

令和8年 2月号 はな歯科通信

僕も鬼になりましたよ



今回の小川院長の記事も
ある医療系情報サイトでの
ドクターインタビューです



古屋先生、本吉さん、原さん、お願いします

ふえぶらりー
February
2026



2月の誕生石は
アメジスト



お役立ち情報満載

麻布十番新年会
ホテル赤坂にて
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

院長の想い
小川 綾子
おがわあやこ

「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ゃいますし、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ゃいます。すごく幅があると思います」

訪問歯科を利用する方は、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ゃいます。

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、実際はどうなりました。

「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」

「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ゃいます。『入れ歯を作ると何十万円もかかるんでしょ』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!』とおっしゃられるので、とても高いイメージがあるのだなと思います」

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ゃいます。その場合、外のように何ヶ月に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、少しづ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、ごく安心です。

今月はここまで、次号に続きます。

(院長 小川)

麻布十番という土地柄ゆえの誤解かもしれません、保険診療でも十分に対応可能なことを知つておくと安心です。



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。

東京医科歯科大学連携医
麻布十番 はな歯科
HANA*DENTALCLINIC

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



フルヤ ナナエ 古屋 七重

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。

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。

もう一つ、私のモチベーションが維持できる節約、それはレオくん（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）

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

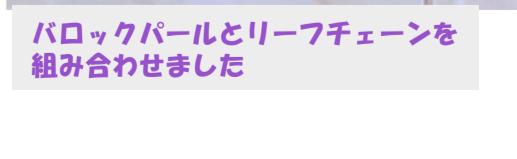
例えば、外出先の水分補給は、ペットボトルをなるべく買わずにお水を飲むようにしています。ペットボトル代は小さな額ですが毎日のこととなるとチリツモでけつこうな金額になりますし、なによりゴミが

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トです。お客様のイメージにあつ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

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。

何十粒も連なったビーズを買つたり、買ったけど実際組み合わ

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ます。



せてみたらしつくりこなかつたので使用しなかつたりするパートもあります。

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

れててしまうのでそこは糸目をつけません（笑）

（歯科医師 古屋）

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います。

（歯科医師 古屋）

それによ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います。



(物価高嵐の中での小さな抵抗、わたしの節約)

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。止まつたと分かった時点ですぐに歩いていれば、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大好きなのですが、それ以上に乗り物に乗るのが大好き。目的地がなくとも、バスや電車に乗りたがります。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」と言つても、実際はほとんど私が抱っこして行くんですけどね。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ではなく、「ベビーラップ」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つた今でもこの抱っこを求めてきます。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……。とはいっても山登りでは十～十五キロのザック（リュック）を背負つて登るわけですし、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ません。



ただ、子どもは登山より、そちらのほうが楽しそうでしたね。

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

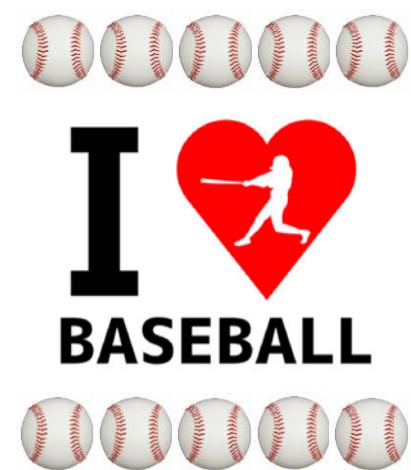
東京で有名なのは高尾山ですが、それに近い雰囲気の山で、埼玉にある宝登山です。こちらもケーブルカーがあり、初心者の方にもおすすめです。

毎日の歯磨きと同じで、特別なことをしなくとも、日常のちよつ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)

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。子ども十ニリッ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しそうでしたね。





坂本勇人選手

トークショー

PART 2

今回の話題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！』

2時間のトークショーでしたが、
あつという間で、夢のような時間で
ます。本当に本当にかつこよかったです。

本当に本当にかつこよかったです

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。



『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)

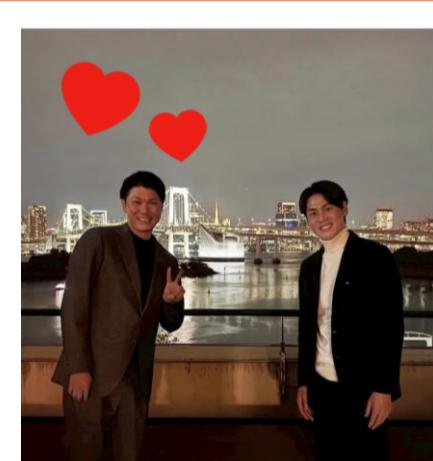
北浦竜次選手(日ハム)
松浦慶斗選手(日ハム)

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？)

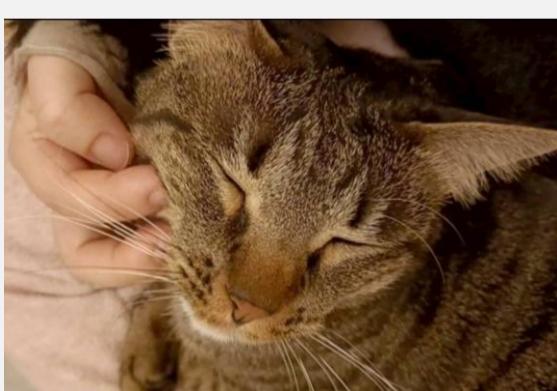
その後も来季に向けての目標などを
熱く語り、座席を1周廻って終わり
になりました。

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！！

（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 😊



僕も自然ですけど

自分で充電しに
戻ります



施設でよくみるこの子

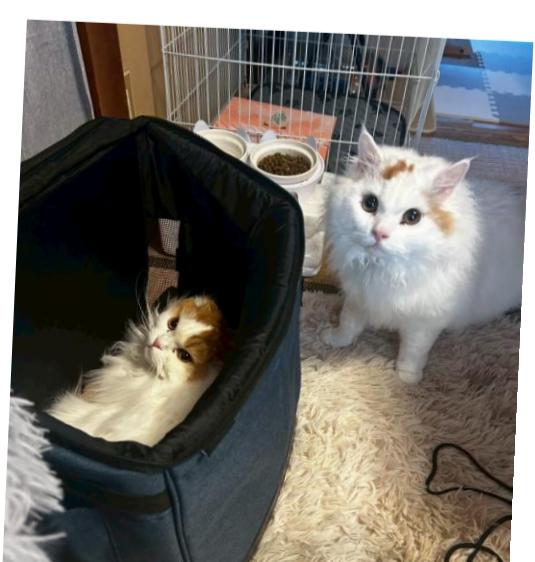
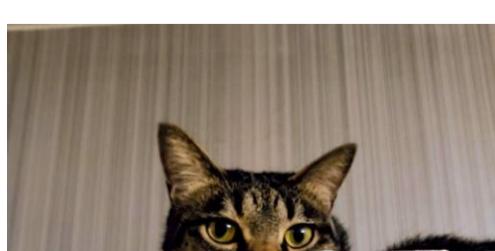


さては
何かからのパクったな

今月の1枚か
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



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



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。

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。やはり
自分や周囲の方々か
らも、物価上昇への不
満や話題がとても増え
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當
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
どんどん少くなり、
しばらくするとまたさ

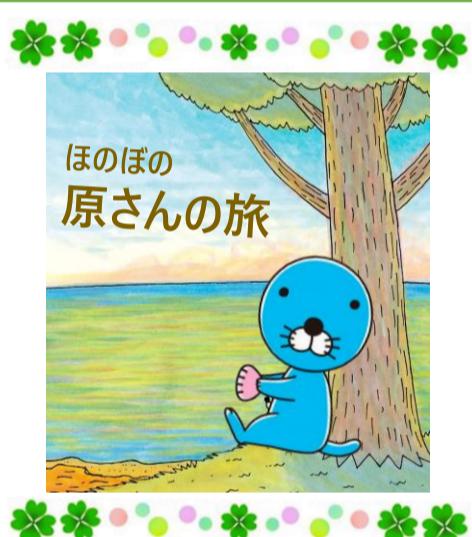
鳥手羽の混ぜご飯

【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、白だしをいれてざつと炒め、ご飯と一緒に炊く

骨ごと炒めて、炊けたら骨をぬく

「（物価高騰の中で） 小さな抵抗わたしの節約」



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よりもしています。

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。



不況下でデフレが続ければ収入も増えず、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います。ですから、経済成長とともに少しすつ物価が上がり、給与所得等も増え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、日本は以前よりも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います。

（事務局長 原）

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ています。

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 ★★★★★ 極めて簡単



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