

光洋いきいき新聞



第57号

～年末号～

12月にはいりました。寒さに負けない！「キモチ」も「カラダ」も「いきいき」元気よく！

今年もお世話になりました



卯年から



辰年へ来年も「いきいき」いきましょう

～事務長からのごあいさつ～

平素、光洋いきいきクリニックをご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和元年12月に中国で初めて報告され、その後3年以上にわたり世界中で猛威を振るった新型コロナ感染症。ようやく日本でも今年5月に法律上の位置づけが「5類感染症」に見直され、日常生活の色々な制約が緩和されました。コロナ禍での長い自粛生活で運動不足になり、体力が衰えた方もいらっしゃると思います。厚生労働省は5類移行後の感染対策「5つの基本」の1つに「適度な運動と食事」を示しています。

現在も新型コロナの新規感染者は出ており、インフルエンザ流行と相まって予断の許さない状況になっていますが、「適度な運動と食事」は、感染対策の上でもとても重要です。体力低下等で心配な方は、遠慮せず職員にご相談ください。

当院は開院以来、医療・介護を通じ地域の皆様の健康寿命延伸～自分で歩いて、食事も摂れる「いきいき」とした活動的な生活ができる限り維持する～に少しでも寄与することを目指しております。

今後も地域の健康増進のため職員一丸となって良質な医療・介護サービスの提供に心がけてまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

事務長 佐藤和則

～開院11周年記念講演会～



前列左から6人目が三上格先生、5人目が中島院長、7人目が三上副院長

10月13日、市内ホテルにて開院11周年記念講演会を開催しました。

感染症予防対策として、手指消毒、マスク着用や座席間隔の確保などの対策をして行いました。

特別講演として、医療法人社団みかみ歯科矯正歯科医院 理事長 三上格（みかみいたる）先生による「歯・歯肉の健康を守るために基礎知識～何気ない生活習慣に落とし穴がある～」をご講演いただきました。

三上先生は、日本歯科大学新潟歯学部卒業。その後、同大学歯周治療学教室入局、同大学歯学博士号取得（歯周病学）。また、同大学歯周治療学教室講師（現在も非常勤講師）をされております。その後、平成3年 みかみ歯科医院開業。平成8年 みかみ歯科矯正歯科医院開設、平成17年 医療法人社団みかみ歯科矯正歯科医院理事長に就任され、現在に至っております。認定医は、日本歯周病学会・厚労省認可歯周病治療専門医、日本口腔インプラント学会日本インプラント治療専門医・指導医、他を取得されております。また、平成22年ライオン株式会社と歯周病対策を考え、共同開発で「スーパー テーパード毛歯ブラシ」「高機能歯磨剤」「洗口剤」などの開発に貢献されております。『ご家族そろって1本の歯を大切に少しでも長くご自分の歯で過ごしたい方の歯科室です』と歯周病専門



医と日本歯周病学会認定歯科衛生士によるチーム治療を実践され、健康な歯を長く保つためには、「治療をするために歯医者さんに行くのではなく、予防をするために歯医者さんに通うことが大事になります」と、地域に根ざした地域密着の診療を行っております。

講演では、「歯周病は「静かな殺し屋」」として、『骨（歯槽骨）・肉（歯肉）・歯』についてわかりやすくお話ししていただきました。歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる

 炎症性疾患です。進行すると歯を失う原因となり、全身にも悪影響を及ぼし、ひどい口臭の原因にもなります。 歯周病の原因是、プラーク（歯垢）や歯石などの細菌ばかりではなく、生活習慣（喫煙・習癖（嗜み方）・食べ物（嗜好品）・舌癖）や力（歯ぎしり・咀嚼の習慣・くいしばり癖・上下歯列接触癖）が原因になります。以前は平気で噛めていた食物が、噛めなくなったり歯が欠けてしまうことは歯の劣化のサインのひとつです。歯は噛む力で壊れることができます。個々の口腔内の状態・噛む力を知ることが大切です。

また、歯ぎしりで歯が破壊されることもあり、硬質マウスピース（ナイトガード）の習慣化が大切です。歯肉が炎症を起こし歯周ポケットが深くなり、

潰瘍ができます。そして、歯周病が重症化し、お口の中に歯周病を引き起こしている細菌が多くなると、傷ついた歯茎の血管から血液に入り込んだり、呼吸器内に入り込んだりして、心筋梗塞・動脈硬化症・肺炎・肺炎・早産など様々な病気を引き起こしやすくなります。対策としては、歯磨きやフロスとともに洗口液（マウス



ウォッシュ）で洗口の習慣化が効果的です。義歯や歯が無くても洗口は大切です。そして、歯磨きは皆さんが行っていることでしょう。が、一生懸命ゴシゴシ力を入れすぎたり、横に大きく磨いたり、長い時間磨いたりしていませんか？その磨き方、オーバーブラッシングと言い、歯や歯肉に負担をかけるので要注意です。また、歯ブラシの毛先はスーパー・テーパード毛が良く、ブラッシング

は常に力をかけずにサラサラと軽い圧で、歯肉から広く縦みがきをしましょう。ブラッシングが治療薬と同じですので、歯磨き粉・洗口剤や歯ブラシなどの清掃用具は効果あるものにしましょう。そして、定期的に歯科受診し、歯・口の中の状態をプロの眼で診てもらうことが健康の第一です。

この度の講演では、三上先生ご兄弟が講師・座長を務められ、ご兄弟共演にとても感動され、三上副院長は“尊敬する兄”とも仰っていました。そして、これも中島院長のご配慮と感謝されていました。

「高齢になっても自分で歩いて食事も摂れる生き生きとした活動的な日常生活を少しでも長く送っていただきたい」という当院の思いは、“食べる・栄養”＝“歯科”＝“整形外科”との連携は重要であると思いましたし、自分の歯・歯肉など改めて見直す機会を持てました。

ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

12月の日程について

外来診療・通所リハビリテーションについて

12月30日（土）～1月4日（木） 年末年始休み

*1月5日（金）から通常通り行います

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞第57号（年末号）でした。次号は1月（第58号新年号）の予定です。

ご意見・ご要望や質問・疑問など何でも結構ですので、お気軽にどうぞ。

今年もやっぱり冬が来ました。寒さと雪ですが、体調管理に気をつけてくださいね。

