



みのり通信



患者様へのメッセージ

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、東日本大震災、ヨーロッパの金融危機など暗い話題の多い一年でした。新聞を見ても、消費税のアップや原発の問題など、明るい話題はないようです。私個人も、祖母の死、交通事故（暴走自転車にぶつかりました）、母の入院など、「今年は天中殺か」と思うほど色々な事がありました。その反面、昨年はたくさんの方との良い出会いがあり、様々なことを学ばせていただく機会に恵まれました。生きていれば、落ち込むことや、悩むことはたくさんあります。最近では、問題に出会っても、そのおかげで勉強させてもらっていると考えられるようになってきました（年の功かもしれませんが）。

2月で開業10年目を迎えます。開業当初から来てくださっている患者様とは10年のお付き合いになります。勤務医の時は、一人の患者様を長期間診るといことがありませんでした。この10年の間に、時間軸の中で生体がどのように変化していくのかということ学ばせていただくと同時に、自分の仕事の未熟な面も否応なく目の当たりにすることとなり、反省し、まだまだ勉強せねばと発奮しているところです。

昨年末からスタッフも勉強意欲が出てきています。今年は衛生士を少しずつ担当制にして、一人一人の患者様によりきめ細やかな、質の高い医療をご提供できるように努力していきたいと思っています。今年は辰年。龍が昇る如く、スタッフ一同精一杯頑張りたいと思います。よろしく願いいたします。

あなたも“^{つう}歯科通”になれる…!?

?? 歯医者が出題する“歯とお口”のクイズ ??

日本では、「歯みがき剤」や「マウスウォッシュ」などの“デンタルケア商品”がお店でたくさん売られています。また、全国各地どこにでも歯科医院があって、歯の治療やクリーニングをしてもらえますよね。さて、ここでこんな問題を出題!



次の国のうち、むし歯にかかっている人が“最も少ない国”はどこでしょう?
次の3つの国の中から選んで下さい!



1 チョコレートの原料カカオ豆の生産国として知られる
アフリカの

“ガーナ”



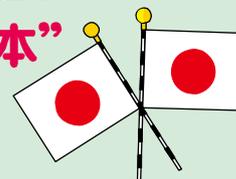
2 サンタクロースの故郷として知られる
北欧の

“フィンランド”



3 私たちが住む

“日本”





健康人で行こう!

寒い“冬場”は「ヒートショック」に気をつけて!

皆さんは『ヒートショック』という言葉を知ったことはありますか? なかなか聞きなれない言葉かもしれませんが、実は「ヒートショック」が原因で亡くなってしまふ人は“年間1万人以上”もいて、この数は交通事故で亡くなる人よりも多い数です。特に“寒い冬場”は、「ヒートショック」で亡くなってしまふ方が急増するそうです。

そこで今回は、この「ヒートショック」の“基礎知識”と“対策法”を紹介させていただきます。ご家庭でのちょっとした工夫で、「ヒートショック」はかなり防ぐことができるでしょう。

ヒートショックとは?

冬の寒い時期、暖房の効いた暖かい部屋から寒い廊下やトイレに移動すると、寒さで体が「ブルブルッ」と震えることはありませんか? 実はこれを「ヒートショック」といいます。急激な温度差によって、血圧が突然上昇(下降)したり、脈拍が速くなったりすると、心臓に大きな負担をかけてしまふのです。こういったことが「心筋梗塞」や「脳卒中」などを引き起こす要因になってしまふます。

起こしやすい人は?

「高齢者(65歳以上)」や「高血圧・糖尿病の人」「動脈硬化のある人」。また、「肥満気味の人」「睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題がある人」「不整脈がある人」なども注意が必要です。高齢者の場合、血管がもろくなっていたり、血管の調節能力が衰えていたりしていることもあるため、ヒートショックが起きると「脳血管障害」などの重大な疾患につながり、そのまま死に至ることもあるそうです。



起きやすい場所は?

ヒートショックが最も起こりやすい場所は、服を全て脱いでしまふ「浴室」です。その他にも、暖房器具のない「洗面所」や「トイレ」なども起きやすい場所となります。特に日本の家屋の多くは、日当たりの悪い北側に洗面やトイレがあることが多いので、家の中でも寒い場所といえるでしょう。

「ヒートショック」を起こさないための対策法

シャワーを使ってお湯をためる

手取り早く浴室全体を温める方法としては『シャワー給湯』がお勧めです。浴槽にお湯を入れる時はシャワーを使ってみましょう。シャワーを使って給湯すれば、効率良く浴室温度を上昇させることができます。実験では、シャワー給湯したところ、浴室の温度が“15分間で約10度上昇”させることができたそうです。

一番風呂を避ける

高齢者や血圧の高い人など、ヒートショックを起こしやすい人は“一番風呂は避ける”ようにしまふしょう。家族が入浴した後に入れば、浴室も温まっているためヒートショックも起こりにくくなるでしょう。

入浴方法を工夫する

入浴方法は“かけ湯”や“半身浴”を組み合わせまふしょう。このような入浴法は心臓や肺を水圧の負担から守ってくれるので、高血圧の人・高齢者・心臓や肺機能が弱い人には最適入浴方法といえます。

お湯の温度は41℃以下に

浴室での事故は“入浴温度41℃”を境にして死亡者数の増加がみられるそうです。ですから、浴槽にお湯を張る際は41℃以下の温度を心がけまふしょう。「冬は温まりたい…」という理由でお湯の温度を高くするよりも、逆に冬こそ適温でじっくり時間をかけて入浴することが大事です。



お酒を飲んだ後の入浴は避ける

お酒を飲むと心身がリラックスして血圧が下がります。この状態で寒い浴室に入ると、急激に血圧が上がって危険性が一層高まります。また、長湯をしてしまふと再度血圧が下がって倒れることもありますから、“飲酒後の入浴は避ける”ようにしまふしょう。

浴室・トイレに暖房器具を設置する

可能であれば、“暖房器具を使って浴室を温かくする”のがやはり効果的です。入浴前から脱衣所や浴室を温かくしておけば、浴室に入った時の寒さも和らいでヒートショック対策になります。また、ご高齢になると夜間トイレに行く回数が増えますから、“トイレ暖房”にも配慮して下さいね。



“異性の魅力”を感じるポイントは、 顔立ちよりも“歯を見せた笑顔”

日本臨床矯正歯科医会が、インターネットを通じて全国の10～50代の男女1,000人に『異性の魅力を感じるポイントは「整った顔立ち」と「素敵な笑顔」のどちら?』といったアンケートをしたところ、**「素敵な笑顔」と答えた人が全体の“68.1%”**と、「整った顔立ち」と答えた人を上回ったそうです。

また、『“恋愛相手”“結婚相手”に対して「素敵な笑顔」を重視する割合』も「恋愛相手で58.0%」、「結婚相手では76.6%」と、「顔立ち」よりも多かったそうです。

また、『歯を見せた笑顔と「歯を見せない笑顔」のどちらが素敵か?』といった質問をして回答を比較したところ、**「歯を見せた笑顔の方が素敵」と答えた人が“78.2%”**もいたそうです。



さらに、『歯ならびによって第一印象が左右されるかどうか?』の質問では、「76.4%の人が左右される」と答えました。

また、『歯ならびが綺麗な人から受ける印象は? (複数回答可)』の質問では、「清潔感がある (84.1%)」、「健康的 (81.0%)」、「上品 (67.4%)」、「育ちが良い (62.2%)」など、歯ならびが綺麗な人には、上のような良い印象を受ける人が多かったようです。



“ご自身の歯ならび”についてのアンケート結果

また、『ご自身の歯ならびについて』は、「66.5%の人が気にしたことがある」と回答し、「43.8%の人が自分は歯ならびが悪い」と感じているようです。また、「31.5%は歯を見せて笑うことに抵抗を感じている」ことも分かりました。

また、「美しい歯ならびを手に入れたい」と考えている人が62.3%だったのに対し、「歯ならびについて歯科医院で相談したことがある」人は24.8%という低い数値でした。

また、歯ならびを治す『矯正治療』については、「歯ぐきが健康ならば、何歳でも治療ができる (81.8%)」、「治療には抜歯をした方が良い場合もある (58.1%)」、「医療費控除を受けられる場合がある (81.6%)」の人が、矯正治療に関してこのようなことは**「知らなかった」**と答えています。

今回ご紹介したこのアンケート結果を見ると、歯ならびが良いことは、他人から受ける印象も良いことがわかりました。

また、「矯正治療」については、興味があっても知識不足の方が多かったようです。

ただ、「歯ならび」に関して少し言わせていただきますと、もちろん今回のアンケートでは、歯ならびが“外見の印象”に大きな影響を及ぼしていることがわかりましたが、それ以外にも歯ならびが悪いと「歯ブラシが隅々まで届きにくく、むし歯や歯周病のリスクが高くなる」「発音に影響を及ぼす」「噛み合せに影響が出て、しっかり食べ物が噛めない」など、様々なトラブルが起こります。ですから、もし歯ならびについて現在お悩み中で、矯正治療にご興味あるようでしたら、一度歯科医院へご相談してみられることをお勧め致します。

クイズの答え ①

ガーナ人はどれくらいむし歯が少ないのかというと、12歳児のむし歯の平均本数が“0.1本”です。日本人は平均2.44本 (平成11年の厚生労働省歯科疾患実態調査より) なので、ガーナ人のむし歯の数は日本人の20分の1以下となります。

なぜガーナ人はむし歯が少ないのかというと、実はすごく単純で「砂糖の消費量が世界でも最低クラス」だからです。ガーナではチョコレートの原料になるカカオ豆は生産していますが、チョコレートは食べないそうです。カカオ豆はあくまで輸出用なのだそうです。

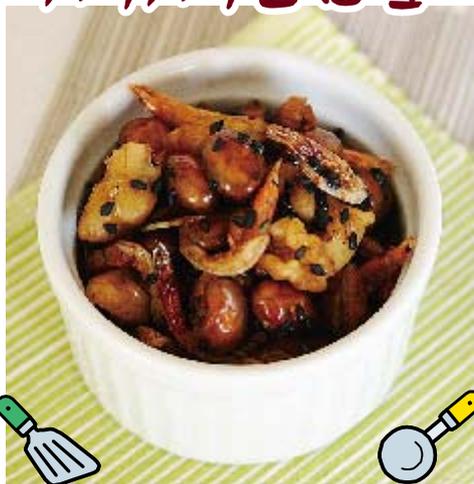


かみむかむ お料理レシピ



“よく噛む”ことは歯を丈夫にし、脳の発達をうながし、全身の健康を作ります。
よい歯でよく噛み、家族みんなが元気な毎日をご過ごしてもらうために、この「かみむかむお料理レシピ」をご参考にしていただけましたら幸いです。

かりかり五目豆



材料(2人分)

- 大豆(煎り).....25g
- 切り干し大根(乾燥)・くるみ...各10g
- 桜えび(乾燥)・黒ごま.....各5g
- 切り干し大根の戻し汁... 大さじ3
- 濃口しょうゆ・酒..... 各大さじ1
- 砂糖..... 小さじ1

栄養価(1人分)

- エネルギー.....147kcal
- 食物繊維..... 3.9g
- 塩分..... 1.6g



作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、水気をきってみじん切りにする(戻し汁はとっておく)。くるみは粗く砕く。
- ② お鍋に①、a、大豆を入れて中火で煮る。
- ③ 水分が少なくなったら桜えびと黒ごまを加え、水気がなくなるまで煮る。

かみむかむワンポイント

乾物ならではの食感を活かした一品です。桜えびは軽く炒めるように加熱すると、歯ごたえと香りが残ってよいでしょう。

おもしろ ランキング

“お正月くらいしてもいい!”と思う贅沢



新年あけましておめでとうございます! ついに2012年が幕を開けましたね。そこで今回は『“お正月くらいしてもいいと思う贅沢”ランキング』をお届けします。世の中の人はお正月にどんな“贅沢”をしたいと思っていたのでしょうか? それでは、さっそく見ていきましょう!

- | | | |
|-----|-------------------|---|
| 10位 | 美容院で髪をセット | 髪も含めてきちんと身なりを整えると、気も引き締まってよいものです。 |
| 9位 | 値段を見ないで欲しいものを買う | 普段は絶対気にする値札...。お正月くらいは値札を見ずに買い物をしてパチは当たらないのでは...!? |
| 8位 | 高級ホテルの最上階で初日の出を見る | 高級ホテルに泊まるだけでも贅沢なのに、初日の出を見るなんて超贅沢ですね! |
| 7位 | 高級おせちをお取り寄せ | お正月と言えばおせち! ちょっと高級なものをお取り寄せして、年始を美味しく楽しみたいものです! |
| 6位 | 高いお酒を飲む | 普段は発泡酒でチビチビ...なんて方も、お正月くらいは好きなお酒を飲んじゃいましょう! |
| 5位 | 高い福袋を買う | 近年は豪華な福袋がたくさん出ていますよね。思わぬ収穫があった方もいらっしゃるのでは!? |
| 4位 | 海外で年越し | 昔よりもだいが行きやすくなった海外旅行。現実から逃れてゆっくりするもよし、観光するもよし! |
| 3位 | 貸切露天風呂で初風呂を堪能 | みんな大好き露天風呂! 家族や恋人同士で貸しきって、心ゆくまで堪能したいものです。 |
| 2位 | 好きなものだけを食べる | おせち、お雑煮、鯛のお頭など、いつもより豪華な食事が出てくるお正月! ひたすら好きなものだけを食べていた方も多かったのでは!? |
| 1位 | 寝たいだけ寝る | お正月くらいゆっくり寝させてほしい! 慌ただしく暮らす現代人の切なる願いかもしれませんね... |

どんな仕事も原点は「心を込めて」

水谷 もりひと著『日本一心を揺るがす新聞の社説』より

元夜間中学校教師、松崎運之助^{みちのすけ}さんの話を聞いた。

夜間中学校は、戦前、戦後の貧しい中で、十分な教育を受けられなかった人たちの為の学校だ。そこで読み書き、計算など、小学校レベルから教えてくれる。

国語の授業で、松崎先生は「ハガキを書く」という宿題を出した。何でもいいからハガキの裏に好きなことを書いて投函する。宛先は松崎先生のアパートだ。

数日後、先生のアパートに次々とハガキが届いた。ただ1人、イノさんからのハガキだけが届かない。イノさんは当時30代の左官職人だった。

「ちゃんとポストに入れたのに…」、イノさんは残念がっていた。

ハガキのことを忘れた頃、1枚の不思議なハガキが松崎さんのアパートに届いた。何度も書いたり消したりしたりしたらしく、住所のところは黒くなって、ほとんど読めなかった。「まっざきみちのすけさま」という文字

「こんなので届くわけがない。なんで届いたんだろう」と松崎さんは思った。

よく見るとハガキの隅に地図が書いてあった。「やきとりや」と書かれ、そこから矢印がアパートの絵に伸びていた。そして3番目の部屋が塗りつぶしてあり、「ここ」と書かれていた。

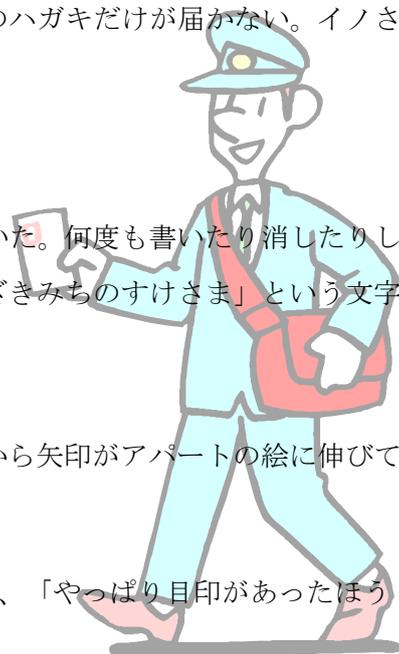
「せっかく住所を書く練習をしたのに、なんで地図なんか描いたの?」と聞くと、「やっぱり目印があったほうが配達しやすいんだよ」とイノさん。

数年後、松崎さんはこの話を地域の公民館の講演会で話した。講演後、1人の男性が近寄ってきた。顔を見たら目が真っ赤になっていた。

「先生の今日の話にどれだけ励まされたか分かりません」とお礼を述べた。

男性は長年、郵便配達をしていた。一軒一軒手紙を運ぶ仕事に誇りと喜びを感じていた。どんなに読みにくい字も、想像力を働かせながら読み取り、必ず宛先まで送り届けた。それが彼にとって「心を込めて仕事をする」ということだった。

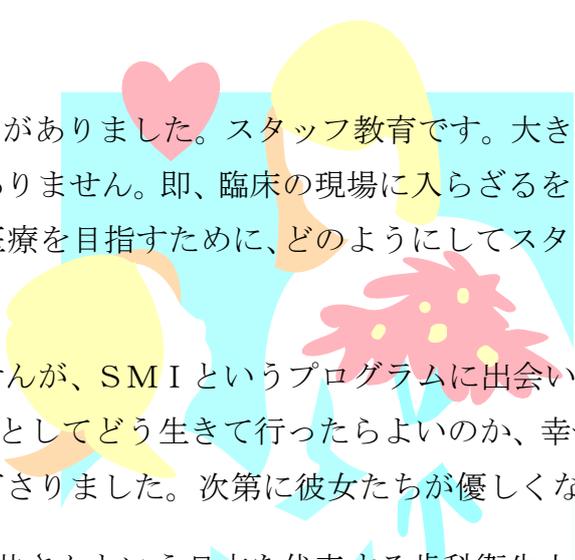
台風の日も、年末年始も、休まず配達を続けた。1日の仕事が終わると、みんなでお茶を飲みながら、「あそこのばちゃんが…」とか「あそこの娘さんが…」と、地域の話に花が咲いた。



やがて職場に郵便番号を読取る機械が導入され、合理化が進んだ。配達の仕事は学生アルバイトでもできるようになった。気がつくと同僚たちはいろんな部署に配置転換されていった。男性は配達の仕事に喜びを感じなくなっていた。そんな時、松崎さんの話を聞いた。

「地図付きのハガキの話を聴いて昔の懐かしい思いが込み上げてきました。普通ならそんなハガキは『宛先不明』で処理すればいいんです。だけど、その配達員はきっとそのハガキを手にした時、自分の原点を思い出したんだと思います。『これを必ず届けなきゃ』って。私にはその気持ちが分かるんです」と、男性は涙をボロボロこぼしながら話した。

どんな仕事でも今やIT化やデジタル化など合理化は避けられない時代である。だが、どんなに状況が変わっても、「心を込めて仕事をする」、やっぱりこれが仕事の原点だと思う。

An illustration in the background of the text. It features two stylized human figures, one yellow and one blue, with a red heart above them and a pink flower to the right. The figures are semi-transparent and overlap each other.

数年来、私は悩んでいることがありました。スタッフ教育です。大きな会社と違って、何か月も新人研修を行うような余裕はありません。即、臨床の現場に入らざるをえないのが歯科医院の実情です。忙しい日々の中で、良い医療を目指すために、どのようにしてスタッフを育てていくべきか、悩んでいました。

引き寄せの法則ではありませんが、SMIというプログラムに出会い、月1回セミナーを受けることにしました。そこでは、人としてどう生きて行ったらよいのか、幸せになるにはどうしたらよいのか、ということを教えて下さりました。次第に彼女たちが優しくなってきました。

そして、東京から定期的に薄井さんという日本を代表する歯科衛生士が指導に来てくれるようになりました。マンツーマンで指導を受ける彼女たちの眼の色が変わってきました。薄井さんは、「衛生士なんてちっぽけな仕事かもしれないけど、本当にやりがいのある素晴らしい仕事なんだよ。たくさん勉強して、一生続けなさいよ。」と言ってくれます。

歯科の仕事は救命救急のような派手さはありません。心臓や脳血管疾患のように命に直接関わることもありません。でも、生きることは食べることです。その入口の環境を整えるというとても大切な仕事だと思うのです。けれども、口の中だけを見て、処置をして、症状が改善することで満足してはいけないと思うのです。患者様とたくさんお話しして、一緒に笑ったり、悩んだり・・・。

今年は、私とスタッフがベクトルを一つにして、患者様のために、「心をこめて仕事をする」ことを目標にしたいと思っています。