



みのり通信



患者様へのメッセージ

2月は氷点下の朝を迎えることが度々あり、本当に寒い冬でした。インフルエンザもA型が流行り始めているようです。温かい春が待ち遠しいですね。

2月2日に開業10周年を迎えました。患者様からもたくさんの励ましやお祝いの言葉をいただきました。本当にありがとうございました。10年間いろいろな事がありました。つらかったこともありましたが、思い出すのは患者様の笑顔や励まして下さった優しい言葉ばかりです。10年一区切りといいますが、振り返ってみるとたくさんの反省点が目につくようになりました。大学病院や勤務医時代と違って、一人の患者様と長年お付き合いさせていただくようになって、生体の変化を少しずつですが読み取ることができるようになってきました。一生懸命頑張ってきたつもりでも、自分の仕事の未熟さ、至らなさが見えるようになり、もう一度基本に立ち返らなければと思い返しているところです。

東日本大震災から1年。佐賀ではさほど不自由さを感じることもなく、平穏な日々を過ごしています。自分の好きな仕事に従事し、患者様と笑顔でお話ができる毎日に本当に感謝しています。私たちにできることは、日々の仕事に全力で打ち込み、一人一人の患者様に最善の治療をご提供することであると思っています。

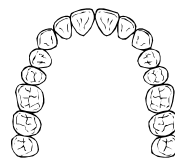
患者様との触れ合いを大切にして、皆様のお役に立てるような充実した仕事をしていきたいと思っています。これからもよろしく願いいたします。

あなたも“**歯科通**”になれる…!?





??? 歯医者が出題する“**歯とお口**”のクイズ ???

人間の上あごと下あごには、弓のようなアーチ形で歯が並んでいます。

乳歯（子どもの歯）は通常、生後6カ月頃から生えはじめ、3歳頃にはすべて生えそろいます。そして、6歳頃になると徐々に乳歯が抜けはじめ、永久歯（大人の歯）へと生え変わりはじめます。さて、ここでこんな問題を出題!



Q 『乳歯』と『永久歯』は、それぞれ全部で何本生えてくるでしょう？ 下の4つの中から選んでみて下さい。（ただし、“**親知らず**”は本数に入れないものとします）

- | | | | | | |
|----------|---|---|----------|--|---|
| 1 |  | 乳歯は全部で 10 本、
永久歯は全部で 20 本生える | 3 |  | 乳歯は全部で 20 本、
永久歯は全部で 28 本生える |
| 2 |  | 乳歯は全部で 15 本、
永久歯は全部で 25 本生える | 4 |  | 乳歯は全部で 25 本、
永久歯は全部で 30 本生える |



健康人で行こう!

“AGA (脱毛症)” のチェックと対策法

最近、テレビコマーシャルでよく耳にする『AGA』。AGAとは『男性型脱毛症』『壮年性脱毛症』のことで、日本人男性の場合、30代で10%、40代で30%、60代では50%もの人にAGAが発症しているため、非常に身近なものといえるでしょう。

そこで今回は『AGAかどうかを調べるためのチェックリスト』と、『生活の中でのAGA対策』をご紹介します。



AGAチェックリスト

下に示している項目は“AGAの特徴”です。当てはまる項目があつて、薄毛が気になっている人は専門の医療機関へ相談してみましょう。

<input type="checkbox"/> 家族に薄毛の人がいる	<input type="checkbox"/> 産毛のような細い髪が生えてきた
<input type="checkbox"/> 20歳を過ぎた頃から薄毛が始まった	<input type="checkbox"/> 額の生え際が後退している
<input type="checkbox"/> シャンプー、ブラッシング時、起きた後の枕の上に抜け毛が多い	<input type="checkbox"/> 頭頂部が薄くなっている
<input type="checkbox"/> 以前に比べて髪のハリやコシがなくなった	<input type="checkbox"/> 額の生え際、頭頂部の両方とも毛が薄くなってきた

生活の中でのAGA対策

毛髪の健康も“正しい生活習慣”が何より大切です。食事や運動などを見直して、体の中から髪を元気にしていきましょう!

バランスの良い食事を

髪の毛は「ケラチン」というタンパク質から作られています。そのため、食事では“タンパク質”と、タンパク質の合成を助ける“ビタミン・ミネラル”をバランスよく摂るようにしましょう。

たっぷり睡眠を

睡眠不足は髪にとってよくありません。なぜなら、寝ている間に髪に栄養が届いて成長が促されるからです。特に“PM 10時～AM 2時”までの間は働きが活発になるので、この時間帯は寝ているようにしましょう。

ストレス解消法を身に付ける

ストレスを抱えると血行不良になります。すると、毛根に栄養が届かず、薄毛や抜け毛が増加してしまいます。ですから、ストレスが溜まらないよう、日頃から自分に合ったストレス解消法を見つけておくようにしましょう。

タバコをやめる

タバコも血行不良を招くため、薄毛や抜け毛の増加につながってしまいます。

飲酒はほどほどに

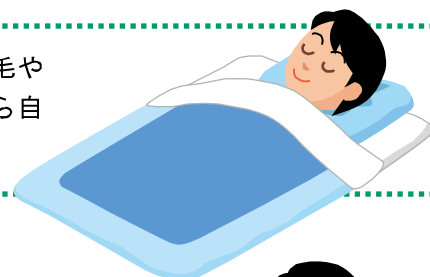
飲酒はほどほどであれば影響はありませんが、過度の飲酒は、髪の素となる“アミノ酸”が肝臓でアルコールに大量消費されてしまいます。

適度に運動を

運動をすることで髪まで十分に栄養が届くようになります。運動は激しいものよりも“ウォーキング”などがおすすめです。運動はストレス解消にも役立ちます。

過度なシャンプーは逆効果

シャンプーを1日2回以上するのは逆効果です。抜け毛が増え、頭皮を守る皮脂まで取り除いてしまいますので、洗い過ぎはやめましょう。フケが多い人は専用の製品を使って下さい。

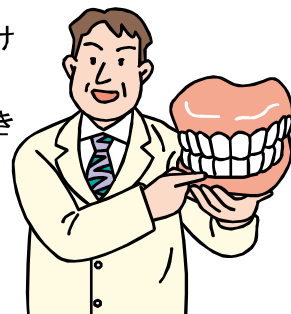




それぞれの歯の“名前”と“役割”

大人の歯は全部で“32本、8種類”あります（ただし、一番奥の“親知らず”を含めなければ28本です）。この32本の歯には、それぞれにいろいろな名前と役割があります。

そこで今回は、『それぞれの歯の“名前”と“役割”』を皆様にご紹介させていただきます。

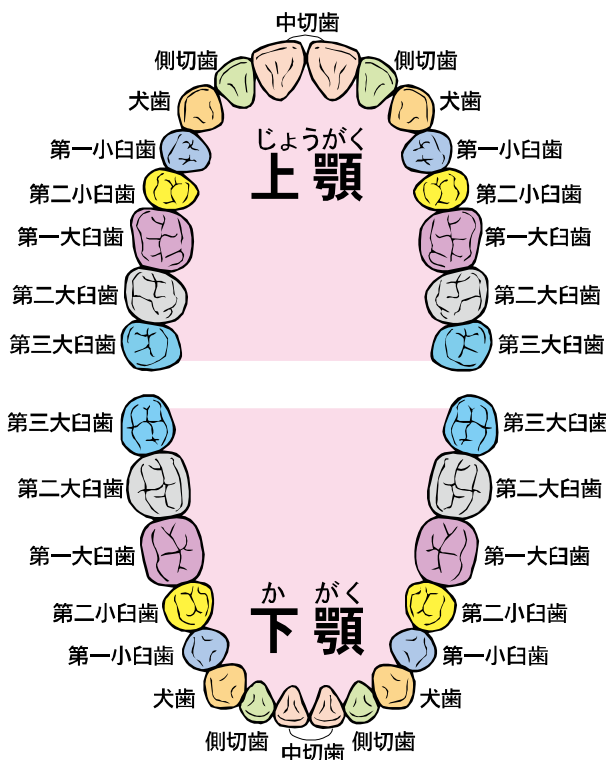


第三大臼歯
 8番目の歯が“第三大臼歯”です。俗に“親知らず”とも呼ばれます。親知らずは大人になってから生えてくることが多いですが、中には生えてこない人もいます。

中切歯
 1番手前にある前歯を“中切歯”と呼びます。この歯には、食べ物を“噛み切ったり、ちぎったりする役割”があります。

側切歯
 中切歯の隣にある歯を“側切歯”と呼びます。側切歯も前歯の仲間になります。

第二大臼歯
 7番目の歯は“第二大臼歯”と呼びます。第二大臼歯は大きくて頼りがいのある歯でもあります。この第二大臼歯は12歳頃に生えてくるため、“12歳臼歯”とも呼ばれています。



犬歯
 3番目の歯は“犬歯”と呼ばれています。犬歯は歯の中で最も寿命が長く、噛み合わせにも重要な役割を持っています。犬歯には食べ物を“引き裂く役割”があります。

第一大臼歯
 6番目の歯は“第一大臼歯”と呼びます。ここから大きな臼歯ゾーンに入ります。この第一大臼歯は6歳頃に生えてくるため、“6歳臼歯”とも呼ばれています。この第一大臼歯は、噛んだり、噛み合わせたりするためのとても大切な歯になります。大臼歯は食べ物を“すり潰す役割”があります。

第二小臼歯
 5番目の歯は“第二小臼歯”と呼びます。この歯も小臼歯の仲間になります。

第一小臼歯
 4番目の歯が“第一小臼歯”と呼ばれ、ここからが奥歯ゾーンに入ります。この第一小臼歯は、臼歯の中で最も小さい歯になります。臼という文字が入る通り、臼歯には食べ物を“すり潰したり、砕いたりする役割”があります。

それぞれの歯は呼び名が異なります。それぞれに“食べ物を小さく切ったり、砕いたり、すり潰したり”などの役割を持っています。

クイズの答え ③ 乳歯は3歳頃に20本すべて生えそろう。そして、6歳頃になると徐々に乳歯が抜けて永久歯が生え出し、12歳頃になると永久歯28本すべてが生えそろう（ただし、個人差があります）。乳歯は全部で20本、永久歯は全部で28本（親知らずは除く）生えてきます。



か
噛むかむ
お料理レシピ



“よく噛む”ことは歯を丈夫にし、脳の発達をうながし、全身の健康を作ります。
よい歯でよく噛み、家族みんなが元気な毎日をご一緒してもらうために、この「噛むかむお料理レシピ」をご参考にしていただけましたら幸いです。



カレーもち

材料(2人分)

- 鶏もも肉・にんじん…………… 各50g
- たまねぎ…………… 1/2個
- 餅…………… 2個
- サラダ油…………… 大さじ1
- カレー…………… 1片
- 豆味噌…………… 大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー……………362kcal

作り方

- ① 鶏もも肉、にんじん、たまねぎは1センチ角に切って鍋に入れ、ひたひたの水を加えてひと煮立ちさせる。
- ② お餅はサラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③ ①に②を入れ、具に火が通るまで煮込んだら、お餅を入れた器に注いで完成です。

噛むかむワンポイント お餅はフライパンで表面をカリッと焼き上げるのがポイントです。お餅はしっかり噛んで飲み込まなければならぬ食材です。モチモチ・サクサクといった具合に食感をよくすると、噛んで味わうことがいっそう楽しくなるでしょう。



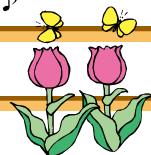
おもしろ
ランキング

春の訪れを感じさせること



少しずつ気候もおだやかに“春の足音”を感じられる今日この頃ですね。そこで今回は『春の訪れを感じさせることランキング』をお届けします。皆さんはどういった瞬間に春の訪れを感じますか？ それでは、さっそく見ていきましょう！

- 10位 卒業式** 街で袴姿の女子大生を見かけると、春がもうすぐそこまで来ているなあ～と感じてしまいます。
- 9位 花粉症が始まる** 鼻がムズムズし出すと、いよいよ辛い季節が始まります…。花粉症の方は十分な対策を！
- 8位 チューリップが咲く** 花だんにならぶ赤白黄色のチューリップ。目にも鮮やかでウキウキします♪
- 7位 コートを脱ぐ** この時期コートを着ていると、ちょっと汗ばむ陽気の日もありますよね。
- 6位 菜の花が咲く** 黄色く咲き乱れる菜の花。おひたしにして食べても美味しいですね♪
- 5位 たんぽぽを見つける** 道ばたに可愛く咲いているたんぽぽ。愛らしく元気に咲いている姿に思わず顔がほころびます。
- 4位 春一番が吹く** この時期の強風には要注意！！ 目に砂が入ってしまうのも辛いものです。



第3位 入学式

ピカピカのランドセルを背負った小学生を見かけると、新しい季節の訪れに清々しい気持ちになりますね。



第2位 日差しが暖かい

爽やかな春の日差しは気持ちいいものですね。日向ぼっこにはもってこいです♪



第1位 桜が咲く

日本人の心、桜。古今東西、咲き誇る桜は日本の春を象徴しています。春は楽しく桜を愛でましょう♪



言葉が人生を作っていく

みやざき中央新聞編集長 水谷 瞳^{もりひと}

一冊2万円という手帳がある。見た目はデカイ。バックに入れると重い。値段も高い。こんなの買う人がいるのだろうか、と誰もがそう思うが、これがなんと馬鹿みたいに売れている。というか馬鹿みたいな人達が買っている。

買った人はたいがい家族や友人から「あんた、馬鹿じゃないの?」と言われるそうだが、その瞬間、何とも言えない喜びを感じるのがその手帳を買った人たちだ。

「一発で元気とやる気と勇気があふれ出し、人生が劇的に変わる下川式成功手帳」というふれこみのこの手帳を偶然ネットで見つけたとき、「おもしろい」と思って、つい注文してしまったのは4年前だ。その後、この手帳の発案者である「しもやん」こと、下川浩二さんと仲良しになった。手帳の使い方を教えてくれるセミナーにも参加し、そのときの講演内容を本紙で連載したこともあった。

そのしもやんから「対談CDを作ろう」と持ちかけられ、先月、上京した時に彼の事務所で収録してきた。

これまで約200人の人と対談してきたそうだ。対談したものはCDに焼いて、メルマガで宣伝する。希望者には無料で送っている。一回につき1000人以上の人から申し込みが殺到するというから、ダビングする手間暇、送料代などを考えるととんでもない時間と経費を要する。誰も真似できないスゴ技だ。

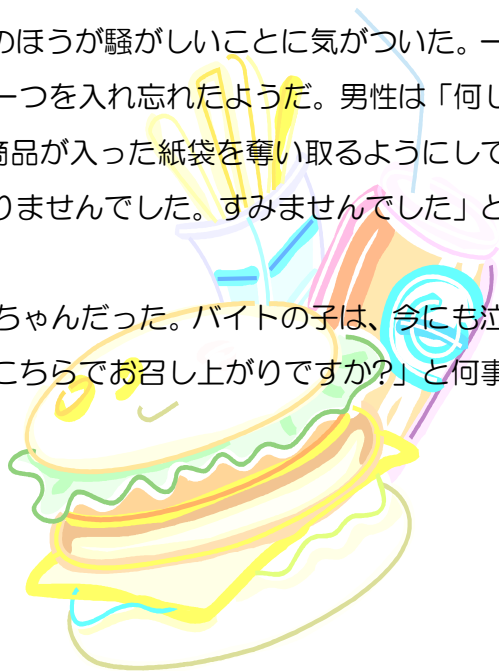
彼自身が「あんた、アホじゃないの?」と言われてVサインをする男だった。

しもやんからもらったCDの中に『涙の数だけ大きくなれる!』の著者・木下晴弘さんとの対談CDがあった。その中に木下さんが、とあるハンバーガーショップに入った時の話があった。

その日は結構混んでいて、三つのレジに列が出来ていた。木下さんは前から3番目に並んでいた。バイトの女の子が「店内でお召し上がりですか?お持ち帰りですか?」とお客さんに聞いている。どこのハンバーガーショップでも見られる光景である。

何を食べようかと考えていた木下さん、ふと前のほうが騒がしいことに気がついた。一番前の男性の声が怒鳴り声になったからだ。どうも注文した商品の一つを入れ忘れたようだ。男性は「何しとんねん。トロイんじゃ、お前。もうエエわ」と怒りをあらわにし、商品が入った紙袋を奪い取るようにして店を出ていった。その後ろ姿に向かって、バイトの子は「申し訳ありませんでした。すみませんでした」と何度も頭を下げていた。一瞬にして店内の空気が刺々しくなった。

2番目に並んでいたのは70歳くらいのおじいちゃんだった。バイトの子は、今にも泣きそうな顔だったが、無理やり作った笑顔で「いらっしゃいませ。こちらでお召し上がりですか?」と何事もなかったかのように接客した。



おじいちゃんは静かな声で言った。「お姉ちゃん、エライなあ。世の中にはさっきの人みたいに自分の思い通りにならなかったら怒鳴り散らす人がいる。あんなこと言われてあんたの心はもうズタズタのはずや。にもかかわらず次に並んだるわしに笑顔で接客してくれた。わしにはあんたくらいの孫がおる。あんなの笑顔を見て、その孫を思い出した。これから孫に連絡を取ろうと思う。いや、ありがとう。あ、コーヒーを一杯」

その言葉を聞いた途端、堰を切ったようにバイトの子の目から涙が溢れ出した。ワンワン声を上げて泣き出した。しばらく涙が止まらなかった。横のレジに並んでいた中年の女性が声を掛けた。「あんた、本当にいいお仕事してるわよ」

刺々しかった店の雰囲気が一瞬にして和らいだ。

言葉なんだなあと思った。何の関係もない間柄でも、たった一言で、一生忘れられない人になる。言葉には言語としてだけではない、何かすごい力があるんだと思う。そんな言葉を発する人になりたいものである。

この社説に登場するような場面（品物を入れ忘れたり、計算を間違っって文句を言われる）は時々目にします。でも、バイトの女の子に優しい言葉をかけてあげたおじいちゃんやおばちゃん言葉に救われますね。自分の子供や孫だったら、と思うと、厳しい言葉を投げつけることはためられますよね。

「言霊」という言葉があります。私たちが発する言葉には魂がこもっているのです。自分中心で物事を考えていると、相手を責めたり、やり込めたりする言葉が口から出てくるのかもしれませんが。逆に相手の立場に立って物事を考えると、自然と思いやりのある言葉がでてくるものなのでしょう。

先月も書きましたが、「ありがとう」、「愛しています」、「感謝します」という言葉をかけられた水はとてもきれいな結晶になります。逆に「ばか」、「死ね」などと言われた水の結晶はドロドロです。

私も開業して 10 年。年も 50 に近づいてきました。よい言葉を口にしてよいオーラを発していきたいと思います。

ガラス瓶に水を入れて、一方には、「ありがとう」と書いた紙を貼り(左)、もう一方には、「ばかやろう」と書いた紙を貼り(右)、水の結晶を写真に撮ると、大きな違いが出てくるのです。

