

みのり通信

平成27年3月号



みのり歯科 3つのお約束

1. 笑顔・親切・丁寧
2. 清潔で安全な環境づくり
3. 全身の健康(健口)管理と予防

院長より

今年もお雛様の季節がやってきました。「佐賀城下ひな祭り」をゆっくりと見て回りたいと思いながらまだ一度も行ったことがありません。我が家は女の子が2人なのに、雛人形を出したのは何年前でしょうか。昔からある行事は季節感を味わえるもの。日本の心を伝えるためにも大切にしたいと思います。

それにしても、世界に目を向けると、イスラム国やウクライナの問題、あちこちで民族紛争などが起こっています。それに比べて私たちは何と安全な国に住んでいることか。感謝しなければなりませんね。今年は戦後70年ということで、新聞でも戦争に関わる記事を目にすることが多いです。春の暖かい日差しの下で子や孫と手をつないでお雛様巡りができる日々が続いてほしいと切に思います。

先月、「子供たちの健やかな成長を願って」というタイトルで愛の泉園の保育参観でお話をしてきました。清涼飲料水やお菓子に入っている砂糖の量を示すと皆さん驚いておられました。顎顔面の成長のためには食べ物だけでなく、食べ方や姿勢も大切です。前歯をよく使うことやかかとを床につけて（とどかなければ箱などを置いて）食べるようにしましょう。また、昨年末に「舌圧計」を購入し、矯正する子供たちの舌圧を計っているのですが、非常に弱いことが分かりました。70歳代の平均値の半分にも満たない子が多いのです。舌圧が弱いということは嚥下障害に繋がります。お口がポカンと開いて猫背で舌圧の弱い子が成人になったらどうなるのかと思うととても心配です。今年子供たちの口腔機能の向上を目指したいと思います。



花粉の季節です



花粉が辛い季節になりました。これから更に飛散量が増えていくことを考えると不安です。何か花粉症によい食べ物など、私にもできる対策はありますか？



食べ物では、レンコン、トマト、バナナ、しそ、玉ねぎ、ふき、甜茶などがよいと言われています。また、栄養と休養をしっかりと取り、適度な運動を行う。といった生活のバランスを見直すことも大切です。



普段から規則正しい生活を送ることが重要なんですね。花粉症対策になるサプリメントもあるんですか？

はい。当院では、腸内環境を整えるアルベックス、十分な摂取により花粉症などのアレルギー症状が改善されると言われているビタミンD、さらに、昨年からお取り扱いを始めたダチョウのスプレーがございます。ダチョウ？と思われるかもしれませんが、正確には「ダチョウ卵黄抽出液」を配合したスプレータイプの化粧水で、お肌に保湿を与えながらも、抽出液が花粉をキャッチしてブロックする効果があります。スギ、ヒノキ、ブタクサ、イネの花粉に対応しており、その高い効果からウェブサイトニュースでも多く取り上げられたことからご存知の方もいらっしゃると思います。どのサプリメントも、お気軽に受付へお尋ねください。



院内のご紹介

今月も、当院の滅菌システム「アクラリーテ（中性電解水）」をご紹介いたします。

先月号で紹介のとおり、当院では、皆様に治療を受けて頂くすべてのお席（ユニット）に、優れた除菌・洗浄効果のある「アクアリーテ生成水」が通っています。

アクラリーテは水道水を強力に電気分解し、殺菌性の高い「中性電解水」を生成します。この優れた殺菌力は、ノロウイルスや鳥インフルエンザなど幅広い菌・ウイルスに強力な効果を示しています。

この除菌水を、治療やうがいの際に使用することで、お口の中の虫歯や歯周病の原因を除去し、虫歯や歯槽膿漏などの歯周病の予防に効果を発揮します。

また、治療の場面だけでなく、治療器具やタオルなど全ての洗浄、スタッフの手洗いや院内の清掃など、日々のメンテナンスの場面でも使用し、院内感染防止、衛生管理を徹底しています。



「あんた日本人のくせにそんなことも知らんのかい」 と言われて恥をかいてこようと思い、僕は台湾に行っただです

——(有)クロフネカンパニー代表 中村 文昭
(昨年、伊勢青少年研修センターで開催された教育立志会にて／文責編集部)

僕が台湾に関心を持った最初のきっかけは、一昨年行われたWBCという野球の世界大会のアジア地区予選、日本対台湾戦でした。試合は、前半は台湾が勝っていたんですけど、最終回に日本が追いついて、延長で逆転して日本が勝ちました。日本の選手たちが大喜びしているところでテレビ中継は終わりました。ところがその後、ものすごいドラマが起きたんです。これは球場にいた人しか観ていません。僕は、人から話を聞いてネット動画で見て、めっちゃくちゃ感動しました。

何が起きたのか。日本に逆転された台湾の選手たち、すごく悔しかったはずなのに、試合後、選手全員がベンチから出てきて、マウンドに集まり、大きな円を作ったんです。監督やコーチ、医療スタッフもいました。そして内側ではなく外側の観客席のほうを向いたんです。そして何をしたとおもいますか？全員が帽子を脱いで深々と頭を下げたんです。

実はあの試合の前日、1人の日本の若者が「ツイッター」という投稿サイトにこんなことを書き込んでいたんです。

「僕はどうしても日本と台湾の試合に行ってやりたいことがあった。それは観客席から『台湾、ありがとう』と書いたプラカードを掲げて応援すること。東日本大震災の時、200億円という莫大な義援金を送ってくれ、しかも世界中のどの国よりも早く400トンの物資を被災地に送ってくれた台湾の皆さんにお礼が言いたかった。でも、チケットが手に入らなかった。どうか試合を観に行かれる方、僕の代わりにプラカードに『謝謝台湾』と書いて、観客席から声援を送ってほしい」

台湾側の応援席には台湾のテレビ局が来ているはずですが、試合の様子を台湾に実況中継しますよね。同時に応援席も映るじゃないですか。そしたら「ありがとう」のメッセージを台湾に伝えられると彼は思ったわけです。その投稿サイトを見た日本の若者がこれに乗りました。「よっしゃ、あなたの代わりに俺が『ありがとう』を伝えてくる」と、多くの日本人が「3・11 謝謝台湾」と書いたプラカードを持って球場に入り、それを自分の前に掲げて応援したんです。そして、もっと面白いことが起きました。そのツイッターを読んだ台湾の留学生が、その書き込みを中国語に翻訳し、台湾本土の友だちに発信したんです。それを台湾のマスコミが取り上げて、「日本人がこんなことをしている」と報道しました。驚いたのは何も知らない台湾の選手でした。試合中、あちこちの観客席から台湾に感謝するプラカードが出ていたんですから。それで台湾の選手たちは負けて悔しかったと思うんですけど、試合中、マウンドに出てきて頭を下げたんです。

この話をいろんなところでしていたら、『博多の魔女』といわれている城駒妃登美さんからこんな話を聞きました。

2011年、東日本大震災のあった年の年末、台湾の新聞社が台湾国民に「この1年を振り返って、あなたにとって最も嬉しかったことは何ですか？」とインタビューしたんです。そしたらダントツで多かった1位の回答が「日本のために台湾が世界一お役に立てたこと」だったんです。僕、その話を聞いた瞬間、涙が止まりませんでした。さらに白駒さんが言いました。「中村さん、日本人はだいたい台湾に行ったら台北で買い物をして、おいしいものを食べて、エステして帰ってくるけど、実は南のほうに行くと、ものすごく親日的なのよ。日本人より日本のことが好きなんですよ」と。

その話を聞いて僕は「台湾に行って日本を感じてこよう」「台湾の人から、『あんた、日本人のくせにそんなことも知らんのかい』と言われて恥をかいてこよう」と思い、「一緒に恥をかきに行きませんか？」と呼びかけました。そしたら50人くらいの人が「一緒に行きたい」と手を挙げてくれて、昨年の3月に行ってきたんです。

1日目は台北の街を歩きました。団体で歩いているので日本人だと分かるんでしょう。いろんな人から声を掛けられました。それもみんな80代、90代の人たちです。明治28年から昭和20年までの50年間、日本は台湾を統治していました。その時代に子どもだった人たちが今80代、90代になっているんです。で、僕らに「私は昔日本人だったんだ」と言いながら嬉しそうに話し掛けてくるんです。

あるところで92歳のおばあちゃんが話し掛けてきました。「この地下でお茶屋をやっているからお茶を飲んで行きなさい」と。「僕ら次の予定があってすぐ行かないといけないんです。帰ってくるのは夜遅いです」と説明したら、「夜中3時くらいまで起きているから大丈夫だ。待ってる」と言うんです。「商売熱心やなあ」と思って、「僕ら、お茶とか買わないと思いますよ」と言ったら、そのおばあちゃん、目にいっぱい涙を溜めながら、僕らに言うんです。「私は戦後69年間、日本人からお金を取ったことない。私が日本人からしてもらったご恩を日本人に返さないといけないと思って、街を歩いている日本人を見つけたら必ず声を掛けて店に連れてきて、お茶をごちそうしてきたんだ。私は死ぬまで日本人からお金を取らないと決めている」と言うんです。その熱い思いは何なんだと思いました。

その夜、ホテルで夕飯を食べたんですけど、日本人だけで食べても仕方がないので、それぞれのテーブルに80代、90代の人たちに入ってもらいました。そしたら、その方たちがやたら「被災地はどうなっているのか?」と、すごく心配されていたので、東北から参加していた3人に今の現状を話してもらいました。

真剣に聞いていたおじいちゃんの1人が手を挙げて前に出てきて、「私は和歌の会に入っているんだ」と言われたんです。話を聞いたら台湾には「和歌の会」とか「俳句の会」とか「川柳の会」とか、そんなのがいっぱいあるそうなんです。そのおじいちゃんは2011年、台湾全島の「和歌の大会」でグランプリを取った人だったんです。その時に受賞した歌を日本の皆さんに聞いて欲しいと言って前に出てこられたんです。そして、胸を張って堂々と和歌を詠まれました。

「未曾有なる 大震災に見舞われど 秩序乱さぬ 大和の民ぞ」

この瞬間、そこにいた日本人はみんな目頭を熱くしました。そして、このおじいちゃん是这样話されました。

「私は、あの震災直後の日本の皆さんの姿を見て、昔この台湾に来た日本兵の精神が今も生きていたと思いました。女性や子どもやお年寄り、体の不自由な方々を先に並ばせて、男たちは『武士は食わねど高楊枝』みたいに後ろで並んでいる。世界中に日本精神を伝えてくれた。あれが私らはたまらなく嬉しかった。70年前の日本人と変わっていない。あの姿を見て、私ら台湾人はみんな心が動いたんだ。まだまだ大変でしょうけど、頑張ってる欲しい」というようなことを言われたのです。

そこにいたすべての日本人が、この話を聞いて涙を堪えることができませんでした。



東日本大震災から3年経ちました。遠く離れた九州では現地の復興の状況はよく分かりませんが、少しでも元気な方が増えて欲しいと思います。震災後、多くの国から義援金が送られてきました。台湾の方々からは多額の義援金をいただいたことを覚えています。10年ほど前に台湾に行ったことがあります。非常に親日的であったことを記憶しています。烏龍茶を買いに入ったお店のおじさんが流暢な日本語で対応してくださり、未だに日本語が話せるなんてすごいな、と思ったものです。

このエッセーを読んで、古き良き日本人の精神というものを想いました。あれだけの惨事の中でも暴動が起こらず、弱者を優先することができる日本人であることに誇りを持ちたいと改めて思いました。

やっと春を感じるころあいとなりました。自転車通勤のわたくし、山岸ですが、今季は熱を出すことが多かったので、自転車通勤をさぼって家族に送り迎えしてもらっていましたが、そろそろ復帰してもいい頃合いかなあなんて思っています。

春はいろんなお花も咲くし、お花見も楽しみたいんですが、去年花粉症が発覚したので、まだつらい季節は終わらなそうで困ったものです。

挨拶



あなたを笑顔にする フロイト 3 つのお約束

1. お肌も体もアクをすっきり!!
2. 7千贅沢なお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!



今月の美言葉 ダイエット

日本では痩せることを言いますが、ダイエットの本来の意味は、「健康や美容を保持するために食事の量や種類を制限すること」で、ただ単に痩せることを目的とすることを指してはけません。食事は、体を作る基本。どんなものを摂取するかで、精神的にも肉体的にも健康になり、美肌作りにも欠かせません。毎日の食事、たまには見直してみましょう。

つらーい花粉症 そんなときのツボ。

一昔前までは、花粉症なんてごく一部の人になるものだと思っていましたが、最近は、花粉症じゃない人を探す方が難しくなってきたほど。



舌下免疫療法が保険適用になるなどの話もありますが、お薬に頼れないときなど、ツボを刺激してみましょう。花粉症に効くツボもあるんですよ。

まずは『大椎（だいつい）』これは、首の後ろの骨のどっぴりの下にあるくぼんだ所です。自分で押すのは難しい位置にあるので、ドライヤーやホットタオルで温めるといいです。

2つ目は『攢竹（さんちく）』これは、左右の眉頭のきわのところ。目を閉じて、両手の人差し指か中指で、気持ちよく感じる程度に押します。目のかゆみの症状がある方にお勧めです。

そして『鼻通（びつう）』これは、左右の小鼻の上であり、両手の人差し指か中指で刺激すると、鼻水を抑える効果があります。

ツボにはいろんな効能があるので、調べてみると面白いですよ。



スタッフ日記

先月はみのり歯科診療

所が14周年ということで、日ごろの感謝も込めて、くじ引きでいろんな10分マッサージをご用意いたしました。たくさんの方にご利用いただき、本当にありがとうございました。サロンと聞くと、少し敷居が高い気もするかもしれませんが、お顔のエステだけでなく全身のちょっとしたメンテナンスができる場所と思って気軽に立ち寄っていただければと思います。

健康と美容は表裏一体。体が元気だとお肌もきれいだし、逆にお肌の不調は体の不調と連動しているのは皆さんも感じられた経験があまりではないでしょうか。身体は、そこだけをケアすればいいというものではなく、結局はつながっています。健康の大切さを少しでも皆さんにお伝えして、そういうサービスをしていけたらと思っています。