体操を紹介いたします。この体操は、顔の筋肉がほぐれる朝の洗顔後やお風呂の中で行うのがおすすめです。さあ、皆様一緒に！

頬ふくらまし（両方）

両方の頬をふくらませ、舌を上アゴに押し付け息がもれないようにこらえる（5秒間）

頬ふくらまし（片方）

息がもれないように口をしっかりと閉じて左右の頬を交互にふくらませる（5秒間）

頬をすって

目をパッチリ開けて息を吸うように両方の頬をすぼめる（5秒間）

口と目をおもいっきり開ける

眉をぐっと上げ、目を大きく開いて口をアーン（5秒間）

効果
脳にほどよい刺激が伝わる
顔の表情・感情表現が豊かになる
口の周囲や頬のシワ、たるみの改善
食べこぼさないで食べられるようになる
「パ行」の単語の発音がはっきりできる

歯科用CTを導入しました



Computed Tomographyの略で、コンピューターを使ってデータ処理と画像再構成で断層写真を得る事の出来るX線コンピューター断層撮影装置の事です。従来のX線写真は二次元的な平面での診断しか出来ませんでしたが、歯科用CTでは三次元の立体画像で診断出来るようになったのでより多くの情報が得られます。

どのような利点があるの？

見えなかったものが見える

顎骨の内部構造が容易に確認出来るようになりました。

わからなかったものがわかる

顎や歯だけでなく、上顎洞（蓄膿症が起こる鼻の奥の穴）の形態や粘膜の状態などを立体的に確認出来ます。

治療の安全性の拡大

インプラント治療はもちろん、歯周病治療、根管治療、親知らずを抜く時など幅広く歯科治療に応用でき、正確な診査診断により安全性が高まります。



どのような事ができるの？

- ・インプラント治療では、埋入する部位の骨の状態（密度や厚さ、高さ、形態など）が正確に判断出来ます。また、神経の通っている管なども立体的に観察出来るのでより安全にインプラント治療が出来ます。
- ・歯周病治療では、細菌感染による顎骨の破壊が起きる病気であるため、歯科用CTを使って診査診断することで、より詳しい状態の説明が出来ます。
- ・歯の根の先の病巣発見や、歯が割れてしまっている場合なども立体像として捉える事が出来ますので、より正確な診査診断が可能となりました。
- ・親知らずで大きな神経や、鼻の奥の空洞に近い場合がありますが、CTで立体的な周囲の構造を把握する事で安全な治療が行えます。

前回号に、放射線量について掲載いたしました。歯科用CT撮影も安全に受けていただけます。ご不明な点はお気軽にご相談ください。（土屋崇文）

血液サラサラの薬を飲んでる患者さんへ

以前は血液サラサラの薬を飲んでる患者さんには、休薬をしていただいて抜歯などの外科処置をしていました。しかし、現在では休薬する事で脳梗塞や心筋梗塞など病気の治療や予防を中断してしまい、発症のリスク（100人に1人）が高まるということがわかってきました。現在は医科との連携をとり休薬せず、止血処置をしっかりと処置を行う方が安全といわれています。

安心安全に処置を行うために持病、治療歴、服薬している薬を前もってお知らせください。

抜歯を受ける前に以下のことをご協力お願いします。

- * 抗血栓薬を中断しないで下さい
- * 出来ればINR値を教えてください
(血液サラサラ度が分かる数値の事です。医科の血液検査で調べることが出来ます)

* 止血対策のため、歯石やプラークを取り除き、炎症のない口腔内にしておきましょう。

* かかりつけの病院、担当医を教えてください。

詳しくは院内に置いてあります「nico」2011年11月号に載っています。どうぞご参考下さい。（増井真澄）

歯科用拡大鏡を導入しました！



拡大鏡を使用することによって、肉眼では見る事の出来ない歯の細かい凹凸や、隠れた根管、補綴物のフィット（適合性）の状態などが分かるので、診断能力が大幅に向上し、より精密な治療を行うことが出来るようになります。また、当院の拡大鏡はお口の中を明るく照らすライト付きということもあり、口腔内を隅々まで明るく照らすことが出来るようになりました。

（土屋崇文）

拡大鏡の効果

- ・ **確実な治療が行えます**
歯を大きく拡大する事で、むし歯や歯石の取り残しなどが無くなります。つめものや、冠の精度が上がります。
- ・ **最小限の治療で済ませる事が出来ます**
むし歯を削る際に歯を削る範囲を最小限にする事が出来ます。必要最小限治療で済むので健康な部位を守ります。
- ・ **痛みを減らす事が出来ます**
最小限の範囲での治療が可能なので、治療時の痛みを減らす事が出来ます。

秋の読書月間 ~ 10・11月 ~



昨年の10・11月の2ヶ月間、今回で3回目の読書月間がありました。院長推薦図書8冊を読破しました。歯科専門書以外は院内本棚に紹介しておりますので、どうぞご覧ください。スタッフの読書感想を紹介いたします。皆様のご意見はいかがでしょうか？ぜひ、お聞かせください。

1. 日本人の誇り 藤原正彦著

2. 生物と無生物のあいだ 福岡伸一著

生物も無生物も動的平衡をくり返し生命を保っている。動的平衡が少し欠けても生命は新しく生まれかわれ保たれるが、修復できないくらいに崩れたら死を迎えることになる。私たちが普通に変わらず生活しているが、細胞は常に新しく変化している。動的平衡が崩れないよう、環境を整えるのが大切な事だと思った。

3. 自分を育てるのは自分 東井義雄著

私の人生、もうお昼過ぎまできています。最近特に子育てや家事に追われる日々を過ごして、特に自分の貴重な時間を大切に過ごしたいと思うようになりました。自分の人生を粗末にするバカにならないように、いつもおかげさまでと素直に他人の言葉を受け入れることができるようになりたいと思います。

4. いのちのために、いのちをかけよ 吉村正著

薬も医療機器も使わないお産が幸せなお産だとわかりました。私も、将来妊娠をしたときはごろごろ、ぱくぱく、びくびくせず生むときはつんと生みたいと思いました。女性としての誇りと母になる喜びを早く味わいたいと思いました。

5. なぜ「牛乳」は体に悪いのか フランク・オスキー著

この本を読んで、「牛乳はやめよう!!」と家族に宣言しましたが、もう少し早く考えてみれば良かった...と後悔の念もありますが、これから本当に健康的に過ごしていけるように取り組んでいきたいです。

6. 成長しつづける12のアイデア 歯科医院

7. トータルから口をみる 谷口 威夫著

8. 患者さんの手記

8020達成おめでとうございます

2011年1月～12月の間に、定期健診を受けていただいた方で、8020(80歳で歯が20本以上残っている)を新たに達成された皆様です！次は目指せ8520、9020へ

定期健診で、サポートいたします。

伊東 久男(81歳)

歯が28本残っています。特別なことは行っていませんが、毎日の手入れは気をつけています。

幼いころ大分の漁師町で育ち、魚をよく口にしていたので自然とカルシウムを取っていたからかもしれません。何でも気にせず食事ができ、病院知らずの毎日を送っています。

諫山 綾子(80歳)	早戸 重利(85歳)
岩崎 タカ子(80歳)	平田 善信(80歳)
沖田 寿江(86歳)	古野 幸恵(80歳)
川島 ミヤ子(80歳)	本田 マツ子(82歳)
佐藤 テルエ(80歳)	真崎 捷子(80歳)
谷口 テル子(80歳)	山上 貴美子(80歳)
寺西 シゲ子(80歳)	他7名
橋口 ヒメ(80歳)	(敬称略、50音順)

1年間お疲れ様でした！

12月28日(水)に、小倉のすし屋「小山」さんで忘年会を開いていただきました。

おいしいお寿司に舌鼓を打ちながら、ワイワイとスタッフみんなで楽しく語り合いました。

そして、今年の締めくくり？来年の運勢を占う？？毎年恒例のピンゴ大会！！大盛り上がりでした

昨年を振り返ると、スタッフの入れ替わりがあり、毎日が慌ただしいなかで、みんなで声を掛け合い、意見を出し合い工夫をしていきました。また、昨年より少ない人数でしたが、さまざまなイベントを乗り切ってきました。その度に皆様の笑顔に元気付けられました。

つい...自分中心に考えてしまうなかで、日々の「三阪歯科理念・行動4箇条の唱和」、「職場の教養」の心がけ、「読書週間」での気付きなどから、皆さんのお役に立て、働ける今の環境に改めて感謝します。また、今年も気持ちを奮起させ、今ある環境を楽しんでいきたいです。

毎年、このような工夫を凝らし、心温まる会を開いていただき、院長、裕子さん、感謝しています。ありがとうございます。(三阪よし恵)

駅伝チームに参加しませんか??

日時：2012年2月19日(日) 場所：畑貯水池

距離：4.2km/1周(1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：2012年2月10(金)

ランニングチーム・ウォーキングチームの2チームを構成予定です！日々、健康づくりに励む皆様、ぜひ一緒に汗を流しませんか??



1・2月と院内、研修会、学会などのイベントが目白押しです！頑張ります

2月には東京ディズニーランドに行く予定です。しっかり勉強し、しっかりオフを楽しみたいです！(三阪よし恵)



いよいよ寒さ本番ですね。毎晩湯たんぽが欠かせません。足の乾燥もなく、朝までポカポカです。お勧めです(三阪裕子)



我が家のブームは、娘の新しい自転車を持つためのサイクリングです。お弁当を持って大きな公園に出かけたいです。

(友利一美)

今年の冬はお友達と小旅行に行きたいです。温泉に入って体をあたためてカニでも食べに行きたいです

(竹内悠)



去年していたリンパマッサージや半身浴を中断していたので、もう一度始めたいと思います。年女なので、仕事もプライベートも充実されたいです。

(日川里美)



去年から娘がスノーボードデビューしたので、今年は私も1年ぶりにチャレンジします！筋肉痛が怖いなあ～。

(増井真澄)



冬といえば鍋ですね～。最近は量販店でいろいろな種類の鍋の素があるので、見ているだけでも楽しくなってきます。今年は初めて食べる鍋を求めて、お店めぐりをしています。(土屋崇文)

編集後記

明けましておめでとうございます。皆様にとつて2011年はどのような年だったでしょうか？私自身、仕事面でぐつと成長できた1年になりました。また、命について、人との繋がりを考えさせられる出来事もありました。

さて、2012年初発行の歯つぴ1通信26号はいかがでしたか。

核家族化が進み、家族の関係が薄れている昨今、濱田さんと桃ちゃんのお話を聴く中で、おじいちゃんとお孫さんという素敵な家族愛が垣間見え、温かい気持ちになりました。

また、当院ではCTや拡大鏡という新機材を導入し、2012年はさらにグレードアップし、皆様によりよい情報と治療を提供できるのではないかと考えています。

今年、最初のイベントは1月14日の「キッズクラブお楽しみ会」です。日頃、キッズクラブに通ってきてくれるみんなと一緒に楽しみたいです

皆様、今年もどうぞ三阪歯科医院をよろしく願っています。

(竹内悠)

