



みのり通信



患者様へのメッセージ

ソチオリンピックも終わりました。競技が深夜、早朝にあったため、寝不足になった方も多かったことでしょう。若い選手の台頭やジャンプの原田選手の頑張り心に心を奮い立たせた方もおられたのではないのでしょうか。先月のお便りで原田選手のエピソードをご紹介したばかりでしたので、銀メダルの朗報、本当に嬉しかったです。

選手の皆さんは一様に、「自分一人の力ではなく、支えてくれた周囲の方のおかげで」という旨のコメントを出されます。コーチやトレーナー、栄養やメンタル面の管理などなど、トップクラスの選手にはたくさんのスタッフがチームを組んで記録の更新を目指すのだと思います。それ故に周りの期待に応えなければという重圧もかかるでしょう。私達凡人には計り知れない程の気苦労があることと思います。目下受験シーズン真っ最中。受験生の皆さんも頑張ってください。そして2020年は東京オリンピック。どんな感動のドラマが繰り広げられるのでしょうか。楽しみです。

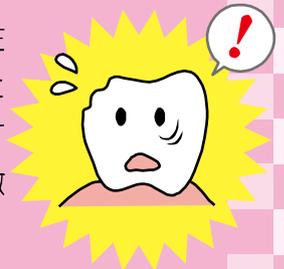
2月はお口周りのしわを改善する「ヒアルロン酸」の注入セミナーにスタッフと参加しました。気になっていた部分がある場所で改善するので、モデルの皆さん(ほとんどが参加されたドクターの奥様でした)は大喜びでした。現在の抗加齢医学を活用すれば、120歳まで生きることが可能だそうです。寝たきりで長生きするのではなく、元気でぴんぴんころりと生涯を全うしたいものです。

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

皆さんは『**酸蝕症**』という歯の病気をご存知ですか？ 現在の日本では、老若男女問わず、“**成人の6人に1人が酸蝕症**”といわれています。酸蝕症は歯の表面が溶けてしまう病気ですが、むし歯のように歯が痛むといった自覚症状がないのが特徴です。さて、ここでこんな問題を出題！



Q

「酸蝕症」の原因となる飲み物は次のうちどれでしょう？

1



ウーロン茶

2



緑茶

3



レモン水

4



ミネラル
ウォーター



のう きた 脳を鍛える“10”の方法

今回は楽しみながら『脳を鍛える“10”の方法』をご紹介します。
キーワードは「運動」「社交性」「知的活動」「バランスの良い食生活」です。



1 早足とゆっくり歩きを交互に組み合わせて散歩する

脳を鍛えるためには、週3回、30分程度の“ウォーキング”がおすすめです。しかも、ただ歩くのではなく、早足とゆっくり歩きを交互に行う「インターバル速歩」が効果的です。途中、少しだけ体力的にきつい運動を挟むことで、脳がより活性化するそうです。ゆっくりと歩き始めてウォーミングアップをしたら、次は少し息が上がる程度の早足を3分、その後、呼吸を整えながらゆっくり歩きを3分。これを交互に繰り返しましょう。

2 利き手と反対の手を使う



普段やっていることを“利き手と反対の手”で行っていきましょう。例えば、「パソコンのマウスの操作」や「ドアの開閉」「歯みがき」といったもの。このようなことが脳のネットワークを刺激します。

3 面倒なことに心をこめる

面倒なことを集中して行ってみる。例えば、家事をする際に、「包丁を使って皮をむく」「掃除機ではなく、ホウキとチリトリを使って掃除をする」といった工夫をしてみましょう。もっときれいにしよう！もっと丁寧に皮をむこう！と意識することが、脳の広い領域の活性化につながります。

4 減塩・和食の食事を中心に

塩分の摂りすぎに気をつけ、野菜・豆類・海藻類などを摂り入れやすい“和食”を食事の基本にしましょう。



5 座禅をしてゆっくり呼吸

“座禅”をする時のポイントは、安定した正しい姿勢で座り、呼吸を整えることです。規則正しい腹式呼吸は、心のバランスを整える「セロトニン」の分泌にも良い作用を及ぼします。

6 行き当たりばったりで旅行してみる

心と体を刺激する“旅行”は、認知症予防にも最適です。綿密な計画を立てるのもよいのですが、行き当たりばったりの旅は、さらに脳を活性化させるそうです。見知らぬ土地では、五感をフルに活動させ、美しい料理や珍しい風景、心地良い宿を探してみましょう。



7 本を読んだら感想を言い合う

“読書”だけでも脳は鍛えられますが、誰かと“感想を語り合えば”より効果的ですし、内容の理解も深まります。一人で読むだけでは中身を忘れてしまいがちですが、他の人と感想を言い合ったり、批評をしようすることで、より深く記憶に残すこともできるでしょう。

8 音楽をじっくり聴く

時には音楽だけに耳を傾けて“聴く力”を意識してみましょう。聴覚を刺激することは、脳の活性化につながります。1日の終わりに目を閉じて、音楽を聴く習慣を持ってみましょう。

9 相手の良いところを探す

相手の嫌なところを探すよりも、良いところを探した方が、脳が活性化するそうです。夫や妻・子ども・友人・知人など、相手の良いところを見つける習慣を持てば、脳が活性化されてコミュニケーション力もアップすることでしょう。

10 日記をつける

“日記”のように習慣性のあるものに取り組み、適度な使命感を持って続けることも、脳には効果的です。日記に書くネタを探すため、積極的に行動するようになったり、情報のアンテナを張りめぐらせ、書くために正しい表記を調べたりするなどの動作が、集中力を高めてくれます。

ぜひ、毎日の生活の中に取り入れてみて下さいね！



歯 はなし の お の 臭い

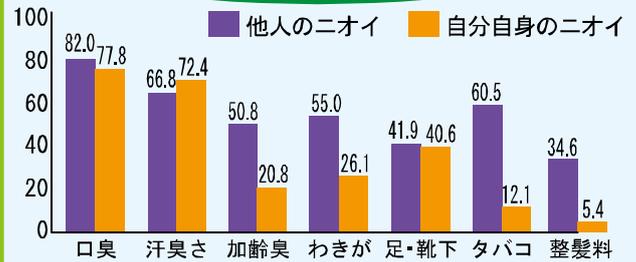
“お口の臭い” 気になっていませんか…？ 口臭を防ぐケア方法

「私の口、臭ってないかな…」と不安に思うことはありませんか？ 20～50代の男女800名を対象に「日ごろ気になる他人のニオイ、日ごろ気をつけている自分自身のニオイ」について聞いたところ、どちらも第1位が『口臭』という結果になり、およそ8割の人が、「自分の口臭も他人の口臭も気になる」と答えています。



「自分の口臭も他人の口臭も気になる」と答えています。

日ごろ気になる他人のニオイ、日ごろ気をつけている自分自身のニオイ (複数回答)



口臭の主な原因は？

“口臭が発生する原因”は、大きく分けて「生理的口臭」「病的口臭」の2種類に分けられます。

生理的口臭

- ニンニク・アルコールなど臭いが強いものを食べた時
- 喫煙
- 舌苔 (舌の上面に生じるコケ状の付着物のこと) の堆積
- 口の中の乾燥
- 生理中・妊娠中・出産時の体調変化やホルモンバランスの乱れ



病的口臭

- むし歯や歯周病などの歯の病気
- 内科的な疾病



お口のケアは「歯みがき」だけで済ませていませんか？

口臭予防のために「歯みがき」をしたり、「歯間ブラシ」を使用して歯と歯の間を磨かれている方も多いと思います。もちろん、口臭予防には歯みがきが欠かせませんが、単に歯みがきをするだけでは、口臭の根本的な解消にはなりません。

実は、口臭は“舌の汚れ”とも大きく関係しています。



舌にこびりついた“舌苔”も口臭の原因です

“口臭の原因の約6割は舌苔にある”と言われています。舌苔とは、舌の表面に付着している白っぽい汚れのことです。舌の表面には食べカスなどが付着しやすく、細菌の棲家になってしまいます。舌苔が付着していると、口臭特有の嫌な臭いの発生源になってしまいます。

朝、口臭が強くなってしまうのはなぜ？

朝起きた時、お口の臭いが気になる人は多いのではないのでしょうか？ 実は、朝起きた時のお口の臭いは“唾液の分泌量”と関係しています。日中は食事をしたり、おしゃべりをしたりと口を頻りに動かして唾液が出ているため、舌苔も付きにくくなっていますが、寝ている時は唾液の分泌量が減り、舌の表面に細菌が溜まりやすいため、朝は口臭が強くなってしまいます。また、空腹時も唾液の分泌量が減りやすいので、口臭が強くなってしまいます。



“舌みがき”も毎日の習慣に！

口臭の原因となり、舌の表面にこびり付いて見た目もよくない「舌苔」ですが、皆さんも舌苔が付いていないかどうかを鏡でチェックしてみましょう。舌苔は「舌みがき用品」や「歯ブラシ」などで簡単に取り除くことができます。ただし、舌の表面は強い刺激にとっても弱いので、ゴシゴシ擦ってしまうと炎症を起こしてしまいますので注意しましょう。歯みがきと一緒に「舌苔チェック」と「舌苔を取り除くケア」を行えば、口臭ケアも万全ですよ。





目から
ウロコ!

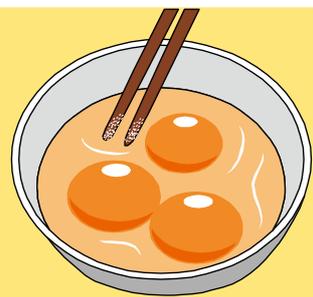
毎日の家事が驚くほどカンタンに!

家事の裏ワザ!

このコーナーでは、家事が「手早くなる!」「ラクになる!」「上手になる!」「節約ができる!」「楽しくなる!」 知って得する『家事の裏ワザ』をご紹介します! いただきます!

卵に“塩”を入れてなめらかに

箸の先に“塩”をちょっとつけてから卵をかき混ぜると、卵白がほぐれやすくなるため、厚焼き玉子もきれいに色がつきます。また、揚げ物のつなぎとして使用すると、衣のパン粉がつきやすくなりますよ。



上履き洗いは“歯みがき粉”で

子どもの上履きの汚れは意外なほど頑固ですよね。そういった時は、洗剤の代わりに“歯みがき粉”をタワシにつけて洗えば簡単に汚れが落とせます。歯みがき粉の強い粘着力と研磨力が、上履きの頑固な汚れを気持ちいいほど落としてくれますよ。



お料理レシピ



栄養価 (1人分)

エネルギー 203kcal

食物繊維 1.2g

塩 分 1.2g

まぐろと新たまねぎの生春巻き

材料 (2人分)

- まぐろ(刺身) 4切
- 新たまねぎ 1/2個
- かいわれ大根 1/2パック
- ごま油 大さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2
- こしょう 少々
- ライスペーパー 4枚

作り方

- 1 新たまねぎは1~2ミリの厚さにスライスし、サッと水にさらして水気をきる。かいわれ大根は根を切る。
- 2 ボウルに 1 と a を入れて和える。
- 3 ライスペーパーをぬるま湯でしんなりとさせ、1/4量の 2 とまぐろ1切をのせて巻き、食べやすい大きさに切ってお皿に盛り付ける。

噛むがむ ワンポイント

新たまねぎの甘みや食感を楽しむには、サラダなどに使うたまねぎのスライスよりも、少し厚めに切るのがポイントです。そして、長い時間水にさらさず、サッと水に通す程度にすると、シャキッとした爽やかな噛み応えが味わえます。

クイズの こたえ

3 レモン水

「酸蝕症」とは酸が歯の表面を溶かす状態のことをいいます。したがって、「レモン水」のような酸が含まれている飲み物を、頻りにダラダラ飲んでいる方は注意が必要です。「黒酢」や「スポーツドリンク」などにも酸が含まれているため注意しましょう。

働かってどうということ？

みずたに もりひと
水谷 謹人

みやざき中央新聞社説 25年8月19日

同世代の友人・知人の子どもさんが社会人になる年頃になった。

そういう話題になった時、最近ちょっと気になり始めたのが、せっかく就職できたのに最初の職場を2、3年で辞め、とりあえずアルバイトをして働いている子がとても多いということだ。

「仕事が忙しすぎて休みがない」「職場の人間関係が嫌で」「仕事がきつくなってきて」など、いろいろ理由はあるようだ。

生きるためにがむしゃらに働かなければならなかった祖父母の世代や、働くことで豊かな生活を手に入れ、それが家族を守ることだと信じてきた親世代の価値観とは大きく何かが違う。

「しもやん」の愛称で、5000人以上の人たちに「一筆入魂」というメルマガを発信している下川浩二さんは、生活の糧を得るために働くことを「ライスワーク」と呼んでいる。

かつて、ほとんどの日本人の働き方は「ライスワーク」だった。しかし、21世紀になってもまだ「ライスワーク」の考え方で働いていると、前述したような理由で簡単に退職してしまう。

もしかしたら、今の学校教育の中に「働くとはどういうことなのか」という考え方が抜け落ちていのではないだろうか。



多摩大学教授、田坂広志さんの『仕事の思想』に、こんなエピソードがある。

田坂さんには、ジャズをこよなく愛する友人がいた。学生時代は、「ジャズの道で生きていきたい」とまで思っていた。

しかし、卒業と同時に彼は商社に就職した。卒業式の後、彼は田坂さんにこう話した。「これからは、会社で働く俺がジャズを愛するもう一人の俺を食わせていくんだ。」食うための仕事と、やりがいのある趣味を区別し、仕事は趣味を支えるためにあると、彼は考えていた。

3年後、田坂さんは彼と再会した。ジャズの話や酒の肴に語り合った。別れ際に「仕事の調子はどう？」と聞いた。彼は言った。「困ったことに仕事が面白くなってしまった」

それから7年後、2人は再開した。彼は10年選手の商社マンになっていた。彼の口からこんな言葉が出てきた。

「最近になってようやく仕事が見えてきた。やりたい仕事ができるようになってきた。」酒を飲み交わす2人の間にジャズの話は出てこなかった。

更に5年の歳月が流れた。中堅のビジネスマンになっていた彼が何気なくこう言った。「仕事って心をこめてやれば何でも面白いよ。」

それからさらに10年が過ぎた。50の声を聞く年齢になっていた。田坂さんの目には、商社マンという仕事を天職のように思っている、脂の乗り切った旧友の姿が映った。

仕事をすれば必ず「報酬」がある。最初は給料だ。それを生活の糧にしていく。

しかし、「ライスワーク」が目的になっていたら、本当の仕事の喜びは見えない。

田坂さんの友人は「仕事が面白くなってきた」と話していた。下川さんはその段階を「ライクワーク」と呼んでいる。即ち、好きなことを仕事にできればいいが、それができなければ今の仕事を好きになることである。好きなことをやっていくとどんどん力が付いてくる。その時、仕事の報酬は「能力の向上」になる。

さらに心を込めていけば、好きな仕事は人生をかけてもいいと思える仕事、即ち「ライフワーク」になる。

下川さん曰く、「ライフワークを極めていくと、多くの人に喜びを与え、社会に光を当てられるようになっていきます。その仕事を『ライトワーク』といいます。」

私たちが到達すべき仕事とは、まさに「ライトワーク」なのではないか。田坂さんに言わせると、「その時の仕事の報酬は人間としての成長である。」

今、若い子たちが親や祖父母世代とは違う働き方をしようとしている。なのに、「ライスワーク」から脱却する考え方がうまく伝えられていないように思う。

問題は仕事そのものではなく、仕事に対する考え方なのである。

2月、3月になると、就職、進学を控えた学生さんの駆け込み受診が増えてきます。虫歯のたくさんある子は連日のように通院します。

七五三、という言葉があります。就職して3年以内に辞める割合が、大卒3割、高卒5割、中卒7割というものだそうです。始めはつらいこと、苦しいことの方が多いと思いますが、「石の上にも3年」という言葉は死語になってしまったのでしょうか。

私のような仕事は転職しようにも他にできる仕事がないので、この仕事で生きていくしかありません。この社説にあるように、何の仕事も一生懸命やり続けることでやりがいや楽しさが分かってくるものだと思います。私も働き始めて25年。まだまだ納得のいく仕事は出来ていないというのが本心です。なので、講習会に出たり、教材を購入したりして勉強を続けていますが、患者様から「ありがとう」という言葉をいただくと、更に頑張ろうという気持ちになるものです。

「自分に向いていない」と思ってすぐに辞めてしまう様では次の仕事も長続きはしないでしょう。最近はブラック企業という会社もあるようですが、会社が悪い、社会が悪い、などと不平不満を並べて転職を繰り返すようでは幸せな人生を歩むことはできないと思います。やはり、20代、30代はがむしゃらに頑張る時期ではないでしょうか。

当院にも新年度から新卒の衛生士が2人入ります。彼女達にはスキルの向上だけではなく、人生の糸を丁寧に紡いで幸せな生き方を歩んでほしいと思います。（平均年齢がぐんと下がります）