



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

新年あけましておめでとうございます。皆さまどのような初夢をご覧になったでしょうか？昨年は近隣諸国との緊張した関係やフランスやアメリカでのテロ事件など不安になる出来事が多かったように思います。今年は明るく平和な1年になるとよいですね。

今年は年賀状にも書きましたように、「健口から健幸へ」をテーマに様々な取り組みを行ってまいります。毎日たくさんの患者様のお口の中を診ていますが、食事や体調によって唾液や歯肉の状態は驚くほど変わります。唾液は血液から作られるということをご存知ですか？甘いものが好きな方は当然血糖値が高く、唾液の糖の濃度も濃くなります。ですから虫歯の多い方の唾液はベタベタして粘り気があります。また、非常に忙しかったり、ストレスがたまっている方は舌に歯の圧痕が付いていたり、頬粘膜に線が入っていたりするのですが、これも血糖値が関わっているという説があります。そして歯肉や骨の構成成分の一つであるコラーゲンの合成には鉄やビタミンCが必要です。ビタミンやミネラルのバランスのよい食事であれば、しっかりした歯周組織が維持できません。

ヒトの体は約60兆個の細胞から構成されており、その細胞は日々口にする食物によって作られます。口腔粘膜のターンオーバーは非常に速いので、食生活を見直すとすぐに変化が表れます。ですから、お口の状態が良くなるということは全身状態の改善に繋がるということをご理解ください。

今年は、口の中だけでなく全身の健康に繋がる取り組みを進めるために、様々な医療機器を導入します。11月の講演会でもお話ししましたが、骨粗しょう症と歯周病との関係も明らかになっています。また、日本の20歳代の女性は先進国の中で「やせすぎ」の比率がトップです。過剰なダイエットが将来骨粗しょう症に繋がるのではないかと心配です。また、低たんぱく質の食事だと、筋肉が衰えてきます。そこで、体組成計と骨密度計、食事記録を照らし合わせてご指導をさせていただきたいと思っております。その他の器械もこのニュースレターや待合室でご紹介させていただきますので、ご興味のある方はスタッフにお声掛け下さいね。

お口から全身の健康へ！

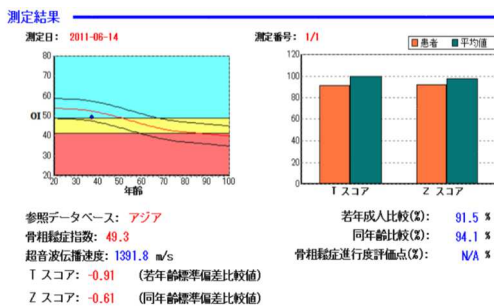
一度、ご自身の身体を見直してみませんか？

〈骨密度測定装置〉

前回、当通信でご案内しましたこの装置は、人体に影響の少ない超音波パルス方式を採用した骨密度測定装置です。超音波による測定ですが、放射線の発生がないので、妊産婦の方、定期的に測定される方も安心して測定が可能です。



結果は以下のようにグラフとして表示され、一目でわかるようになっていきます。



〈体組成計〉

正式には「体成分分析装置」というこの器械では、体の4大構成成分や骨格筋、脂肪、部位別の筋肉バランスを高精度に測定できます。また、見た目では判別できないメタボ情報や内臓脂肪レベルなども、わかりやすいグラフや数値で表示されます。(右の写真のように印刷されます)



お口の状態と骨、からだの状態は、深く関係しています。当院では、患者様にご自分のからだの状態を把握していただくプログラムを考えています。決まり次第、通信などで皆様にお知らせしていきますので、どうぞご期待ください！

幸せは あなたの心が決める

——渡邊 和子 著

九州のある小学一年生の女の子のお話です。新聞で紹介され、人づてに広まっているそうです。

ある日、女の子が学校から家に戻ると、「今日の宿題は？」と父親に尋ねられます。「今日はね、誰かに抱っこしてもらおうこと」と答えた女の子を、父親は「よーし」と言っただけで、すぐに、しっかり抱いてやりました。

そしてその後も、母親、祖父、曾祖母、姉たちに次々と抱っこされたのです。

翌日、学校から戻った女の子は、六人に抱っこしてもらった自分が一番だったと父親に報告します。

「皆、してきたんだね」と言う父親に、「うん、何人かしてこなかった。先生が、前に出なさいと言って前に出たんだ。そしたら先生が、一人ひとりを抱っこしてやったんだよ」。

宿題をしてこなかった子どもたちを叱るでもなければ咎めるでもなく、親の代わりに抱っこしてくれた先生の姿に、私は心温まる思いがしました。

そして、私たちの大学を出て教職につく一人ひとりが、こんな先生になってほしいと思ったことでした。

東日本大震災の後で、一人の学識者がこう言っていました。

「今や我々は、天才、人災、文明災にさらされている」

たしかに、めざましい文明の発達には、私たちに多くの利便を与えています。そのおかげを受けている私たちは、時に、それがもたらした“災害”も考えてみる必要がありはしないでしょうか。たとえば、人間性の劣化です。

マザー・テレサは言いました。

「愛の反対は憎しみではなく、無関心だ」

抱っこの宿題を我が子にしてやれない親、肩から掛けた「抱っこぬの」の中で幼児に乳首をあてがいがいながら、一心にメールを打っている母親に育てられた幼児は、満腹はしても、心の満足は味わっていないのではないでしょうか。

“あなたがたいせつ”と抱きしめる愛、乳をふくませながら幼児を見つめ、ほほえみかける愛を持つ母親、便利な機器を駆使しながらも、機器の奴隷でなく、主人であり続ける人たちを育てたいのです。





「抱っこ」の宿題、心が温かくなりますね。そして、ご両親だけでなく、おじいちゃんやおばあちゃん、とたくさんの家族に抱っこされている女の子の姿が目に見え、嬉しくなります。でも、抱っこしてもらえなかった子もいるということにとっても寂しい気持ちになります。両親ともに働いていて忙しい場合もあるでしょう。私も子供が小さい時、「お母さん、ちょっと来て!」と呼ばれると、台所仕事の手を止めればよいのに、「ちょっと待って」と返答していたことがよくありました。思い返すと、ほんの少し仕事の手を止めて子供に向かい合えばよかったものを、と反省することばかりです。自分の都合を優先させて子供の思いを受け止めてやらなかったことを今更ながら後悔しています。

また、最近では子供を授乳させながらスマホをいじっている母親の姿をよく見かけます。授乳の時間を惜しんでまで調べなければならない案件がどれほどあるのでしょうか。乳房や哺乳瓶をくわえて母親を見上げる子供のまなざしを受け止めてほしいと思います。

昨年、目良先生という小児の咬合育成の専門家に教えていただく機会がありました。その内容があまりにも衝撃的でしたので、12月にクリニックに来ていただき、衛生士に講義をしていただきました。スタッフも「うっそ〜」と驚きの連続でした。

今、「過蓋咬合」という深いかみ合わせの子供たちが増えています。抱き方に問題があつてかみ合わせがおかしくなるということをご存知でしょうか。また、最近の新1年生は筆圧が弱くて2Bや4Bの鉛筆を使わなければしっかりと字を書くことができないそうです。その原因が授乳の際の姿勢にあるということも私たちが初めて知りました。口呼吸の治し方などまだまだたくさんお話を伺いました。今後もいろいろ教えていただく予定なので、チェアサイドだけでなく、ニュースレター等を通して皆様にお伝えしていきたいと思っています。



フロイテ

だより



本年もどうぞ
よろしく
お願ひ致します。

謹賀
申年

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。

プラセンタ

最近耳にすることが多くなったプラセンタ。でも、実際のところ、
何にいいか、よくわからない人も多いと思います。

プラセンタを更年期障害の治療法として使うというのは聞いたこと
があられると思いますが、哺乳動物の胎盤のことで、赤ちゃんの成
長に欠かせないものです。プラセンタは、赤ちゃんの誕生とともに、体
外に排出されますが、豊富な栄養と各種有効成分を含んでいるため、
美容と健康のため、様々な化粧品などに使われています。その歴史
は古く、クレオパトラやマリーアントワネットも、美容と若さを維持す
るために飲用したと伝えられています。

プラセンタは、細胞の活性化、免疫力の強化、血行促進、抗酸化作
用、など様々な効果が期待されます。そのため、あらゆる体の悩みの
改善のため、病院などでもプラセンタ療法が使われています。

美容の分野でも、保湿力の高さや美白効果、美肌効果などで注目
されています。

肌荒れ等に困ったら、プラセンタ商品使ってみてはいかがでしょうか？

フロイテ日記

昨年は、新しい美容機器 SmartCool（スマー
トクール）を使い始めたり、ダイエットや冷え
対策に効くマッサージを習ったり、栄養のこ
とを少し考えて勉強してみたり、いろんなことを
スタートした1年でした。

特に、頭のマッサージや BeamOn（ビームオ
ン）での血行促進をすると他の部分がとて
もいい影響を受けているようで、お客様から調子が
良くなったという話をよくお聞かせいただき、
自分でも自宅でのヘッドマッサージを気がけて
するようになりました。

頭が硬いと白髪や抜け毛が増えたり、顔がた
るんだりするんですね。

今から頑張っておけば、数年後周りと比べて
も後悔しない！

皆さんも一緒にトライしてみませんか？

今年も忘れませんよ

風邪ひかないようにね



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. フキ貧沢なお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!

