

みのり通信

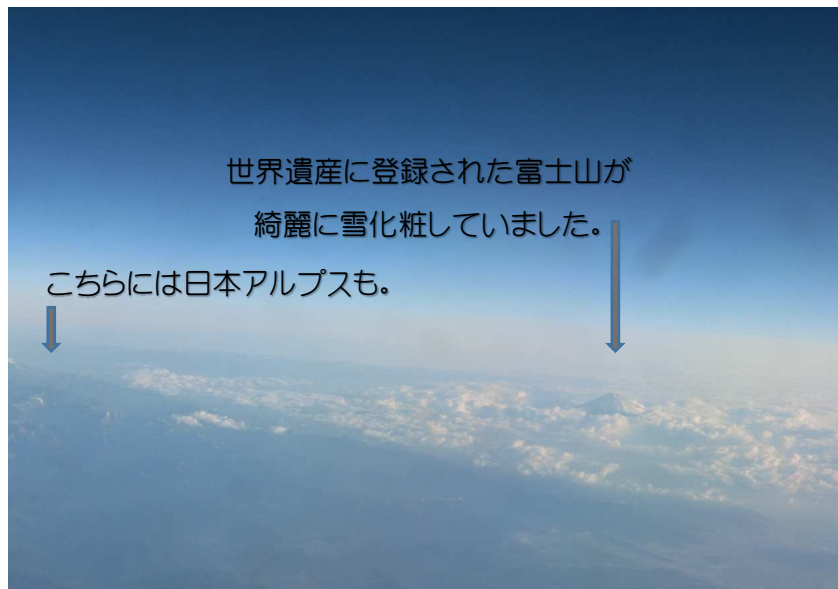
平成 30 年 3 月号

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

2月は何度も雪が降り、とても寒い冬でした。2月4日に研修会で東京に行った時は小雪の降る日の出前の佐賀空港を飛び立ちましたが、関東上空は良く晴れており、雪を頂いた日本アルプスや富士山はとてもきれいでした。けれども、山陰や北陸地方が悪天候のため欠航便が相次ぎ、羽田空港は大混雑でした。以前沖縄での勉強会に参加した折に、爆弾低気圧のために羽田からの機材繰りがつかず、福岡便が欠航となり帰れなくなったことがあります。「月曜日の仕事どうしよう」、と頭の中は真っ白となりました。台風と雪の時期は要注意ですね。



お赤飯にお漬物、伊達巻も。今年もみんな美味しくいただきました。ありがとうございます。

2月2日は開業記念日でした。2002年に開業してから16年目を迎えます。今年もスタッフからはお花を、患者様からもお心のこもったお祝をいただきました。お二人とも開業以来、毎年お赤飯と伊達巻をくださいます。開業した時は37歳でしたが、もう50代半ばとなりました。視力や体力的な衰えをだんだん自覚するようになってきましたが、齢を重ねるからこそ分かってきたこともあります。若い頃は年配の患者様のおっしゃることが頭では分かっている、自分の感覚としてはつかめないこともありましたが、最近では共に頷くことが増えてきました。(先月、スーパーの駐車場で縁石につまずき、顔面から突っ込んでしまいました。膝や顔の擦り傷だけでなく、上顎前歯がぐらついたため脱臼したのではないかと胸がドキドキしました。治療前の患者様の不安なお気持ちを理解することができました。たまには自分が痛い目に遭うことも大切ですね)

15年の間に社会情勢も医療の現場も大きく変わりました。子供たちの虫歯は確実に減っていますが、お口ぼかんや姿勢の悪い子、歯並びの悪い子は増え続けています。また歯周病と循環器系の疾患や糖尿病との関係がマスコミでも取り上げられることが多くなり、患者様の意識も上がってきています。最近では「誤嚥」について心配される方が増えてきていますが、唇や舌の機能を高めることが必要です。先月、開業記念で「血管年齢」と「口唇力」測定を体験していただき、とても好評でした。ご自分の現在の状況を知っていただくことが意識の向上につながると思います。今月まで延長いたしますので、ご希望の方はスタッフにお声をかけてください。

受付の野口の寿退職に伴い、新しいスタッフが加わりました。中島です。経理の仕事に長く携わっておいりましたので安心して任せられそうです。医療関係の仕事は初めてなので不慣れな点も多く、しばらくご迷惑をおかけすることもあると思いますが、よろしく願いいたします。

新しいスタッフも含め、みのり歯科診療所をよろしく願い申し上げます。



誰かに嫌なことを言われて、ついムツとする。

激しく怒られて傷つき、落ち込んでしまう。

誰にでもそんな経験はあるはずです。

そういう時、そのマイナスの思いを消す「六秒の奇跡」と呼ばれる方法があるそうです。

シスターの鈴木秀子さんに解説していただきます。

人の言動で心が動いてしまいそうになる時、それを防いでくれる「六秒の奇跡」と呼ばれる方法があります。

例えば、誰かから激しく叱られたり罵倒されたりしたような場合、「あっ、いま動揺してしまっているな、傷ついたな」と客観的な目で自分を観察し、六秒間呼吸を整えて心を静めるのです。

そうすれば、マイナスの思いが消えていき、気持ちに乗っ取られずに済むと言われています。刺激に対してすぐに反応してしまえば、感情の虜になってしまいます。

自分を冷静に観察するこの練習を続けていくうちに、人の言うことはそれほど深いものでも真実に根ざしたものでもないことが分かってきます。

そして「人の目ばかりを気にして生きる自分、欠点の多い自分であっても、大自然から生かされている尊い存在なのだ」という自覚が芽生えてきて、いつの間にか自分を受け入れることができ、自分自身と仲よしになっていくことでしょう。

セルフイメージを高める一番の方法は、このように人間は大自然によって生かされていることを実感し、それに感謝することです。

人間を生かしてくれるのは大自然だけではありません。親や学校の先生、友人、隣近所の人たち、職場の上司や同僚など多くの人たちの支えがなくては、私たちは生きていくことができません。

自分に愛情を注ぎ、育ててくれようとした人たちに思いを馳せてみることも自己肯定に繋がります。

もちろん、人間は成長するにしたがって多くの失敗や挫折を経験します。そのことがトラウマになって先に進めなくなる人がいるかもしれません。そういう時は小さな成功を自分で認めて、自信を積み上げていくことです。

「きょうも頑張って仕事ができた」

「お客様から喜んでいただけた」

「道に落ちていたゴミを拾った」

というような些細なことでも「ああ、いいことができた」と喜ぶ習慣をつけることが大切なのです。

まるで親が小さな子供を褒めて育てるように、当たり前と思えるようなことでも自分で自分のいいところを見つけて教育していく中で、いつの間にかセルフイメージは高まっていくことでしょう。



顔の形が異なるように、人間の個性も皆違います。共通しているのはただ一つ、奇跡的な命を授かって生かされていることです。その素晴らしさに気づいていただくことが私の何よりの願いです。

鈴木 秀子(国際コミュニオン学会名誉会長)

※『致知』2018年2月号 連載「人生を照らす言葉」より



日々の生活において楽しいことや嬉しいことばかりが用意されていることはありません。努力してもなかなか結果が得られなかったり、理不尽としか思えないような仕打ちを受けることもあります。そのような時にこの「六秒の奇跡」という方法を知っていることは役に立つと思います。

毎日たくさんのメールが(迷惑メールも含めて)パソコンに送られてきます。タイトルを見てほとんど削除していくのですが、最近面白いものがありました。「サウンドヴォイス・ヒーリング」というものです。これは体の中に入り込んで、溜まってしまっている悪いエネルギーを音・声を使って浄化するという方法です。やり方はまず、体の中に溜まったネガティブな想いを黒色にイメージして、深呼吸の吐く息にのせて低い声で「オー」と出します。数回これを繰り返します。次に高い声でハミングをします。

自分でもこれをやってみてかなり効果を感じました。「オー」と繰り返していると心の底に溜まったものが少しずつなくなっていくような感覚でした。そしてハミングしていると気持ちが次第に明るくなってきました。

鈴木先生のおっしゃるように、自分を肯定して、授かった命に感謝して生きるということはとても大切です。でも本当に精神的にまいっている時はそのような前向きな気持ちにはなれないことも多いでしょう。どうしようもないところまで追いつめられて自ら命を絶ってしまうことすらあるのです。そのような時に環境を変えること(例えば転校や転職など)も一つの方法だと思います。けれども、深刻な状況になる前にセルフコントロールできる方法を知っていればばずいぶん状況は変わることでしょう。今回偶然目にしたこの「サウンドヴォイス・ヒーリング」は数日間やってみてかなり効果を感じました。資料をダウンロードすることができたので、もしご興味がある方はおっしゃってください。



みのり歯科診療所 開院16周年 感謝サービス実施中！！

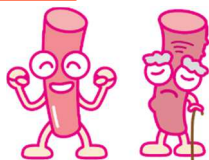
おかげさまをもちまして、2月2日で16周年を
迎えることができました。

今までのご支援の感謝の気持ちを含めて
血管年齢測定もしくは口唇力測定をぜひお試しください。
(3月末まで無料でご利用いただけます。)

血管年齢測定

血管も老化します！！
血管年齢を知って、
食生活・生活習慣を振り返りましょう。
血管が硬くなると、こんな大変なことに！

- * 高血圧 * 糖尿病 * 動脈硬化
- * 脳卒中 * 脳梗塞 * 心不全
- * 心筋梗塞 * 太りやすい
- * 疲れやすい などなど



口唇力測定

口唇力(お口の周りの筋肉=「口輪筋」
の力)衰えていませんか？
口輪筋って、意外と弱っています。
口唇力の低下は、老化のサイン！

- * 口腔乾燥 * 歯周病 * 口臭
- * いびき、無呼吸症候群 * 飲み込みづらい
- * 嚥下障害、誤嚥性肺炎
- * ほうれい線 * お顔のタルミ などなど



後悔する前に、チェック！！！！

「残念な結果が出てしまった(T_T)・・・」

その時は、ご相談ください。

虫歯予防のための歯磨き粉を選びましょう♪

3月、4月は出会いの季節。笑った時に虫歯が見えたりしたら、印象も台無しです。
そこで、当院おススメの虫歯予防の歯磨き粉「チェックアップ」を紹介いたします。

研磨剤
なし

フッ素高配合
1,450ppm

虫歯予防効果
14-22%UP

歯の再石灰化
促進

コラーゲン
保護効果



【チェックアップ スタンダード】税込¥650♪
どの年代の方にもおすすめ。(6歳以上)

【チェックアップ ルートケア】税込¥1,080♪
歯茎が下がって、歯の根元が露出してきてしまった
など、年齢が気になりだした方におすすめ。