

# みのり通信

平成28年9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

この夏は気象庁の予報通り、本当に暑い夏でしたね。35℃以上の日が続いたのでしょうか。出勤する時にセミの鳴き声を聞くだけで暑さを感じました。8月初旬に主人が東京に行ったのですが、「東京でもクマゼミが鳴いていたよ。僕が子どもの頃はいなかったけど」と言っていました。それだけ暑さが北上しているということだそうです。バケツをひっくり返すような雨の降り方も昔はそう多くはなかったと思うのですが、地球温暖化の影響があちこちで出てきているようです。生態系が変わることで、今までは見られなかった感染症などの対策も必要になってくると思われます。子供や孫の世代はどのようになっていくのか心配です。

ところで、お盆休みは「記憶術」を勉強するために米子に行ってきました。一度は行きたいと思っていた出雲大社にもお参りしてきました。参拝客がとても多いにもかかわらず、太宰府天満宮のようなざわざわした感じがなく、凜とした雰囲気のお宮でした。米子もとても落ち着いた感じの街でした。

13、14日と丸2日間効率の良い勉強のやり方を教えていただきました。先生曰く、昔の寺子屋教育のように声を出して読むということがとても大切だそうです。認知症対策の「脳トレ」も教えていただいたのですが、テキストの内容を数日経っても書き出すことができたことに私自身驚いています。そして、「薔薇」や「憂鬱」といった漢検一級に相当するような難しい漢字を一度で覚えることができ、なおかつ忘れないということに、今までの何回も書いて覚えて、でも定着しないという学習法から脱却できそうでワクワクしています。50歳を過ぎて、うっかり忘れが多くなっている自分に危機感を感じていましたので、この記憶法を学んで認知症の予防に心がけたいと思います。

↓ 曇り気のない  
出雲大社前駅

↓ 緑色のポストが珍しく、  
思わずシャッター！



↑ 念願叶って  
出雲大社参拝

↑ あのスターバックスも  
趣ある建物

## スタッフより

Happy  
Birthday



歯科衛生士の石丸です。

8月もあっという間に終わりましたね。  
皆さま、どんな夏をお過ごしでしたか？  
私は、この夏24歳になりました。

写真は、サプライズバースデーをお友達に  
祝ってもらった時のものです。

この日は、ケーキを食べながら幸せだな～と  
感じながら嬉し涙を流した一日でした。  
24歳、素敵な女性になります。

## 新機器導入《3Dプリンター》

今話題の3Dプリンターをご存じでしょうか？全世界でも導入している歯科医院はほとんどありません。そんな3Dプリンターが実は当院の一番奥のお部屋にあります。気付かれた方はいらっしゃいますか？

プリンターと言ったら思い浮かべるのは紙印刷だと思いますが3Dプリンターは立体的で精密な歯の模型を作ることができます。

その模型を作るのに必要なのは、CT撮影だけ！！

画像だけでは分からない歯を支える骨の状態や歯周病の進行

具合を目で見て実感できるように導入しました。

これでご自分のお口の状態を知って頂き、お口の中の健康にもっと関心を持っていただければと思います。



# ゴミの山で一生懸命に生きる子どもたち



池間哲郎（NGO沖縄アジアチャイルドサポート代表理事）著

「あなたの夢はなんですか？」

そのとき少女はこう答えた。

私の夢は大人になるまで生きることです。」

（致知出版社より）

## ☆私の夢は大人になるまで生きること

かつてフィリピンの首都マニラのトンド地区に、スモーキーマウンテンという場所がありました。ここは首都の広大なゴミ捨て場。一日中ダンプカーでゴミが運びこまれ、ここに捨てられていきます。積み重ねられたごみは自然発火して、いつも煙が上がっています。だから、「煙の山」、スモーキーマウンテンと呼ばれていたのです。

一九九三年の四月、このスモーキーマウンテンを初めて訪れました。あたり一面、目も開けられないほどの煙が立ちこめ、吐き気をもよおす悪臭がただよっていました。私はカメラを抱えて走り回り、ゴミを拾う人々のすさまじいばかりの生活環境をファインダーにとらえていきました。

ビンやスクラップなどのゴミを拾って、それをリサイクル業者に売って暮らしている子どもたちがいました。中には五歳にも満たないと思われる子どももいます。手や足は真っ黒に汚れ、皮がめくれて血だらけ。それでも子どもたちは、一心不乱にゴミを拾っていました。その姿は生きるために必死で戦っているように見えました。

数人の子どもたちが遊んでいたので話を聞いてみました。全員がゴミを拾うことを毎日の仕事にしている子どもたちです。その中に一人の少女がいました。足の先から頭のとっぺんまで真っ黒に汚れ、ボロボロのTシャツを着ていた十歳ぐらいの女の子です。瞳がキラキラと輝き、かわいい笑顔が印象的でした。

私はこの子に聞いてみました。

「あなたの夢はなんですか？」

少女はニコニコしながら答えました。

「私の夢は大人になるまで生きることです」

この答えを聞いて、グッと胸にきました。笑顔だったから、よけいにこたえました。大人になるまで生きるなんて当然のことだ、とっていました。そんな当たり前のことが夢だと聞いて、愕然としてしまったのです。

ビデオカメラマンと言う職業柄、私は戦場に行ったこともありますし、山岳民族と一緒に暮らした経験もあります。暮らしに困っている人たちをいっぱい見てきました。でも、このとき少女が笑顔で「大人になるまで生きたい」と言った言葉が一番胸に痛かったのです。この時のショックが、私にアジアの子どもたちをサポートするという決心を促したと言ってもいいと思います。

振り返ってみれば、三十代後半までの私の人生は中途半端なものでした。真剣に生きたことなど一度もない。努力を重ねて物事を達成したこともない。すべてに適当に生きていました。そんな私にとって、ゴミ捨て場の子どもたちとの出会いは、それまでの生き方をすべて破壊するぐらいの衝撃でした。

彼らが必死で生きている姿を見て涙が止まらなくなり、ゴミの中で人目もはばからず大声で泣いてしまいました。ぶざまな人生を歩んできた自分が恥ずかしくなったのです。

同時に「今まで何をしていたのだ」と怒りとも思える感情がわき上がり、「真剣に生きなければ」と心の底から思いました。小さな子どもたちがゴミの中で必死に生きているのに、大の大人の自分が一生懸命生きていない。それは子どもたちに対して失礼だと感じました。

そのとき私は「自分を変える」ことを決意しました。そして、アジアの貧しい子どもたちと一生つき合っていくことを自分に誓ったのです。

## ☆一日に四万人以上の人々が飢餓で死んでいる

今、世界には約六十三億の人々が暮らしています。そのうちの約二〇パーセントにあたる十三億人は、日本やアメリカ、ヨーロッパなどの豊かな先進国に暮らしています。そして残りの五十億、約八〇パーセントの人々は、アジアやアフリカなどの貧しい国々、開発途上国に暮らしています。貧しい国に暮らす人の方がはるかに多いのです。

そして、この五十億の人たちが今、苦しんでいます。特に十一億の人々は食べ物を得ることが難しく、栄養状態が非常に悪い中で生活しています。さらにそのうちの六億の人々は、きょう一日の食べ物すら手に入れることができず、餓死寸前の状態と言われています。

貧しさで死んでいく人がいっぱいいるのです。食べ物を買うことができない。きれいな水を飲むことができない。小さな薬さえも買うことができない。そんな貧しさが原因で、二秒に一人が死んでいきます。「一、二」と数えたら誰かが死んでいる。この現実をぜひ知ってもらいたいと思います。

一日では四万人以上が、一か月では百二十万の人々が死んでいきます。私が暮らす沖縄には約百三十万の人がいますが、たった一か月で、沖縄の人がほとんど死んでしまうと考えると、事の重大さが分かると思います。一年間では一千五百万の人々が貧しさを原因として死んでいくのです。なんとも恐ろしい数です。

さらに深刻なのは、亡くなっていく人々のほとんどが子どもだということです。九〇パーセント以上は子どもです。なぜかと言えば、単純な理由です。子どもは小さくて弱いからです。子どもたちは本当に信じられないほど簡単に死んでしまいます。風邪をひいた。下痢をした。こんな小さな病気で死んでいくのです。

日本ではそういうことはあり得ません。われわれは豊かな国の人々ですから、毎日三食、朝昼晩とご飯を食べています。栄養のあるものをたくさん食べて、栄養状態が非常にいいから、子どもであっても、体の中に病気と戦う抵抗力を十分に備えています。

貧しい国の貧しい地域の子どもたちは、一日に三食なんてとても食べられません。一日一食、朝ごはんだけというのが普通です。それも、われわれが食べているような食事とは違います。お椀にご飯を入れて、塩をかけて食べるのです。おかずはなし。お塩をかけたご飯だけです。

こんな粗末な食事しかとることができないから、子どもたちは栄養状態が非常に悪くて、慢性的な栄養不良状態になっています。抵抗力がまったくない状態です。だから風邪をひいたぐらいでも、下痢をしたぐらいでも、簡単に死んでしまうのです。

この現状をわかってください。よその国の話だと考えないでください。なぜなら、この問題は、私たち豊かな国とも非常に関係のあることだからです。



8月はオリンピック中継を見るために夜更かしされた方も多かったのではないのでしょうか。日本選手の頑張りに励まされたり、勇気づけられたりしましたね。大会前から治安の悪さが問題になっていましたが、やはりいろいろなトラブルがあったようです。ある地域をNHKが取材していましたが、その地区だけで年間1万人以上が銃で殺されるそうです。

頻発するテロ、内戦……紛争のない世の中が有史以来あったのでしょうか。私たちは日本に生を受けたというだけで命の危険や飢えとは無縁の生活を送っています。「おとなになるまで生きることが夢」という環境下に暮らす子供たちが世界中にたくさんいるという現実を重く受け止める必要があると思います。食べ物を残さない、電気の無駄遣いをしない等、何か一つでも自分たちにできることを取り組んでいきたいと思います。(おかげさまでおさがり募金が1万円を超えました。皆さまに感謝申し上げます)



## 敬老の日



いっまでも  
元気で  
いてください

## 今月の美的エッセンス

★ここでは、皆様の美容と健康をサポートするための  
おすすめ美容成分や注目の栄養成分などを紹介していきます。

### ナイアシン

かつて「ビタミンB3」とも呼ばれていたナイアシンは、三大栄養素(炭水化物、脂質、タンパク質)がエネルギーにつくりかえられるときに欠かせません。食品にも含まれていますが、必須アミノ酸トリプトファンからも合成されるので、トリプトファンを多く含む食品(チーズ、牛乳、ナッツ類、大豆製品、バナナなど)を摂ると、不足する心配はありません。また、火に強く壊れにくいのも特徴です。ただし、ビタミンB群は、相互に作用しあうため、ビタミンB1、B2、B6が不足すると、ナイアシンの合成は低下します。ナイアシンは十分でも、そのほかのビタミンB群は不足しがちのことがあります。まんべんなく摂るようにしましょう。

飲酒量が多い人は、二日酔いの元になる有害物質アセトアルデヒドをナイアシンが分解する働きもあります。脂質の分解で力を発揮するのもナイアシンの特徴です。お酒好きで、最近体重が気になるという方は、ビタミンB群の摂取を特に心がけましょう。

新たにメニューに加わったオゾン水マスク。  
アンチエイジングにおススメです。  
その他にも、フォトフェイシャルや美容液を  
導入する SmartCool (スマートクール)、  
先月紹介した BeamOn など、多種多  
様な機械であなたのお肌と体の健康  
をサポート、そして、心の癒しを  
お届けします。お試しください。



## フロイデ日記

まだまだ日差しの強さに体力が奪われているような毎日です。強い紫外線は体力だけでなく、肌の元気も奪ってしまいます。7月から開催中の夏のフェイシャルキャンペーン オゾン水を使った特別メニュー、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す。私たちの身体を守る働きを持つ驚きの水の効果、大変ご好評です。

生成器で作ったお水は30分で普通のお水に戻ってしまうため、歯科併設のサロンだからこそ、ここでしかご利用になれない特別なエステです。

いろんな機器を駆使した様々なメニューを提供しておりますが、お悩みもそれぞれ個人差。効果も個人差。シミのお悩みと言っても、この機械を使った方がいいか、こっちの美容液を使った方がいいのか、お客様一人ひとりに合わせたメニューを考えさせていただきます。

一人で悩まず、お気軽に相談ください。長年のお悩みが嘘のように解消されるかもしれませんよ。

## あなたを笑顔にする フロイデ 3つの約束

1. お肌も体もアクをすっきり!!
2. 7千円以内のお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!

