



梨菜2歳

元気でいってらっしゃいNo3418

紅千世



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより

今年はおんな年でしたか、来年が良い年で... 歯科コンシェルジュ 菊地正子



環境がよいと、興味深い講演会に参加... 環境がよいと、興味深い講演会に参加...

7子検くす6の影の響りが、知イ環境指リ... 7子検くす6の影の響りが、知イ環境指リ...

(歯科衛生士 小柳かおり)



バワフル衛生士のわ・歯・歯教室



新聞の口で囲まれた空欄には、フリピンボランティア活動における... 新聞の口で囲まれた空欄には、フリピンボランティア活動における...



★技工士歯るかのひとり言★



今回は世界で初めて入れ歯を入れたロバのお話をします！そのロバの名前は「一文字号」と言って、日中戦争のなか物資輸送で活躍し、年を取ってからは安らかに過ごす為、上野動物園で余生を送りました。そんなある日、ポップコーンをのどに詰ませ死にそうになったのです。原因はなんと「歯」。一文字号は当時27歳。人間でいうと80歳以上になりますがとても歯が悪く、何とか噛めるようにしてあげたいと治療してくれる歯科医を捜しまわり、ある歯科医が名乗りを上げました。その治療とはなんと一文字号に入れ歯を入れるというものでしたが、治療のためにやむを得ず歯を抜こうとすると、ショック死を起こす可能性があったため歯を削ったり、ロバの大きな歯型を取るためのトレーがないので特製のものを作ったりもしました。こうしていくつもの難関を乗り越え、入れ歯が完成。入れ歯を入れた一文字号は数分後に草を食べ始め、また健康も取り戻したそうです。

噛めるということは人間にとっても、動物たちにとっても重要なことです。しかし一番は自分の歯で噛むことです。8020運動でもいうように長く自分の歯で噛めるよう、歯を大切にしていきましょう。

(歯科技工士 鈴木晴夏)



い～歯の学校



歯周ポケット

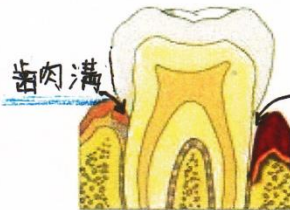
皆さんはこの言葉を聞いたことがありますか？歯周ポケットとは歯と歯茎の境目にある溝の事をいいます。健康な歯茎の人でも「歯肉溝」と呼ばれる1mm～3mm前後の溝があります。ここには歯垢が付きやすく、磨き残されてどんどん溜まってしまうと、歯垢の中の細菌によって炎症が起きます。そうすると、歯茎が腫れて「歯肉溝」が深くなり、歯周ポケットが形成されます。この状態を歯周病といいます。

歯周ポケット内では、細菌と体の免疫が戦っています。疲れたり風邪を引いたり、体の免疫力が低下していると歯茎が腫れたり痛みを伴います。そして、この細菌から自らを守ろうとして、免疫は自分自身を攻撃します。つまり、歯を支えている顎の骨を破壊してしまう。という事です。

歯垢がなければ歯周ポケットはできません。歯周ポケットは深くなればなるほど歯垢を取り除く事が難しくなるため、初期の段階での予防が大切です。

歯垢を残さないようにブラッシングし、歯肉マッサージをする事が歯茎を引き締める最善の方法です。私たちが日々、皆さんにお話している「歯肉マッサージ」は歯や歯茎を守る為には欠かせません。これは全身の健康にも繋がる大切な予防法ですので、毎日の歯磨きで是非歯肉マッサージを取り入れてみてください。

(健康な状態) (歯肉炎)



(歯科衛生士 藤田友希子)



歯肉炎
歯周ポケットが
形成されます



今月の「心に響く名言☆」...

「私にできることは小さなこと。
でも、それを感謝してできたら、
きっと大きなことだ。」 (星野富弘)





容子の歯なまるレシピ



皆さんこんにちは。今年も最後のレシピになりました。読んで下さった皆さん、お声をかけて下さった皆さん、本当にありがとうございました。

レシピが始まった当初は私に出来るのか...とプレッシャーが大きく、不安ばかりでしたが、今ではお声をかけて頂くのが励みになり、続ける事の大切さを学び、楽しみ、喜びとなりました。ありがとうございます。

今月は年末が近いということで蕎麦レシピです。



蕎麦効能 ... 蕎麦にはルチンが含まれており、血液をきれいにしたり血圧を下げる働きのほかに、糖尿病になりにくくする効果があります。



おいなりさん？！中はお蕎麦☆蕎麦いなり



材料(10個分)

市販味付けいなり 10枚
 蕎麦 適量
 めんつゆ 大さじ3位
 ネギ お好みの量
 おろししょうが お好みの量

作り方 1 茹でた蕎麦にめんつゆをからませる。
 2 味付けいなりに蕎麦をいれて、トッピングにねぎとおろししょうがをのせてできあがり！



簡単で、とてもおいしいです！たまにこのような蕎麦の食べ方もいいですね。子供も好きな味だと思います。ぜひお試しください。来年もよろしく願います。

(歯科助手 平山容子)

院長評価 味→★ 手軽さ→★ コスト→★
 スタッフ評価 味→★★★★ 手軽さ→★★★★ コスト→★★★★



院長コメント...「中身がスカスカで、しょうがやネギが固まっており、蕎麦の味もいなるの甘さにかき消され、単純に蕎麦といなりすしを別々に食べたくなる味です。」



楽しい歯話♪



「歯科医師が多い国は、サッカーが強い!?」

今年の6月、サッカーW杯ブラジル大会が開催されましたね。日本は残念な結果でしたが、楽しませていただきました。そんな中ある企業が世界の歯磨き事情を調べた結果、サッカーとのある共通傾向が見えてきました。それは、「歯科医師の数が多き国は、サッカーが強い！」

まず、【国民1,000人あたりの歯科医師の人数】について調べたところ、

1位は「ロシア」(4,31人)、2位「スイス」(4,08人)、3位「スペイン」(3,96人)となり、10位以内には、スペイン、イタリア、ドイツ、フランス、アルゼンチンなど、サッカー強豪国といわれる国々が多数ランクインしていました。また、上記の【国民1,000人あたりの歯科医師の人数】にはランクインしていませんが、サッカー大国「ブラジル」は、世界のおよそ20%を占める歯科医師の数を誇り、「歯科大国」という側面も持ち合わせています。またここ数年でサッカーの世界ランキングの順位を大きく上げた南米コロンビアも、健康・美容志向は根強く、歯科医療レベルは世界的にも高度な技術水準にあり、この結果から、歯磨き意識が高い国はサッカー強豪国と言えるのではないかと推測しています。

ちなみに【国民1,000あたりの歯科医師の人数】で日本は、W杯に参加した32カ国中13位(2,14人)でした。4年後は、果たしてどうなっているのでしょうか。今から楽しみです(*^_^*)

(歯科衛生士 黒川淳子)

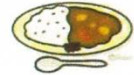




子育て歯っぴースマイル☆



『おかあさんはやすめ！ まごわやさしい！！』



みなさんはこの言葉をご存じでしょうか。日常目まぐるしく過ぎていく中で、この「おかあさんはやすめ」という言葉は、大人にとっては、とても都合が良いのですが子どもの事を考えると、あまり良くない言葉なのです。

「おかあさんはやすめ」とは、オムレツ・カレーライス・アイスクリーム・サンドウィッチ・ハンバーグ・焼きそば・スパゲッティ・目玉焼きの頭文字をとった言葉で、「子どもが好きな食べ物」で、「比較的簡単に作れる＝おかあさんが休める料理」なのですが、歯や体に良くない食べ物とされています。その理由として、ほとんどが軟らかい食べ物の為、あまり噛まずに食べられる、その結果、顎の発達に影響し噛み合わせや歯並びが悪くなる、噛むことで分泌を促す唾液が減少する為、虫歯や歯肉炎といったお口の病気になりやすいということです。また、動物性脂肪を多く含み、カロリーも高いので食べ過ぎると肥満などの生活習慣病の原因になるということです。

その反対に「まごわやさしい」とは歯や体に良い食べ物の言葉で、まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いものことを言い、豆やわかめはマグネシウム、いもはカリウム、ごまはカルシウムといったミネラルを多く含む食品や、カルシウムやリンの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品などがあります。ミネラルは、ビタミン同様微量ながらも体の健康維持に欠かせない栄養素です。人体の95%は酸素・炭素・水素・窒素の4元素で構成され、残り5%に当たる元素の一般はミネラルと呼ばれる栄養素ですが、カルシウムやマグネシウム不足が明らかな現代です。

口から食べる事、食事は大切です。カレーライスやハンバーグなど大人にとっても魅力的な食べ物ですが、そういった食べ物もおいしく食べつつ、偏らず、歯や体に良いとされる食べ物も上手に取り入れて、家族が毎日健康で過ごせるように心がけましょう！！ (歯科衛生士 菊地久美子)



(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)

てう嫌を ④
く様、よ授
だ子便く乳薬
さの観をを
い見状察続飲
。ら態しけみ
れなまてな
たどしよが
時によいら
は注う場授
、意。合乳
めし母でを
にくの、け
医だ飲念る
師さみのとき
にい具たきは
相。合めは
談も、赤
すし眠ちる
、りや
よ普方ん
う段、の
にと機様
し違 子

薬すすすん少りで ③
品。る。どなま、お
なた薬断なくす赤母薬
どとで乳い、。ちさを飲
がえ、がの赤とやん飲
あばし絶でちはんが飲
げ、か対、や言は飲
ら一もにほんつ母んら
れ部重必とにて乳だ授
まのい要ん対もを薬乳
す抗副とどし、通のは中
。が作なめて母しい止
ん用る場有乳てく？
剤をの合害中少ら
や起ははなに量か
免こ、授影移のは
疫す母乳響行お母
抑お乳中のす薬乳
制そにて出るを中
剤れたもる量飲に
、のく服おはむ移
放あさ用薬きこ行
射るんではわとす
性薬移きほめにる
医で行まとてなの

の娩障以催めせず薬 ②
離直害降奇、ん。を薬
脱前しの形心。妊娠が妊
障にた機性臓そ娠娠赤娠
害あり能へやれ3のち週
がっ臓的赤手以週どや
問て器発ち足降末のん
題はの達や、く時に薬
と赤機のん目妊ら期影の
なち能時にや娠いに響
りやに期奇鼻4ま服を響
まん影は形なくで用与
す。胎を児起主5薬たる
外与毒こ要週にかか
影え性すな末影にど
響たへこ器の響よう
へり赤と官中をつか
のすちの枢ほては
適るや、形神と決、
応こん妊成経んま薬
障との娠時をどつ
害～発1期は受て性
や、育6はじけき質
薬分を週、ままと

射因1おも ①
線は0母し薬
がは0されを先
原っ人んな飲天
因きににいん異
のり3何とで常
奇とくの、しにつ
形分5病薬まつて
はか人気はついて
1らのもどたて
%な割なうか
未い合くしら
満こで、て赤
だと先何もち
とが天も悪や
言多異薬者んに
わい常をにに悪
れでは飲なりい
てす見んりい
いがらでが影
ま、れいち響
すおまなでが
。薬すなくす出
や。てがる
放原も、か



ひまわり先生 心の処方箋
妊娠中・授乳中の薬の話





超高齢化社会に向けて

～お悩み相談VOL3～

☆質問がありましたので、お答えします☆



質問)

「介護施設に働き始めて半年になります。韓国で起きた旅客船セウォル号が沈没し、逃げた船長や乗組員が罪に問われ、実刑判決を言い渡されました。そこで質問ですが、施設で夜勤中に火災が発生したとして、適切な救助活動もせず、入居者を見捨てて自分だけ逃げて助かったら、罪に問われますか？」

答え)

火災の原因があなたに重大な過失があるとすれば、罪に問われる可能性はあります。そうでなければ、罪に問われません。刑法第37条【緊急避難】が適用され、真っ先に自分だけ逃げたとしても罪に問われません。火災の場合、初期消火に間に合わない状態と判断したら、自分の命を優先してもよいのです。

火災発生時に自力で避難することが著しく困難な方が入所する福祉施設の防火安全対策が強化されています。すべての施設に自動火災報知設備と火災通報装置の設置が義務付けられています。延べ面積275㎡以上の施設にはスプリンクラーの設置も義務付けられていますので、あなたの施設でもこれらの設備は設置されているはずです。ですから、設備と自動通報によってかけつけた消防隊員に任せて、自分は安全な場所に避難してもよいのです。

しかし、なぜセウォル号の船長や乗組員が罪に問われたかということ、業務上特別の義務がある者はその業務の性質上、緊急避難の規定が適用されないからです。業務上特別の義務がある者とは、具体的にどういう人を指すのかということ、警察官、消防職員、医師、船長やその乗組員などが挙げられます。そのような義務のある者が他人を犠牲にして自らの法益を救うことは許されるべきではないからです。最後に、罪に問われないからといって適切な救助活動を一切せず、入居者を見捨てて自分だけ逃げて助かったら、罪悪感という心の罪に一生苦しむようなので、自分の命を優先しながらも、自分が出来る範囲の救助活動をすることをお勧めします。

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp (認知症ケア専門士 庄司)



禁煙への近道



先日娘が体調を崩してしまい、市内の病院を受診しました。その病院は待合室に看護師さんが来て、診察の前に問診をします。近くに座っていた高齢の男性二人と看護師さんの会話をなんとなく聞いていると、どうやら一人の男性はここ一か月の間、禁煙しているようでした。体調がよく、食事おいしいと男性は言います。看護師さんは血圧が安定していることを告げ、禁煙を頑張っていますねと声をかけます。すると、もう一人の男性がこんなことを言いました。「この人はね、タバコをやめたんじゃないんだって。しばらくのあいだ、タバコを休んでいるんだって。」私は、ああなるほどと思いました。そして私の思っていることと同じことを、看護師さんが代弁してくれました。「なるべく長くお休みして下さいね。」

タバコをやめることは、健康を取り戻すための近道です。しかしその決断は時に、喫煙者にとって大きなストレスにもなり得ます。せっかく禁煙を始めても、やめなくては、我慢しなくてはというストレスを感じ、最終的にまたタバコを吸ってしまい、禁煙できなかったという自己嫌悪から自信をなくしてしまう...という悪循環がよくあります。この男性のように、「やめる」「我慢する」というプレッシャーのかかる表現を避け、「お休みする」ことで、より楽な気持ちで禁煙を始められるのではないのでしょうか。

ところで、このもう一人のほうの男性はタバコを吸うようです。看護師さんに「○○さんも、タバコお休みして下さいね。」と、しっかり言われていましたよ。

その後娘のところにも看護師さんがやってきて、とても丁寧にに対応して下さいました。その優しさと、先ほどの男性とのやりとりで、たくさんの方が勉強になりました。みなさんも、ぜひタバコを「お休み」してみたいか？できるだけ長くお休みできるように、応援します！
(歯科助手 大森ちひろ)





りさちゃんのこれって歯てな？



12月31日は1年の最後を締めくくる日。そんな時に食べるのが「年越しそば」ですね☆
 色々な説がありますが「長く細く生きられるように。」蕎麦が切れやすいため「1年の嫌な事は切り捨てて新しい1年を迎えよう。」などの願いが込められ、縁起を担ぐ意味で江戸時代から年越し蕎麦として大晦日に食べられるようになりました。蕎麦は、縄文時代には既に存在していて、雑炊・すいとんなどに使われていたそうです。

蕎麦には、タンパク質がお米より多く含まれていて人間の生命維持や成長に欠かすことのできない栄養素なので育ち盛りのお子さんがある方には、特にお薦めしたい食べ物です。タンパク質は、アミノ酸という物質が寄り集まって出来ています。新陳代謝を助けてくれているのがアミノ酸！約二ヶ月に一度新しく生まれ変わるタンパク質はなんと、体全体の半分！半分が新品になるのです！

「疲れやすい。」「体がだるい。」と、いう時は新陳代謝がうまくいかず古い細胞が溜まっている証拠です。

年の暮れに疲れた体を癒してくれ、なおかつ体を元気にしてくれて縁起がいい。そんな年越しそばを家族団らんで食べ、来年も健康な体で1年を過ごせるようにしましょう(*ω*)

(歯科助手 人見理紗)



インフォメーション



平成27年度



「ハローアロソソ・フィリピン医療
 ボランティア活動」の日程が
 決まりました！



年内は、12/27(土)迄の診療となります。又、
 来年は、1/6(火)～の診療となります。



平成27年 2月7日(土)～10日(火)

場所：フィリピン国 マニラ市近郊

～詳細は、後日 お知らせ致します～

「講演会」が 12月に 3件あります☆

12/1(月) 栃木県立鳥山高等学校

12/9(火) 栃木市立国府北小学校

12/12(金) 栃木県立那須清峰高等学校



(歯科コンシェルジュ 君島明子)



	日	月	火	水	木	金	土
12月の予定		1 O/講	2 O/往	3 休	4 O/O	5 O/O	6 O/O
〈診療時間〉 AM 9:30~ PM 1:00	7 休	8 O/O	9 O/講	10 休	11 O/O	12 O/講	13 休
PM 3:00~ PM 7:30 日曜のみ PM 1:00まで	14 10・1	15 O/O	16 O/往	17 休	18 O/O	19 O/O	20 O/O
〈往診日〉 火曜午後	21 O・1	22 O/O	23 O/休	24 休	25 O/O	26 O/O	27 O/O
〈休診日〉 水曜日 祝祭日	28 休	29 休	30 休	31 休			
表示の見方	O…診療 講…講演 ※…ご注意ください 休…休診 学…学会 O・1…AM8:30~PM1:00 往…往診 勉…勉強会						



院長手記

「感謝を込めて・・・」



が人、今年最後の手記となり、今年色々良かつた

私個人として、今年最後の手記となり、今年色々良かつた

その返りが、今年最後の手記となり、今年色々良かつた

し来もるで皆シ本を 目し物た。皆し生た。沈海よの な一さま山消経な渡にSいでこ

ありがとうございます



この新聞への協賛件数が、今月で103件になりました。御協力頂いている皆様、ありがとうございます。



のた多をば心治 来手ち幸今重でか療そ

