



みのり通信

平成 29 年 2 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

先月のセンター試験の時は寒かったですね。昨年1月には大雪が降り、あちこちの家の前に雪だるまが飾ってありました。もう1年も経ったのかと思います。これから私立大学や国立の2次試験、高校入試など、受験生の皆さんはくれぐれも体調管理に気を付けてください。

この2月2日で、みのり歯科診療所は開院して15年を迎えました。あっという間の15年でした。開院当時は私も30代、長女が5年生、次女が3歳でした。良い治療をすることだけを考えていればよかった勤務医時代とは違って、何から何まで一人で責任を負わねばなりません。銀行との交渉に始まり、設計や建設会社との打ち合わせ、医療機器の選定、スタッフ募集……。異なる業種の方々との打ち合わせの中で、仕事の組み立て方、進め方など、何から何まで初めての経験ばかりで、とても多くの事を学ぶことができました。最初は患者様も少ないことからユニット2台で始めましたが、その年の12月に1台増設することができました。でも、経営者としては未熟だったため、突然スタッフが辞めて、「明日からの診療、どうしよう」と茫然自失になってしまったこともありました。その時、ある患者様から(とても優しいおばあちゃまで、もう亡くなられましたが)、「先生、なんだか顔色が冴えないけどどうしました?」と声を掛けられ、思わず泣いてしまったこともありました。すると「人生山あり、谷あり、悪いことばかりではありませんよ」と慰めてくださったことをつい最近のことのように思い出します。

今までを振り返ってみると、人生は振り子のようなものだとつくづく思います。右肩上がりの良い時がずっと続くことはなく、「底」に振れる時期もある。その時にどう自分と向き合い、対処するかということも経験しました。カルテ番号1桁の開業当初から通院して下さっている方、何年もメンテナンスに通って下さっている方、大学生になって他県に進学しても帰省した時にはお口のチェックに来てくれる学生さん、結婚してから赤ちゃんと一緒に検診に来て下さる新米ママさん。素晴らしい患者様に恵まれて仕事をさせていただけることに心から感謝しています。そして自分が50歳を過ぎ、残りの人生の中で現役の歯科医師として働ける時間を考えるようになり、本当に心のこもった良い診療を行いたいという気持ちを一層強く持つようになってきました。

長寿高齢化社会となり、健康寿命と平均寿命の差に10年以上の開きがあるということが盛んに言われています。身体的なフレイル(虚弱)は口腔のフレイルから始まります。生き生きと笑顔で過ごすためにはまずお口の状態が健康でなければなりません。そして何をどう食べるかというも重要です。また、子供たちの姿勢や歯並びの悪さ、運動機能の低下も問題です。久留米大学に勤務していた時は口腔外科とかみ合わせを中心に診療していましたが、この数年間は分子栄養学を学んできました。今までの勉強がようやく一つの形になりそうです。虫歯や歯周病という目に見える病態だけでなく、その背景にあるもっと根源的なことがだんだん理解できるようになってきました。15年目の今年は真の「予防」をテーマに医院の総力を挙げて取り組んでまいります。



ところで、1月16日の佐賀新聞に「歯科医院での治療器具の使いまわし」という記事が掲載されていました。3年前にも読売新聞が同様の記事を載せていたので、「なぜ今更?」という感は否めませんが、当院では以前から使い捨てにできないものは全て滅菌しておりますのでご安心ください。(お時間があればホームページをご覧ください)

←落成式の時の写真です。

自分の花を咲かせる

『致知』編集発行人 藤尾秀昭

『致知』二〇一四年七月号「自分の花を咲かせる」より

人間各自、その心の底には一個の天真を宿している――。

森信三著『修身教授録』でこの一節に触れたとき、心が吸い付けられるような戦慄を（せんりつ）を覚えた。人は皆、天からその人だけの真実を授かってこの世に生まれてくる。その真実を發揮していくことこそ、全ての人に課せられた使命である。自分の花を咲かせるとは、この天真を發揮して生きることには他ならない。

昔、ある人にこういう話を聞いた。オリンポスの神々が集まり、「幸せになる秘訣をどこに隠したら、人間がそれを見つけたときにもっとも感謝するか」を話し合った。

「高い山の上がいい」「いや、深い海の底だ」「それよりも地中深く埋めるのがいい」と議論百出。すると、一人の神が「人間の心の奥深いところに隠すのが一番だ」と言い、全員がその意見に賛成した、という話である。

幸せの秘訣は人間の心の奥深くにある。自分の花を咲かせる秘訣は心の中にある、ということである。だが、心の奥深く隠されているが故に、秘訣に気づかぬままに人生を終える人も少なくない。どうすればその秘訣に気づき、自分の花を咲かせることができるのか。

まず、自らの命に目覚めること。自分がここにいるのは両親がいたからであり、その両親にもそれぞれ両親があり、それが連綿と続いて、いま自分はここにいる。どこかで組み合わせが変わっていたら、あるいは途絶えていたら、自分はここにいない。自分の命は自分のものではない。すべて与えられたものだ。その自覚こそ、自分の花を咲かせる土壌になる。

次に大事なのは、「一つ事」を見つけること。この一事をもって人生に立って行く。あるいはいま携わっている仕事をもって自分の一つ事にする。そう決意することである。

第三に大事なのは、その一つ事に本気になること。折しも相田みつを美術館で、「坂村真民と相田みつをの世界」展が開催されている。それぞれ独自の花を咲かせた二人に「本気」と題する詩がある。

本気になると 世界が変わってくる
自分が変わってくる
変わってこなかったら まだ本気になっていない証拠だ
本気な恋 本気な仕事
ああ 人間一度
こいつを つかまんことには

坂村真民

なんでもいいからさ 本気でやっごらん
本気でやれば たのしいから
本気でやれば つかれないから
つかれても
つかれが さわやかだから

相田みつを



こういう言葉もある。

プロというのは寝ても覚めても仕事のことを考えている。

生活すべてが仕事。

そこがアマチュアとの絶対差だ。

相田みつを

一に求道（ぐどう） 二に求道

三に求道 四に求道

死ぬまで求道

坂村真民

一道に命を懸けた人の凄まじい気迫が伝わってくる。この覚悟と実践なしに自分の花を咲かせることはできない、ということだろう。

最後に、花を咲かそうとする者に天は力も与えるが、試練も与える。その時の心得。

風雪に耐えただけ

土の中に根が張るんだな

相田みつを

苦がその人を鍛えあげる

磨きあげる

本ものにする

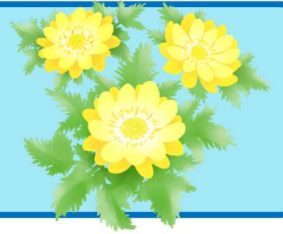
坂村真民

「自分の花を咲かせる」というこのお話を読んで深く感じるものがありました。「幸せの秘訣は人間の心の奥深くにある」という言葉は50歳を過ぎた今、とてもよく分かります。中学・高校の頃はもちろん自分のためではありましたが、人よりも1点でもよい点数を取り、1位でも順位を上げることが評価の対象でした。就職してからも学会発表や主論文の数で教授から評価されるシステムでした。自分の内面と本当に向き合うことができるようになったのは40代半ば以降のような気がします。48～49歳にかけて、個人的にも仕事上でも非常につらい時期を経験しました。その時、徹底的に自分と向き合い、自己反省をしてそれまでとは異なる世界観、人生観を持つことができるようになりました。「風雪に耐えただけ 土の中に根が張る」、「苦がその人を磨き上げる」という言葉は、困難に直面してもあきらめず、乗り越えた先に花を咲かすことができるということを教えてくれているのでしょうか。つらいことや苦しいことが人間を成長させるものだとつくづく思います。

冒頭にも書きましたが、この2月で開業15年を迎えました。40代まではひたすら走り続けてきました。臨床医として、自分に残された時間を考えた時に、これからは本当に人の役に立つ仕事をしたい、と強く思います。今年も100枚近く患者様から年賀状をいただきました。1枚1枚が宝物です。県外に引っ越された方からも何枚かいただきました。今までいただいた年賀状やお礼状は大切に保管しています。子供には、「お母さんが死んだら棺の中に入れてね。お母さんの仕事の勲章だから」と言ってあります。

そして、先月のことです。幼稚園生のHちゃんは2、3歳の頃は暴れでフッ素を塗っていました。今では、「大きくなったら歯医者さんになる」と言っています。おばあちゃんも「この子にとって、ここは第2の心の故郷です」とおっしゃってくださいました。本当に嬉しかったです。

虫歯の治療、歯周病の治療、食生活のアドバイス、などごく当たり前の治療をしているにすぎない小さな医院に信頼を寄せて通ってくださる患者様のためにも、治療の結果が実るように・患者様との人間関係が実るように、という願いから名付けた「みのり歯科」の名に恥じないようこれからも努力してまいります。



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。

カルシウム、マグネシウム、リン

カルシウム、マグネシウム、リンは骨の成分になります。骨はタンパク質【コラーゲン】でできた柱に、カルシウム、マグネシウム、リンが沈着してできています。

中でも、カルシウムがとても重要で、不足すれば骨密度が減少し、骨がもろくなります。

リンは、血中に含まれる量が過剰になると、骨からカルシウムが溶け出てバランスをとるため、骨が弱くなるため、過剰摂取に注意しなければなりません。加工食品の添加物にも多いため、カルシウムとの割合を 1 : 1 に近づけるようにするよう調整しましょう。マグネシウムは、骨だけでなく、筋肉や神経にとっても重要です。マグネシウムが不足すると、筋肉がけいれんする原因になります。

睡眠中に足がつることがありますが、ミネラル分の不足によることが原因の場合があります。血行不良によるむくみや疲労状態が長く続くと、酷くなることもあります。栄養バランスを考え、アーモンドやかぼちゃ、海藻類を取り入れ、また、サプリメントを活用するなどして健康的な体を維持しましょう。

フロイテ日記

お口回りの状態が、健康と関わって入るという話は、皆様も良くご存知だと思います。

私も、エステスタッフではありますが、歯科医院併設サロンということで、患者様ともよく、歯のこと、お口のことについてお話する機会があり、そのおかげで、以前よりも口の中を気にするようになってきて、スタッフにも口腔内のことをいろいろと教えてもらったり、TVで歯やお口のことに関する番組を、「そうそう、それ、教えてもらった」とか、「そういうこともあるんだ」と思いながら見ていることが多くなりました。

現代人の大半が歯周病にかかっている、そこから、心臓疾患や循環器系の疾患を生じることもあるのだそうです。若くても、口の周りの筋力が衰えている人も多く、知らず知らずのうちに老化が始まっていて、将来的病気のリスクを高めてしまっている人も少なくないようです。

健康でないと、綺麗でもいられません。皆様のお肌の健康とともに、お口回りの健康と体の健康の維持と向上を少しでもサポートできるようがんばります。



2月22日は猫の日
にゃんにゃんにゃん



あなたを笑顔にする フロイテ 3つの約束

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!!



乾燥に悩む季節ですが、こんな時大事なのが洗顔。潤いを与えるためには、ごしごし洗わずに、たっぷりの泡で優しく洗いましょう。プラセンタ配合のGHCブライトニングソープは、泡立ちも良く、洗い上がりもしっとり。エステでも使用しているおススメ商品です。

