



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

梅雨の季節になりました。ここ数年、地球温暖化の影響でしょうか、猛暑や豪雨が続き、夏が来るたびにヒヤヒヤしています。空梅雨も困りますが、集中豪雨や強い台風が来ないことを願っています。

先月、以前からお付き合いのある吉野真由美さんがスタッフ研修に来てくださいました。彼女はたくさんの書籍を出版し、講演のために全国を飛び回っておられ、営業関係の方にはちょっと知られた存在です。今回は「セミナーのために福岡に来るので、スタッフさん達に研修しましょうか？」とメールをいただきました。夕方来られたので、正社員だけの参加となりました。仕事面とプライベート面の両方の目標を持つこと、そして1ヶ月、3か月、半年、1年とそれぞれ期間を決めて目標設定をすることの必要性を話してくださいました。また、仕事で結果を出すことがプライベートの充実にも繋がるということも説明してくださいました。昨年からは若いスタッフが増えたので、社会人としての基礎力を養うためにいろいろと取り組んでおりますが、外部講師の方のお話はとても参考になったようです。

ところで、先月赤松小学校の歯科検診に行っていました。歯並びの悪い子とお口ぼかんの子が多いという印象を受けました。「三つ子の魂百まで」と言いますが、子供の時に確立された習慣は高齢になるまで続きます。お口ぼかんはアレルギー疾患、腎臓や心臓疾患とも密接に関係し、将来嚥下障害などにも繋がることなので、早い時期に治しておく必要があります。7月11日(土)に児童館で子供のかみ合わせや姿勢、食育に関するお話を致しますので、ご興味のある方はぜひお出で下さい。



きれいな舌で口臭も がんリスクも回避!?

みなさん、朝起きた時、お口が乾燥していたり、口臭が気になることはありませんか？実は、口臭が一番強くなるのが、起床時と空腹時なのです。

口臭は、舌苔が原因で起こります。舌苔とは、食べかすや口の中から剥がれ落ちた粘膜細胞・細菌が溜まったものです。その舌苔は、口の中が乾燥すると付着しやすく、口臭の原因となります。

ところで、自分の舌を鏡で見たことはありますか？

この写真のように、舌の表面に付いた白い汚れが、舌苔です。この白い部分の範囲が広いと、それだけ菌が多いということです。



最近、岡山大学予防歯科チームの研究で、この舌苔が発がんリスクが高い可能性があるという結果が出ています。

ぜひ、その予防のためにも、普段の歯磨きに舌ブラシも加えてみてはいかがでしょうか？

院内のご紹介

今月は、皆様に院内で履いて頂いているスリッパについてご紹介します。



- ①患者様が診察室から出られた後のスリッパは、一か所に集められます。



- ②感染予防や除菌効果のあるEO水(酸性電解機能水)を含ませた清潔なタオルで、一足ずつ靴底まで拭き上げます。



- ③スタンドに立てて乾かします。



- ④患者様が診療室に入られる際にすぐ準備ができるように、棚に置いておきます。感染予防はもちろんですが、皆様が気持ちよく治療に集中できる環境作りにつとめています！

☆☆足元から清潔に☆☆

◆父母と教師に贈る東井義雄氏の不朽の名講話

『子どもの心に光を灯す』（東井義雄・著）

「致知」平成27年5月5日（火）号

一日一言 より

八鹿小学校の去年の3月卒業した子どもの中に、雅樹ちゃんというやんちゃ者がいました。

1年生、2年生の頃から女の子の便所のぞきをやる。1年生の時、家の金8千円も持ち出してむだ使いした事件がありました。お掃除なんかしたことがない。「しなさい」と言えば、意地になってやらん。自分の席について勉強ができません。授業中歩き回って皆の邪魔ばかりしている。

末恐ろしいやんちゃ者だ、という子だったんですが、3年生になった時、井上和昌という先生が担任してくれました。井上先生は、人間に屑はないということを信じ切っている先生でした。

ものも言えないようなおとなしい奴は、自分のことよりも人の気持ちを先に考えてしまう心の優しい子どもの姿なんだと見てくれる先生。家の中で大暴れして暴れてる奴は、何か燃え上りたくてウズウズしている子どもの姿なんだと見てくれる井上先生が担任してくれました。

雅樹ちゃん、最初の日、この先生違うぞと思ったようです。

「明日から勉強する教室、きれいにしてお帰ろうや」

「先生、そんなら雑巾貸して頂戴」

一ぺんも掃除せなんだ奴が雑巾貸せと言う。

先生よろこんでしまいました。

「お前、掃除をする気があるんかい。えらいやないか」

うれしゅうてならんもんやから手紙書きました。

「雅樹ちゃん、見どころありますよ。雑巾貸せ、なんて言うてくれるんですヨ。きっといい子になりたがってるんですよ」と手紙を書いて持って帰らせました。

お母さん、感激してしまいました。文句は毎日のように知らせてもらいましたが、“見どころがある”と知らせてもらったのは初めてです。感激して早速新しい雑巾を縫ってやってくれたそうですが、あくる日、

「先生、もう今日、雑巾借りんでもエエで、お母ちゃんが縫うてくれた」言うて雑巾を開きましたら、雅樹ちゃんがびっくりしました。

開いた雑巾に、

「がんばれしっかりしっかり」

と太い刺繍がしてあるんです。

「先生、ぼくの雑巾、こんなのがついとらァ」

「お前、すばらしい雑巾持ってるやないかい。そんなすばらしい雑巾、はよう校長先生に見てもらって来い」今度のことを心配している校長に、喜ばしてやろうということだったんです。ところが、やんちゃ者のくせに、一人でよう校長室に入って来ません。仲間を引きつれて、ゾロゾロ私の部屋へ見せに来ました。私も嬉しゅうてしょうがない。

「お前すばらしい雑巾持ってるやないかい。そんな雑巾、何万円出したって買われんぞ。そんな雑巾縫ってくれるお母ちゃん、ええお母ちゃんやなァ。そんなお母ちゃん世界中の国探したって、ありやへんぞ。そんな世界一のお母ちゃん持っとして、ええ子にならなァカンわい」



言うて、やんちゃ者に取り巻かれて、雑巾こんなになっているところ（両手に拵げて持つ手振りなさる）を写真に写してやったんですわ。写真ができあがって持ち帰った頃から、自分の席について勉強しはじめました。お掃除、頑張りをはじめました。

間もなく5月に入って、子どもの日の記念日行事、お客様を招かない校内運動会をやったんですが、背は割合高いんですけども、走るのがおそいもんですから、走らなならん時には、頭が痛いとか、足が痛いとか一ぺんも走ったことがない。

ところが、井上先生が「よーい」とやろうとしましたら、スタートラインに並んだ訳です。嬉しゅうてしょうがない。ニヤッとやったら、ニヤッと笑い返した。信じてくれる者に出合ったら、信頼で返さなアカン。それが“出会い”です。

「ドン」とやったら走ったそうですが、ビリから二番。井上先生はとんで行って、

「お前、やったやないかい。今日のお前、一番より値打ちがあるぞ」

肩たたいて励ましてくれたんです。

その朝、雅樹ちゃん、家を出る時、「お母ちゃん、ボク今日走るけれどな、見に来るなよ」何べんもしつこく言うて家を出たそうですわ。

4月以来の頑張りを思うと、お母ちゃん、じっとしとられませんか。洗濯も何もほっといて見に行つて来たんやそうです。

走ってくれたのも嬉しかったけれど、ビリから2番目の雅樹ちゃんの肩たたいて、

「お前やれるやないかい、今日の一番よりお前値打ちがあるぞ」

と励ましてくれる先生の姿を見たとき、何というすばらしい先生にめぐり合うことができたんだろうか。運動場の泰山木の樹の下で泣いてしまったと言います。そのあたりからますます頑張り屋になりました。

人間屑はないんです。みんないい子になりたがっているんです。やんちゃ者は、やんちゃ者しか持たぬやんちゃ者の値打ちを持っている。おとなしい奴は、おとなしい奴しか持たぬおとなしい奴の値打ちを持っている。お子さんの値打ちがどこにあるのか、ちゃんと見てあげていただきたいですね。そして、それに出合うことで、私達の仕合わせも成り立つんじゃないでしょうか。



女性は自分のお腹に命が宿ったと分かってからは、お腹をなでながら赤ちゃんに向かってたくさんの言葉を語りかけ、新しい生命の誕生を心待ちにし、生まれてからは、健康に育ててくれさえすれば、と考えるものでしょう。お乳に手を当ててウクン、ウクンとおっぱいを飲む赤ん坊の姿に母親は幸福を感じるものです。（因みにその時オキシトシンという幸せホルモンが出るのです） 3時間おきの授乳はかなりつらいもの。育児とは自分の我を捨てなければ成り立たないものだと思います。

ところが、小学校、中学校と大きくなるにつれて、テストや運動会などで他の子と比較し、子供のできないところが目につくようになってしまうのです。私も子供にいろいろと不満をぶつけてしまつては反省するということを繰り返してきました。

このお話を読んで、素晴らしい先生とお母さんの姿を学びました。どの子にも必ず良いところがある、そこを見つけてほめてあげると自信が付くもの。虐待されて育つた子は、自分の子供を虐待する傾向があるそうです。それがしつけと思つて育つてしまうからでしょう。子供にはプラスの言葉がけをたくさんしていきたいものですね。分かつてはいるものの、テレビの前から動かなかつたり、口答えばかりされるとつい文句を言いたくなつてしまいます。もう少しで子育てが終わる寂しさを実感しながら、まさに子育ては自分育てだと改めて思うこの頃です。



ご挨拶

「今年ももう半年経とうとしているとは、早いもんだ」と、毎年思っている山岸です。

ゴールデンウィークは、久しぶりに小学校からの友人と会うことができました（とは言っても半年に一度くらい会ってはいるんですが）。ここぞとばかりに和食と日本酒を堪能しましたが、若い頃のようには香めなくなっているなとちょっと年齢を痛感してしまいました。もともと飲兵衛でもございませぬよ（笑）



あなたを笑顔にする フロイテ 3 つのお約束

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



今月の美言葉 梅雨（つゆ）

《梅雨=つゆ》。そもそも、なぜ「梅の雨」と書くのか、ご存知ですか？ 中国の揚子江流域で、梅の実が熟すころに雨季があり、それを梅雨（ばいう）と呼んでいたのが日本に入ってきたそうです。では、なぜ「つゆ」と呼ぶようになったか。一説によれば、葉に露がつくところから「つゆ」と読むようになったとのこと。湿度が多いのは嫌ですが、水は命の源。マイナスイメージしかなかった梅雨にもちょっと風情を感じますね。

もしかして!!w(ㄩ)w 毛穴開いちゃってる??

はじめ。嫌な季節がやってきました。先月までに紫外線対策の話をしましたが、今月は、毛穴の開き注意報も発令しないといけないようです。

先日、テレビで、毛穴の開きやすい県のランキングを見たのですが、佐賀県は、47都道府県のうち、なんと！13位。予想通り、上位でした。

「佐賀は湿度が多いから仕方がない」とあきらめないでください。毛穴対策もきちんとすれば、お肌も見違えますよ。

よく間違えていらっしゃるのが、夏はべたべたが気になるから乳液は使わないという方法。化粧水でお肌に水分を与えた後は、その水分が逃げないように乳液等で蓋をしてあげないといけません。べたつきを感じるなら、使う量を減らしたり、さっぱりタイプに変えてみるなどしてみてください。お肌の水分量が少ないと、余計に皮脂が分泌され、べたつきを感じやすくなります。また、お肌に汚れや角質がたまるのも、毛穴が開いたままになる原因です。

毛穴の汚れや角質汚れを取り除く洗顏料やエステメニューを利用して、この夏はすっきりつやつやお肌を目指しましょう♪



スタッフ日記

4月はSPRINGキャンペーンをしましたが、新しく韓国より仲間入りした美容機器 SmartCool（スマートクール）、ご好評いただいております。美容液の成分を85%以上お肌の奥まで導入できる機械です。

まだ100%使いこなせていないかもしれませんが、それでも使用頻度が増えた分、使い始めたころよりもスムーズに使えるようになってきたように思います。経験って大切ですね。

使っていくうちに、こういうこともできるのか!とか、こういう効果もあるんだ!とわかることもあります。最近まで眠らせてしまっていた機械もダイエット目的でまた使い始めたのですが、使用方法等を業者さんに説明してもらったところ、いろんなモードがあり様々な症状に使えることを知りました。

折角ある珍しい機械たち。使いこなすのも大変だと思うときもありますが、宝の持ち腐れにならないように、いろんなメニューで提供できるように、いろんなことを考えてみようと思っています。