



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより

みなさんこんにちは。新緑がまぶしい季節となりました。雑木林を抜ける路地の頭上には、ひさしのように枝を伸ばした木々の新芽が光を反射して、車で通過するほんのわずかな一時の自然が織りなす光景に心が癒されています。カエルの鳴き声も聞こえ田んぼに水が引かれたらもう青田に代わっていくのですね。

今までも大きな震災を何度も経験してきた日本、先月の熊本・大分を襲った大地震はいまだ活発な活動が続いており、いつ終息するかその見通しもたらず、度重なる余震で傷んだ家屋は倒壊し、生活の拠点である家を失った多くの被災者の皆さんの生活再建にどれほどのご苦労が伴うのか言葉になりません。

家財が散乱する家の中で、入れ歯が見つからず困っている老婦人の姿が報道されてきました。大きな揺れに着的の身着のまま避難せざるを得なかったのです。せっかく安全に避難しても思うように食事が摂れなければ健康を害してしまいますので、入れ歯は夜寝るときも着けたまま休ませましょう。被災された皆さんに一日も早く日常が戻ってくることを心よりお祈り申し上げます。

ハミガキと、歯肉を磨く「ハロアル磨き」には当院オススメ、毛先が柔らかくコシのあるプロस्पекティブクトスリムをご使用下さい。「一生自分の歯で」を目指し定期検診も併せて行っていきましようね。

(歯科コンシェルジュ

菊地正子)



新聞周りの口で囲まれた空欄には、フィリピンボランティア活動における協賛者名が記名されます。私たちのこの活動は、みなさんの善意(募金)のみで全ての運営をまかっているのが現状です。物資輸送費や現地活動費は多額の資金を必要としています。そこで、会社名やサークル、個人名、インシヤルなど、

どんな名称でもかまいません。30000円の協賛をして下さる方を募集しています。尚、協賛金は全額ボランティア活動に寄付されます。詳しくは、スタッフまでおたずね下さい。皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

せきぐち歯科 ほっとニュース♪

「★新人技工士からのご挨拶★」

このたび、4月から歯科技工士として、当院で勤務させて頂くことになりました。榎本明乃です。

私が歯科技工士を目指したきっかけは、私の祖父が義歯を使用していて、義歯を入れてから食べ物食べやすくなったと言っており、祖父と同じような人の手助けをしたいと思ったからです。

趣味は、音楽を聴いたり、買い物に行くことです。音楽は、J-POPもK-POPもどちらも好きです。最近、三代目 J Soul BrothersとBIG BANGをよく聴きます。買い物は洋服を見に行くことが好きです。他にも、友人と遊ぶことが大好きです。

学生から社会人へと環境が変化し、

初めてのことはばかりで戸惑うことが多いですが、少しでも早く仕事に慣れるように精一杯頑張ります。また、1人でも多くの人から感謝されるような歯科技工士になれるように努力します。



(歯科技工士 榎本明乃)

超高齢社会に向けて ～お悩み相談室～

「お悩み相談 VOL14」

質問

60歳女性です。今年の春から、某大手保険会社より業界初となる「認知症保険」が登場しました。加入しておくべきか迷っているのですが、どう思いますか？ ちなみに60歳で終身・年金型に加入すると、月額保険料が1万560円です。将来、認知症と診断されたら、毎年60万円（毎月5万円）もらえます。

答え

正直難しい質問なのですが参考までに、もらえるお金と支払うお金を比較してみましょう。女性の平均寿命である86歳まで生きたケースを試算します。

認知症のリスクが高まる80歳で認知症になったAさんの場合。

認知症になった80歳から86歳で亡くなるまでに年金型なら60万円×6年間で360万円もらえます。しかし、60歳から79歳までは保険料

を月1万560円×12ヶ月×20年で約250万円支払っていることも忘れてはいけません。（Aさんの場合、約110万円お得になります。）

一方、認知症にならなかったBさんの場合。60歳から86歳まで保険料を月1万560円×12ヶ月×26年で約330万円支払うこととなります。平均寿命より長生きすれば、当然もっと多額になります。しかも、掛け捨てで返戻金はありません。

加入年齢による保険料を調べ、色々なケースで試算して判断すると良いと思います。

私が言えることは、経済的に余裕があるならば加入しても良いと思いますが、大きな負担となるのであれば現在の生活を優先した方が良いのではないのでしょうか。いずれにせよ、ご家族とよく相談して決めることをお勧めします。

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp

（認知症ケア専門士 庄司康善）



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

「その歯1本失うと・・・」

「一層の事、全部歯を抜いて総入れ歯にした方が良いのでは？」とおっしゃる方がまれにいらっしゃいます。ご自分の歯がしっかりと生えているのに・・・と、衛生士の私はとても悲しい気持ちになります。なぜなら当

院は歯を抜かない、『一生自分の歯で』を治療目標に掲げているからです。

痛みのある歯の1本くらい抜いても、まだ他に歯は残っているしご飯だって食べられる。だからこの歯1本くらい無くなったとしても構わないと思っていまいませんか？

歯が無くなると・・・



◎無くなった歯のスペースを埋めようと、隣の歯が倒れてきたり、噛み合わせを求めて反対側の歯が伸びて来ると言った噛み合わせの問題が起る。

◎噛み合わせが悪くなった事により、偏頭痛や首や肩のこり、そして顎の痛みを伴う顎関節症を引き起こす可能性も高くなる。

◎しっかりと噛む事ができなくなる咀嚼力の低下により、脳への刺激が減少、記憶を司る海馬神経細胞も10〜40%減少し記憶力や学習能力が低下する。

◎将来、認知症になるリスクが高まる。

1本くらい歯がなくなつて大丈夫と思うのは、お身体にとって大変危険な事なのです。噛めなくなること様々な問題が起りうるのです。

歯を失わない為には特に就寝前の歯肉磨きをしっかりと行い、それに合わせて定期的歯科検診でクリーニングをすることが大切です。



（歯科衛生士

菊地久美子）





容子の歯なまるレシピ



皆さんこんにちは。やっと本格的な暖かさを感じられる季節になりましたね。この季節は瑞々しい野菜が沢山出回り、「旬」の美味しさを実感できますね。先月は「新じゃがいも」を使いましたが、今回は「春キャベツ」です。

春キャベツ 効能

春キャベツに多く含まれている水溶性のビタミンC。ストレスや免疫に強い栄養素と言われています。新年度になり新しい環境になれず、少しストレスも感じている方もいるのではないのでしょうか。春キャベツを食べてストレスなど退散しましょう！



手間いらず！簡単春キャベツの春巻き



材料

春巻きの皮	10枚
春キャベツ	4分の1
シーチキン	2缶
マヨネーズ	味をみながら入れて下さい
黒胡椒	お好みで

作り方

- 1 キャベツを千切りにする。
- 2 切ったキャベツに油をきったシーチキンをまぜる。
- 3 2に黒胡椒、マヨネーズをまぜる。
- 4 春巻きに皮に3を包み油で揚げる。

私の妹に教えてもらったレシピです。普通の春巻きも美味しいですが、この春巻きは材料も少なく、春キャベツを加熱しても瑞々しく、しかも簡単でオススメです。是非お試しください！

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☆～

「院長の代わりに、とても腹ペこな院長の長男(11歳)」が食べてくれました。お昼に作って、夕方の試食だったのでレンジで温めすぎて『熱くて味がわからない。』とのことでしたが、優しい彼は『おいしいよ！平山さん！』と言ってくれました。



(歯科助手 平山 容子)



「虫歯予防にキシリトール」

楽しい歯話

「キシリトールは虫歯予防」という認識は多く広がってきました。今回はこのような作用で虫歯を予防するのをお話させて頂きます。

まず、キシリトールとは天然甘味料で、砂糖と呼ばれているショ糖と異なり、虫歯の原因となる酸をつくりません。

また、再石灰化を促し、歯を強くします。キシリトールの有効な活用方法としては、出先でなかなか歯ブラシができない時など。そういった時は出来ればうがいをおこなってそのあとにキシリトールを食べさせてあげてください。

また、最近ではキシリトール配合の商品も多く販売されていますが、その時に重要なのがキシリトール以外の甘味料が配合されていないかです。いくらキシリトールが入っていても、その他に虫歯の原因になる甘味料が配合されていると、折角のキシリトールも意味がなくなってしまう。成分表に「糖質:0g」と書いてあるものを選びましょう。キシリトールは1日4〜10g程を3回に分けて摂取すると高い効果が得られます。

そして、キシリトールを摂取しても、その効果以上に汚れが付いては意味がありません。虫歯予防に何より重要なのは歯磨きです。キシリトールはあくまでも補助道具だと考え、上手に虫歯予防を！

(歯科衛生士 北島紗希)





「2020 TOKYO」

今年の1月に、下野新聞の一面にこんな見出しを見つきました。

「受動喫煙 新法で罰則」
1月25日に、「受動喫煙に
対応していない施設や飲食
店に罰則を科す」という新し
い法律を作ろう、という会議
が行われたそうです。20
20年に東京でオリンピック
が開催されることが決まり、
多方面で準備が進められて
いますが、この会議もその準
備の一つです。国際オリン
ピック委員会では、「タバコ」の
無い五輪を推進しています。
実際、ロシアや北京ではオリ
ンピックを機に、タバコに関
する罰則付きの法律が制定
されるなどの受動喫煙対策
が大きく進められました。

日本では、19年前に施行さ
れた「健康増進法」により、
施設や飲食店の管理責任者
には受動喫煙を防ぐ対策を
とる義務がある、とされて
きたが、強制力は無くあくまで
努力義務にとどまっていた
が、

受動喫煙とは、皆さんご
存知の通り他人のタバコ

煙を吸わされることです。本
人に喫煙習慣がなくても、タ
バコの煙や服などに付着し
た有害物質を吸い込むこと
により、健康に悪影響を及ぼ
すことがわかっています。敷
地内は全面禁煙という学校
や施設が増えたのは、この法
律によるものです。

全国的に公共の場での全
面禁煙を実現させようとす
る動きはありますが、タバコ
を販売する業者や飲食店関
係者からは、全面的な禁煙を
強制するのはやりすぎで
はないかと抵抗も強くある
ようです。

たぐさんの外国人を迎え
ることになる2020年、よ
りよい環境を作ろうという
動きと、売上げの落ち込み
が生活に影響する現実との
議論の行方は、注目を集めて
いるそうです。罰則を科すこ
とが本心に正しく、私達日本
人に合ったやり方なのかど
うか、私自身も注目してい
たいと思います。

〈歯科助手

大森ちひろ



い～歯の学校

『デンタルフロスのススメ』

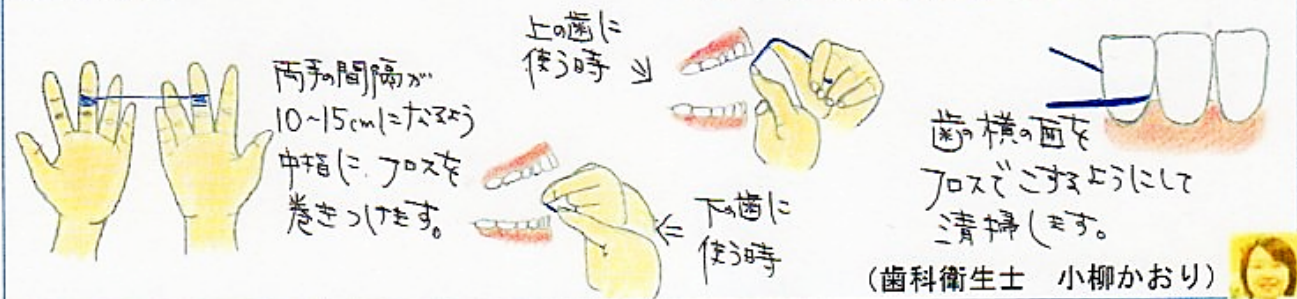
当院では、毛束が多く柔らかい「プロスペックコンパクトスリム」という歯ブラシを推奨しています。歯肉にも歯にも優しく、しっかり汚れの落とせる歯ブラシです。しかし、歯ブラシでは歯と歯の間の汚れは半分くらいしか取れません。虫歯や歯周病は実は、この歯と歯の間から始まることが多いのです。そこで、歯ブラシにプラスして使用して頂きたいのが、デンタルフロスです。

デンタルフロスとは歯と歯の間をお掃除する細い糸です。

のこぎりを引くように前後にゆっくりと動かしながら歯の間に挿入し、プラークを絡み取ります。使い慣れないと難しいですが、毎日の習慣にすることで、虫歯や歯周病の予防につながります。

また、フロスが引っかかったり、切れたりする場合は虫歯があったり、詰め物などが合っていない場合があるので、ご相談下さい。

一生自分の歯で噛むために、プロスペックコンパクトスリムで磨いた後に、一日一回のデンタルフロスの使用をお勧めします♪



(歯科衛生士 小柳かおり)





ひまわり先生 心の処方箋



「虚血性心疾患 (狭心症と心筋梗塞)」

虚血性心疾患とは心臓の冠動脈の動脈硬化を基盤として起こる一過性、持続性に心筋虚血を生じる病変の総称です。これには心筋梗塞と狭心症が含まれます。

私たちの心臓に酸素と栄養を送っている血管には冠動脈があります。

この冠血管の内側にコレステロールが沈着し、血流を妨げてしまうために十分な酸素が供給されないのが狭心症です。

最初は発作時間も3〜5分と短く、休めばおさまるのでつい軽視しがちですし、検査を受けても心電図は正常なことが多いのです。

これは、冠動脈が狭くなっていても50%以下の詰まり具合では心電図に現れない為です。50〜75%まで詰まった状態になってから初めて発見されるケースが多いのです。

そうなるってしまう前に 狭心症の早期発見法として以下の5つの症状に注意してください。

1	発作的に胸の真ん中や、胸骨の上の辺りが痛む
2	左肩から左指先までの放射痛
3	圧迫感、恐怖感を伴う、心臓が縛られるような痛み
4	顔面蒼白
5	冷や汗

これらの症状は、激しい運動をした時、疲労や興奮した時、食べ過ぎた後によく起こります。この事項にあてはまることが多い方は、狭心症になりやすいタイプと言えます。これが気になる方は、早めに心臓の専門医による検査をおすすめします。

さて、中医学では狭心症を「氣陰兩虚(きいんりょうきよ)」「疼血(おけつ)」「痰濁内阻(たんだくないそ)」「寒凝(かんぎよう)」の4つにあると考えています。

・「氣陰兩虚」は、エネルギー(氣)と体の潤い(陰)不足。
・「疼血」は、血液の補給障害
・「痰濁内阻」は、血管の内壁に脂肪などが沈着している状態のこと。

・「寒凝」は、外部からの影響(氣候)により発作が起きやすくなる状態です。

治療法としてはまず、「活血化痰(かっけつつかたん)」、つまり血液の流れを良くし、血管壁に沈着したコレステロールなどを流し去ってしまうこと。

次に「補氣養陰(ほきよういん)」、氣を補い陰虚の状態を改善することで狭心症になりやすい体質を改善します。

予防は、食生活の改善から。肉類を減らし、魚や野菜中心の食生活に。豆製品や海藻類もふんだんに摂りましょう。お酒は程々、毎日ワインをグラス1杯(150ml以下)ならOKでしょう。

そして禁煙。これが何より大切なことなのです。食生活の改善、禁煙で狭心症がもたらす突然死は防げるのです。さっそく今日から実行してみてください。



(ひまわり薬局 薬剤師 白井博文)



～せきぐち歯科からのお知らせ～
 現在、来年のフィロニ医療ボランティアで、物資配布に使う物資の在庫が全くない状態になっています。
 タオル・くっ・ハブラシ・鉛筆・ノートなどを集めています!
 引き続き、皆様にご協力をお願い致します!





ボランティア インフォメーション



熊本へ物資を届けました!

4月14日 熊本で発生した震度7の大地震により、現在でも10万人以上の方々が避難生活を送っています。

5年前の東日本大震災を思い起こさせると共に、もう一度私達が「絆」の言葉のもとに一つになる時がきました。

受付前で集めている義援金は、院長の大学時代からのご友人が熊本東区で「東町グラン歯科」を開院されており、直接被災地及び、自治

体、高齢者施設や、教育機関など、最も社会的に弱い立場にある方々を優先しながら直接寄付をしていただきます。

また、熊本から「子供用歯ブラシ、大人用の歯ブラシ」の要請があり、日頃皆様から御協力いただいている歯ブラシを急遽ご支援させていただくことになりました。

皆様の深いご理解の程をよろしくお願い申し上げます。



歯ブラシ	3390本
ペーパータオル	4200枚
マスク	650枚
入れ歯箱	31箱
入れ歯洗浄剤	60個
歯間ブラシ	870個
歯磨き粉	41本



新一年が
やって来た!!
私も僕も一年生♡
頑張ります!!

当院の衛生士、菊池・藤田のお子さんが!
今年一年生になりました★
入学の日記念撮影をしました!!!
(歯科助手 人見理紗)

5月	日	月	火	水	木	金	土
の予定	1	2	3	4	5	6	7
	休	休	休	休	休	〇/〇	〇/〇
表示の見方	8	9	10	11	12	13	14
〇...診療 休...休診 往...往診 講...講演 学...学会 館...勉強会	〇/1	〇/〇	〇・往	休	〇/〇	〇/〇	〇/〇
	15	16	17	18	19	20	21
	〇/1	〇/〇	〇・往	休	〇/〇	〇/〇	〇/〇
	22	23	24	25	26	27	28
	〇/1	〇/〇	〇・往	休	〇/〇	〇/〇	〇/-
〇/1... 午前のみ	29	30	31				
	〇/1	〇/〇	〇・往				
<診療時間>				午前 9:30 ~ 13:00 午後 15:00 ~ 19:30 日曜のみ 13:00 まで		<往診日>火曜午後 <休診日>水曜日・ 祝祭日	

院長手記

「悲しいお知らせ」

ご存知の方も多い事と思いますが、4月1日、当院の大切なスタッフ 君島明子が44歳の若さで星の国へと旅立ってしまいました。

12年前、「何の資格もありませんが、私は元氣と明るさが取り柄です。」と言って面接に来てくれたのを昨日のように思い出します。

当時まだ私も開業したばかりで毎日右往左往していた時、彼女の明るさにどれだけ助けてもらったことでしょうか。そして様々な出会いの中、「歯は命の源」「歯を抜かない治療」を当院の治療理念に掲げるようになり、このフィリピンボランティアに参加をし始めた時期でもありました。

毎日院内が劇的に変化をするなかで、スタッフも戸惑いを感じていたかもしれません。そんな中、彼女は一生懸命私の信念についてきてくれ支えてくれました。

その後彼女は自分自身のスキルアップの為に「歯科コンシェルジュ」の資格も取り更なる飛躍を目指そうとしていた矢先病魔が彼女を襲いました。

本当に残念です。未だに目を閉じると、彼女の元氣な笑い声が聞こえてくるようです。

私が今年の2月、フィリピンボランティアに出発する際には病の身体をおしながら「先生気を付けて行ってきてください。」と見送りにきてくれました。

帰国後、「無事帰ってきたよ。」と連絡をすると、「ご苦労様でした。」と労を労ってくれ、「私も早く復帰します。」と力強

く語っていました。しかし、その言葉はとうとう現実にはなりませんでした。

亡くなった日、ご自宅に駆けつけるとそこにはまるで眠っているかのような穏やかな表情の彼女がいました。お父様から「先生、ありがとうございます。娘は本当に仕事が好きで、いつも仕事場の話ばかりを聞いていました。」意識が薄れていく中で恐らく患者さんだと思うのですが「○○さんこんにちは」「お大事にどうぞ」と言っていました。「と聞かされた時、私は涙を拭うのが精一杯でした。

彼女との思い出は尽きることがなく目に浮かぶのはいつも元氣で明るい笑顔の彼女ばかりです。

今、私の心の中には本当にぽっかりと穴が開いたようで、正直未だに現実として捉えることができません。そのドア開けると今でもあの元氣な声が聞こえてくるようです。

私は本当に素晴らしいスタッフ、素晴らしい人間を失ってしまいました。

しかし、そんなことを言っていると天国から「先生、しっかりしてください。」と彼女の「撒」が聞こえてきそうです。

私達ができること。それは、彼女が生涯をかけてこの病院を愛してくれたように、誰よりも皆さんのお口の健康を願い、「1本の歯の大切さ」と「ボランティアを通じて人と人の心の在り方を紡ぎ合える」そんな医院づくりを一生懸命頑張ることだと思います。

私は人生において彼女の存在、あの笑顔

を忘れることはないでしょう。彼女はずっと私の大切なスタッフです。

君島さん。今までありがとう。本当にご苦労様でした。今はゆっくりと休んでください。



合掌

