

令和8年 2月号 はな歯科通信



東京医科歯科大学連携医

麻布十番 はな歯科

HANA * DENTAL CLINIC

TEL : 03(6453)6033

FAX : 03(6453)6034

訪問歯科ご依頼の際は
いつでもお電話ください



お役立ち情報満載

僕も鬼になりましたよ



わかるかな？

ふえぶらりー
February
2026



2月の誕生石は
アメジスト



今回の小川院長の記事も
とある医療系情報サイトでの
ドクターインタビューです



麻布赤坂新年会
ホテルオークラにて
赤坂の歯科 和田院長と



今月のテーマは引き続き
「(物価高騰の中で)
小さな抵抗わたしの節約」です



古屋先生、本吉さん、原さん、お願いします

院長の想い

おがわあやこ
小川綾子

「通えなくても、諦めないでほしい」
多職種で支える訪問歯科

患者さんの多様性と地域性

麻布十番という土地柄もあり、患
者層は実に多様です。

「生活保護の方もいらっしやいま
すし、見たことのないぐらい豪華
なところにお住まいの方もいらっ
しやいます。すごく幅があると思
います」

訪問歯科を利用するのは、通院が
困難な方々。寝たきりの方はもち
ろん、体調が優れない方、障がい
のある方など、さまざまな事情を
抱えた患者さんがいらっしやいま
す。

訪問歯科の費用、実際いくらか
かる？

訪問歯科を検討する際、多くの方
が気になるのが費用面です。「高
額なのでは？」という不安の声も
よく聞かれますが、実際はどうな
のでしょうか。小川先生に詳しく
伺いました。

1回あたりの負担額

「医療保険と介護保険、両方使う
んです」と小川先生。負担割合は
1割から3割までであり、ケースに
よって異なります。

具体的な目安として、医療保険1
割・介護保険1割負担の方が、自
宅で口腔ケアを受けた場合、ドク
ターと衛生士が2人で訪問すると
1回あたり2,000円前後。施
設であれば1回1,000円程度
とのこと。

「来院に比べれば多少高いとは思
いますが、医療保険、介護保険そ
れぞれの負担割合によって変わ
ります」

通院との頻度の違い

訪問歯科の頻度は、患者さんの状
態によって大きく異なります。

「自分で歯磨きができない寝たき
りの方で、ご家族や介護の方のケ
アも難しいという方も一定数い
らっしやいます。その場合、外来
のように何ヶ月に1回歯石除去の
メンテナンスでは追いつきません
。必要な方には毎週伺いますし、少
しずつ周りの方や本人ができるよ
うになってくれば間隔を空けてい
きます」

つまり、院内診療よりもやや頻度
が多くなる傾向があるものの、ご

本人やご家族と相談しながら最適
なペースを決めていくスタイルで
す。



よくある誤解について

「たまに入れ歯がすごく高いと思
われている方がいらっしやいます。
『入れ歯を作ると何十万円もかか
るんしょ』と言われることもあ
りますが、『保険で作れば1割負
担の方は総義歯でも上下1万円ぐ
らいでできますよ』とお伝えする
と、『安心しましたー！』とおっ
しやられるので、とても高いイ
メージがあるのだと思います」

麻布十番という土地柄ゆえの誤解
かもしれませんが、保険診療でも
十分に対応可能なことを知ってお
くと安心です。

(院長 小川)

今月はここまで、次号に続きます。





フルヤ ナナエ
古屋 七重

私の小さな抵抗

最近いろんなものが値上がりしていますよね。私は節約がそんなに得意な方ではないのですが、さすがに最近の物価高の影響を受け、できる限りの節約を考えています。

節約はただ切り詰めるだけだとストレスになってしまうので、続けられるモチベーションが大切かなと思います。

例えば、外出先の水分補給は、ペットボトルをなるべく買わずにマイボトルを持ち歩くようにしています。ペットボトル代は小さな額ですが毎日のこととなるとチリツモでけっこうな金額になりますし、なによりゴミが

減らせることが私にとっては続けるモチベーションになっています。

もう一つ、私のモチベーションが維持できる節約、それはレोकくん（猫）の日用品です。ごはんやおやつ、日用品などは定期便にしたりまとめ買いすると少し安くなります。

レオくんが大好きなフリーズドライのおやつがあるのですが、これは袋のバーコードを集めると一袋新しいおやつがもらえるのです。なので私はレオくんが美味しそうにおやつを食べる姿を想像して、ワクワクしながらバーコードを切って台紙にせつせと貼っています（笑）



その一方で節約を考えずに買うものがあります。それは私のもう一つの仕事であるオーダーメイドアクセサリーを創るためのパーツです。お客様のイメージにあったビーズの一粒のために何十粒も連なったビーズを買ったり、買ったけど実際組み合わせ

てみたらしっくりこなかったので使用しなかったりするパーツもあります。なので私の部屋には過去に納品したアクセサリーの残りのパーツが溢れています。

でもたった一粒がイメージと違ったら全体のデザインが崩

れてしまうのでそこは糸目をつけません（笑）

そうやってバランスを保ちながら楽しく節約をしていきたいと思っています。

（歯科医師 古屋）



ビーズ刺繍風のピアスです。リバーシブルになっていて気分によって付け替えられます



ラリマーという天然石とレースのリボンのアシンメトリーデザインです



アフリカンリサイクルガラスビーズと葉っぱモチーフの葉っぱの上に透かし模様のパーツを乗せてデザインにしてみました



バロックパールとリーフチェーンを組み合わせました



小さなお花を組み合わせてお花畑をイメージしました



リーフモチーフとすずらんを組み合わせました



(物価高嵐の中で) 小さな抵抗、わたしの節約

節約というと、他の人にはあまりない方法のひとつとして、私の場合は「交通費」が思い浮かびます。

以前、はな歯科通信のなかで「山登り」に関する記事を書いていましたが、今は子どもがいる関係で、山にはなかなか行けていません。それでも相変わらず歩くことは好きで、できるだけエレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うようにしています。そんなこともあり、一時間以内であれば交通手段として「徒歩」も選択肢に入ります。山登りでは十時間前後歩くことは普通ですからね……。

先日、人身事故で電車が二駅手前で止まってしまい、途方に暮れたことがありました。

結局動き出すまでに一時間以上かかりましたが、他の人の情報によるとタクシーも大混雑だったそうです。止まったと分かった時点ですぐに歩いていけば、むしろもっと早く着いたのになあと、後から悔やんだ出来事でした。

ただ、子どもとはこの件で喧嘩になることもしばしば。

子どもも歩くことや階段は好きなのですが、それ以上に乗り物に乗るのが大好き。目的地がなくても、バスや電車に乗りたがりです。歩いて交通費を浮かせたい私と、乗り物に乗りたい娘で、いつもわちゃわちゃしています。娘が「歩く」と言っても、実際はほとんど私が抱っこして行くんですけれどね。しかも乗り物が好きな割にベビーカーはまったく乗ってくれず、生まれてから使ったのは数える程度。

抱っこ紐も一般的なものはなく、「ベビラップ」という一枚布を巻きつけて抱っこするタイプを使っています。密着感が心地いいのか、姿勢が楽なのか、子どもはほぼ三歳になった今でもこの抱っこを求めています。体重は十キロのお米よりもずっと重くな

ってきたので、私の腰が壊れませんように……。とはいえ、山登りでは十〜十五キロのザック(リュック)を背負って登るわけですし、それを考えたら、そんなに大変なことでもないのかもしれない。



そうそう、子どもが生まれてからなかなか行けていなかった山登りも、ついに子連れで行ってみました。

東京で有名なのは高尾山ですが、それに近い雰囲気の中で、埼玉にある宝登山です。

こちらもケーブルカーがあり、高尾山に近い歩きやすい道で、初心者の方にもおすすめです。



結局、子どもは最初こそ木の実を集めながら調子よく歩いてくれたのですが、登山の九割近くは抱っこでした。子どももニリツトルの水などの荷物もあったので、軽めの山にして正解だったと思います。山頂には小さな動物園があり、餌やり体験やアヒルの行進、モルモットの行列走りなども見られて楽しかったです。子どもは登山より、そちらのほうが楽しそうでしたね。



ということで、私の小さな節約(?)は「バスや電車賃を浮かせるために歩く」でした。時給単価が高い方は、その時間があったら働いたほうがいいかもしれませんね(笑)。でも健康のためにも……ということ。

毎日の歯磨きと同じで、特別なことをしなくても、日常のちょっとした選択の積み重ねが将来の健康につながります。歩くことも、歯を守ることも、無理なく続けられるのが一番ですね。

(歯科衛生士 本吉)





坂本勇人選手

トークショー

PART 2

今回ののはな歯科通信も前回に続き
トークショー後半のお話しをしたい
と思います。

一問一答のコーナーで、結婚という
ワードが出て、かなり客席がザワザ
ワとしているところに、新たなコー
ナーが始まりました。
その名も…

『坂本勇人選手と相思相愛コー
ナー！』



このコーナーは、抽選で当たった観
客と坂本勇人選手の答えを合わせら
れるかゲーム。見事答えを揃えた方
は、サインボールやサイン色紙がも
らえる！！(羨ましい) ✨
私は全く当たりませんでした。



その後も来季に向けての目標などを
熱く語り、座席を1周廻って終わり
になりました。

12/14で37歳になりましたが、
まだまだスタメンを目指し、現役続
行です！！

今年は4番の岡本和真選手がMLB
に移籍し、チーム事情もかわってき
ますが、かわらずに応援していきま
す。

2時間のトークショーでしたが、
あっという間で、夢のような時間
でした。

本当に本当にかっこよかった♡



『2026年新しく加入した選手』

松本剛選手(日ハムからFAで獲得・

金銭補償)

北浦竜次選手(日ハム)

松浦慶斗選手(日ハム)

坂東湧悟選手(福岡ソフトバンク)

川原田純平選手(福岡ソフトバンク)

則本昂大選手(楽天からFA・人的補

償?金銭補償?)

1部他球団のファンの方からは、悲
しい言葉を浴びせられており、残念
ではありますが…

開幕した時には、そんな言葉が嘘の
ように活躍をされる事を願っており
ます。

(歯科助手 大石)



今月の1枚



猫大好き古屋先生と
愛猫のレオくん 🐱

自然で良い写真ですね 😊

自分で充電しに
戻ります



施設でよくみるこの子

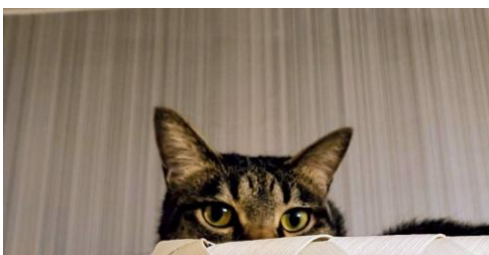


さては
何かからのパクったな

今月の1枚かあ
新しいコーナーだニャー



節分だから鬼の
被り物したけど
雷様だな
だめだこりゃ



僕も自然ですけど

患者様のご家族の手作りやわらか食！

かんたん

うれしい

おいしい



鳥手羽の混ぜご飯

【作り方】

鳥手羽にフォークで穴をあけ、をごま油で炒める
きのこ、ネギ、にんじん、油揚げをいれ炒める
火が通ったら、みりん、酒、白だしをいれて
ざっと炒め、ご飯と一緒に炊く

骨ごと炒めて、炊けたら骨をぬく



抹茶ゼリー

【作り方】

抹茶と牛乳を混ぜ、
規定通りにゼラチンを入れてレンジで温めて、
だまをなくした後、器に入れて冷やして固める。



「（物価高騰の中で）

小さな抵抗わたしの節約」

近頃はデフレスパイ
ラルで困っていたのが
不思議なくらいに、本
当に何もかも値上げが
続いていますね。やは
り自分や周囲の方々か
らも、物価上昇への不
満や話題がとも増え
たような気がします。

幼少期から物価は上
がらないというのが当
たり前であり、今回の
値上げラッシュは人生
で初めての経験です。
同じ金額で買える物が
どんどん少なくなり、
しばらくするとまたさ



らに値上がりしている、
というのは本当に驚き
です。値上がりするこ
とに慣れていないので、
無意識に節約しなけれ
ばという心理になり買
い控えたり、もしくは
逆に、価格が上がる前
に買っておこうと必要
以上に買ってしまった
りもしています。

そんな私の物価高騰
への抵抗ですが、まず、
麻布十番はな歯科のあ
る麻布十番周辺は外食
も高いので外食はしな
いようにする、飲み物
も水筒を用意して持参
する、などです。

ちなみに私のおすすめ
の「きのくにや」の弁
当です。美味しいお弁
当がたくさんあって、
お昼時は長い行列がで
きています。

不況下でデフレが続
けば収入も増えず、
段々と日本の価値は下
がり、諸外国に比べて
相対的には貧しくなっ
てしまえます。ですが
ら、経済成長とともに
少しずつ物価が上がり、
給与所得等も増えてい
くというのが理想的で
良い流れなのだろうと
思います。長い目で見
ると、日本は以前より
は良い方向に向かって
いるのだと考えて、前
向きに工夫して節約し
ていきたいと思っています。

（事務局長 原）



左と右で違う所を5個探してみましょう！

難易度 かんたん ★★★★★☆☆ むずかしい



前回の答え合わせ



- 1 伊藤さんの手の位置
- 2 関さんの手の位置
- 3 原さんがビールを飲んでいる
- 4 本吉さんの娘ちゃんのズボンの柄
- 5 浜田さんのキムチが多い

保険証確認の際、マイナ保険証をお持ちでない場合は『資格確認書』のご提示が必要です。詳しくはスタッフまでお尋ねください。



月初めは「医療被保険証」「介護保険被保険者証」「介護保険負担割合証」のご提示をお願いいたします