

歯っぴー通信

第30号

2013.1.1

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

新しい年は一面の雪景色で始まりました。元旦は神姫神社、鷹見神社とジョッキングで廻り3日は宗像神湊の初湯ぎで身を清め、今年1年の健康を祈念しました。

昨年はスタッフの入れ替わりが多く皆様にご迷惑をおかけしましたが、以前のスタッフが再帰し、診療環境も整いました。また診療ではむし歯も歯周病も口腔内常在菌による感染症と捉えタンパク質除去型除菌水を診療のあらゆるステップに使用し、ホームケアにも取り入れ効果を上げています。また再治療を避けるべく歯の神経の治療も新しい方法を採用しました。なるべく有害な化学的なものを使用せず、金属の使用も協力していただける方には控えていくよ



うにしました

さて、私事ですが昨年末妻の発案で薪ストーブを設置しました。帰宅するとほんのりと暖かく、また燃えている炎が熾火に代わっていく様を見ているといつまでも飽きません。最初は煩わしいと思っていた薪の手配や薪割、薪運びなども友人達の協力で、身体も鍛えられ意外に楽しみとなりました。遠赤外線効果で炉内の調理も楽しめます。もしばらくは薪ストーブライフが楽しめそうです。

今年も有効な情報を提供し予防を基本として、お口の健康を通して皆様のQOLの向上に貢献していきたいと思えます。本年も宜しくお願致します。

- ・個人的目標
- ・徳之島トライアスロン完走
- ・次シーズン1年分の薪確保
- ・気功の練習 (院長)

夫婦で歯っぴー

(幸せ)人生

杉本 聖子(岡垣町)

結婚38年目、山あり谷ありの日々のなか、2年半前に2人一緒に定年退職いたしました。その後は再就職、夫は家事(？)、同居の母と私の両親の世話(通院などなど)で多忙な日々を送っています。

夫婦の共通の趣味は旅行です。ローカル線で途中下車し、知らない土地をゆっくり歩き、ゆったり温泉を楽しんだり、地方の情緒あるお祭りや盆踊りなどを観て回ります。

旅が終わると次はどこへ行くのかと話題が絶えません。来年は以前から興味があった地方の静寂とした中で行われる「おわら風の盆」を肌で感じたいと計画を練っているところです。このことが私たちの元気に繋がっているのだと実感している今日この頃です。

もう一つは、夫婦ともに歯が弱く三阪歯科医院にお世話になって歯科衛生を保っていることです。お世話になって20年近くになりますが、院長先生はじめスタッフの方々のやさしく、そして厳しいご指導にこころから感謝してい



ます。

かかりつけの歯科医の先生がおられると長生きするとも言われています。これからも夫婦仲良く、時には喧嘩もしながら通院しますので、よろしくお願い致します。

おわら風の盆(おわらかぜのぼん)は、富山県富山市八尾町(旧婦負郡八尾町)で



毎年9月1日から3日にかけて行なわれている富山県を代表する祭り。

杉本さん、お忙しい中歯っぴー通信に快くご協力頂きありがとうございます。ごさいました。定期健診でもご夫婦で一緒にきて頂いています。共通の趣味でお出掛けして本当に仲良く夫婦円満で素敵ですね。三阪歯科医院とは20年以上のお付き合いで、たくさんのお知り合いを
ご紹介して頂き感謝しています。

今後ともスタッフ一同お二人のお口の健康のサポートに努めますので、末永く宜しくお願いします。

(日川里美)

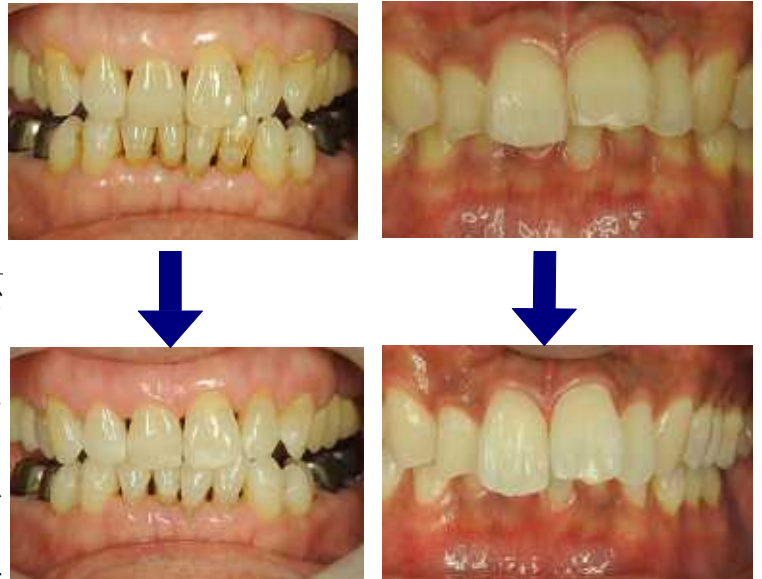
ポリリン酸プラチナホワイトニング より白く！より強く！

昨夏から新しいポリリン酸を導入したホワイトニングを行ってきましたが、好評でしたので続けてキャンペーンを行っています。さらに新しく進化したポリリン酸プラチナホワイトニングジェルも取り入れてさらにホワイトニング効果も期待できるようになりました。

ポリリン酸プラチナホワイトニングジェルとは？

ホワイトニングジェルの中には分割ポリリン酸が入っていますが、その分割ポリリン酸と白金ナノコロイド触媒を過酸化水素と組み合わせることで、ホワイトニングの漂白時間が短縮でき、さらにもっとも高い漂白率が得られたそうです。さらにLED光の照射により漂白率がさらに高められることがわかりました。これは分割ポリリン酸による着色物質の除去と、白金ナノコロイドの触媒作用による過酸化水素からのラジカル発生促進が相乗効果を発揮しているものと考えられます。

結婚式の写真撮影、成人式、お子様の七五三、等々是非写真撮影の前にエステや美容院に行かれるのと同じように歯のホワイトニングもプラスして素敵な笑顔にしませんか。スタッフにご相談下さい。(友利一美)



e.max 導入しました

e.maxとは、二ケイ酸リチウムガラスを主成分とした歯科セラミックス材料です。クラウン、インレー、ラミネートベニア、ブリッジ（前歯・小白歯の1歯欠損）などに対応できます。

特徴

- ・見た目が良く、ほとんど変色しない
- ・プラークが付着しにくい
- ・歯と分子レベルで強固に接着するため、治した部分から虫歯になりにくい
- ・適度な強度と透明度がある
- ・かみ合わせの強い方、食いしばりや歯ぎしりをする方でも欠けにくい
- ・複雑な色は表現されにくい
- ・もとの歯の色が出やすい
- ・金属アレルギーにならない
- ・ガルバニ電流が起こらない

保険治療で用いられる金属はパラジウム、銀、銅、ニッケルなど多様な元素を含んだ合金が使用されています。口の中の金属はイオン化して溶け出しやすく、唾液、口腔細菌、血液などのタンパクと結合して抗原性（アレルギー性）を持つようになります。その結果、皮膚炎や肌のシミ・しわなどを生じるようになります。

また、口の中の金属は帯電しやすく、ガルバニ電流と呼ばれる微弱電流を生じて、脳活動を混乱させたり、頭痛や関節痛を憎悪させたりします。

口の中の金属によるアレルギーの危険性はピアスやネックレスによる感作によって発症しやすくなりますが、発症しない場合でも長い期間にわたる金属の体内蓄積によって身体的リスクが増大します。

さらに口の中の金属のよって免疫力が低下し、老化や発がんが促進されてしまう可能性があります。

当院では、極力皆さんのお口の中から金属を取り除くように治療しております。歯に立てる土台にファイバーポストを極力使用し、歯の詰め物は金属ではなく極力レジンによる充填やセラミックインレー修復を行っています。

お口と身体の健康のためにe.maxにしませんか。詳しくはスタッフにお尋ね下さい。(吉廣めぐみ)

治療前



治療後



食育講演会

12月1日(土)に高畑康子先生をお迎えして、第2回目の食育講演会を中間ハーモニーホールにて行いました。

高畑先生は、別府大学の家政部を卒業された後、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、全国各地で講演会、料理指導をされています。

まず、寒いなかお越しいただいた皆様は、高畑先生から玄米粉、甘酒(こうじ)、熱湯で作った甘酒の振る舞いがございました。お砂糖を一切使っていないのにとっても甘く美味し



お米と、味噌、漬物、副食に季節の野菜、小魚などを腹6〜8分で、よく噛んで楽しく食事を済ませることが大切です。動物とは違う歯の形と数、唾液の働きや、腸の長さなどから日本人は和食中心の食性です。

また、『酢、塩、甘酒、納豆、味噌、醤油、糠づけ、梅干し、塩麹』と呪文のように唱え、発酵食品の素晴らしさを語られていました。

最後には、『病は気から』。あまりよくよく考えないで、まあいいかと思ふ事も大事！前向きに明るく楽しい人生にしましょうと締めくくられました。高畑先生の素晴らしくコーモアあふれたお話にあつたという間の90分でした。

お土産に塩麹とさつまいものきんとんまで頂きました。お越しいただいた皆様からは、



高畑先生共同著書です。当院図書にもあります。どうぞご覧ください。購入もできます。



「とても勉強になりました。」「粗食でプラス思考の毎日を過ごしたい。」「和食の素晴らしさを改めて実感しました。」「などたくさん感想を頂きました。寒い中、たくさんのご参加ありがとうございました。(増井 真澄)

秋の読書週間



10月・11月は読書の秋にちなんで、毎年恒例となっております。院長先生推薦図書を読む読書月間がありました。今回は全8冊でした。そ

の推薦図書の紹介です。

- マイナス1歳からはじめるむし歯予防 仲井雲絵
- こころ 食卓から始まる生教育 内田美智子 佐藤剛史
- 女性の品格 坂東眞理子
- 食品の裏側 安部司
- 星の王子様 サンニテグジュペリ
- 風の谷のナウシカ 宮崎駿
- 聞く力 阿川佐和子
- 夢をかなえる「そうじ力」 舛田光洋
- 星の王子様で印象に残ったことは、「この子が綺麗なものは、心の中に薔薇を1輪もついているから」「や」「どんなおとなたちも、始めは子どもだった」などです。大人になっていくにつれて薄れていく純粹な気持ちを、忘れてはいけな

いなと感じました。挿絵もとてもやさしく癒されますよ。推薦図書は、当院図書として本棚にございます。貸し出しも行っておりますので、ぜひご感想をお聞かせください。院長がこれらの図書を選択した、何かメッセージがあるかもしれません。(工藤 綾香)



風の谷のナウシカ

第5回Kidsクラブお楽しみ会

日時：2013年1月19日(土)
 受付 14:15~
 開始 14:30~16:30
 場所：なかまハーモニーホール

内容：・春風河馬さんの腹話術ショー
 ふしぎ～？ ふくわじゅつってな～に？
 ・オリジナルケーキ作り

おいしく・かわいくデコれるかな
 お申し込みは受付もしくは電話でお待ちしております!!



みんな集まれ～!!



2012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)

を達成された皆様です！今後とも、皆様のご健康を願い、定期健診でサポートいたします。

荒木 貞雄様 大羽 美德様 神野 スズ子様
清水 アヤ子様 清水 良子様 瀬戸 英子様
花田 郁実様 他6名

よろしくお願いします！ 復帰・新人スタッフ紹介

- ・吉廣めぐみ：この度、縁あって6年半ぶりに三阪歯科で診療させて頂くことになりました。皆様の健康維持に少しでも貢献したいと思っております。平日ですが、どうぞ宜しくお願い致します。
- ・野崎真由美：約10年ぶりに戻ってきました歯科衛生士の野崎真由美です。患者様との再会や出会いに喜びを感じています。一生懸命頑張りますので覚えていらっしゃる方は気軽に声をかけてくださいね!! マイブームはフラフープです。子供が寝た後に頑張ります。
- ・久枝夏美：11月から受付担当として入社しました久枝夏美です。10月に医療事務の学校を卒業しました。受付業務は初めてで未熟ものですが、皆様が来院された際は明るい笑顔と挨拶でお迎えできるように努めたいと思います。よろしくお祈りいたします。



忘年会

12月28日(金)に、小倉の「小山」で忘年会を開いていただきました。

大将が目の前で料理を盛り付けして下さい上品な味のお料理をゆっくりと落ちていただきました。

それから約二時間後『ゆったり 落ち着いて』が一転?!場所を変え、毎年恒例のピンゴ大会の始まりに、みんなソワソワ...

初参加の吉廣先生・工藤さん・久枝さん・堀は、みんなのハイテンションにキョトンとしていました。ピンゴ大会が終わって、凄い盛り上がりの理由がはっきりとわかりました!!院長の優しさがたっぴり詰まった、みんなをワクワクさせるピンゴ大会でした。

私自身、三阪歯科のスタッフに再び戻れて本当に嬉しくなり、何度涙を流した事か!!17年前の三阪歯科とはレベルも器具も大幅に違い、戸惑う事が多々ありましたが、院長やスタッフにたくさん助けられた年でした。ありがとうございました。

(堀 智美)



スタッフ発信 ☆2013年新春☆



12月から足指体操を始めています。いつも三日坊主なのでしっかり続けて、今年は自分の健康管理をしっかりしようと思います。(友利一美)



今年は新しい車を買いました。就職で帰ってくる友達といっぱいドライブに行きたいです。(工藤綾香)



毎朝ラジオ体操するようになって体の調子がいいです!暴飲暴食で太ったのでダイエット頑張ります(日川里美)



今年の冬、例年より寒を感じるの私だけでしょうか?今まで布団に入ったらすぐホカホカとしていたのが...今年はなかなか温かくなりません!!皆さんおすすめのホカホカグッズがあったら教えてください。(堀智美)



年末の表彰で、院長から「土曜の女とは私のことで賞」をいただきました今年も土曜日を楽しみにしております。今年は、修士取得に向けて動き出します。仕事をしながらで不安もありますが、時間を有効活用する工夫をしていきます!(三阪よし恵)



今年は暴飲暴食、夜更かしを減らし、規則正しい生活を心掛けたいです。たくさん旅行もしたいな

(増井真澄)



受付に新しいスタッフが入りました よろしくお祈りいたします。少し時間が空いたので、まずは断捨離から始めたいと思います。(三阪裕子)



(工藤 綾香)

2013年初刊号の歯つぴー通信はいかがでしたか? 杉本さんのお話の中で、ご夫婦でよく出かけられていることが素晴らしく、私も定年後、2人で仲良く過ごすような夫婦になりたいなと思いました。

まだまだ寒い日が続きますが皆様お体にお気をつけてください。2013年が皆様にとって素晴らしい1年になりますように。

明けておめでとうございます。皆様にとって2012年はどのような年になりましたか?

私は悲喜こもごもの1年でした。1月に22年間生きて一番辛いことがあり、歯科衛生士の国家試験が受かる自信がなく、受けられないことも考えました。しかし、周りの支えでなんとか国家試験を合格し、歯科衛生士になることができました。

衛生士1年目として、優しいスタッフの皆さんと患者様にご指導していただき、成長することが出来たと思っています。

編集後記