

# みのり通信

平成28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

この冬は暖冬だと言われていましたが、1月に入ってからようやく冬らしくなってきました。12月なのに20度近い気温を記録した地域もあり、地球温暖化の影響を感じます。夏になって、大雨や大型台風などによる災害が起こるのではないかと心配しています。

さて、2月はみのり歯科診療所の開院月です。2002年2月2日に開業しました。当初はチェア2台、スタッフ3名でのスタートでした。自分の理想の診療ができるという期待と、患者様が来て下さるかという不安な気持ちで開院の日を迎えたことを思い出します。

開業してからは患者様の症状を解決するために様々な講習会に足を運びました。大学病院では顎関節症を専門にしていたため、初めはかみ合わせに関係するセミナーをたくさん受けました。年数を経るに従い、様々な病態に対応するためには口腔の状態だけでなく、患者様の生活習慣や血液データなどを把握しなければ的確なアドバイスや治療ができないことが分かるようになり、最近は歯科の勉強に加えて分子栄養学を学んでいます。

開業した時は30代でしたが、今や50代となり、自分自身の体の変化を通して、自分よりも年上の患者様のお話が理解できるようになってきました。そして、10年以上のお付き合いとなる患者様も増え、体と口腔の経年的な変化を観察することができるようになり、若い時とは違った目線で診査、診断を行うようになりました。そのため、治療内容も少しずつ変化しています。若い時はどうしても「治す」ということに集中していましたが、今ではできるだけ生体に調和できるようにするためにはどうしたらよいかを主眼に置いて診療するようになりました。年を取ってきた証拠かもしれません。

そして、昨年末から1月にかけて、レーザーや骨密度計、血液オゾンクレンジングの機械など新しい医療機器を導入しました。ユニットも1台入れ替えました。今年は「健口から健幸へ」を目標に、歯周病への積極的なアプローチと全身のバランスを考慮したかみ合わせの構築、そして体を構成する60兆個の細胞を生き生きとしたものにするための食事面へのアドバイスをさせていただきたいと思っています。

ところで、1月に誕生日を迎えましたが、スタッフや業者の方から素敵なお花をいただきました。12月はスタッフが2人も入院するというハプニングがありましたが、若い常勤スタッフだけでなく、パートスタッフも予定をやりくりして一致団結して頑張ってくれて、何とか乗り切ることができました。よいスタッフに恵まれたことに本当に感謝しています。これからも皆で協力して質の高い診療を行っていききたいと思います。



### 平良先生の症例検討会に参加しました

1月の連休に、昨年の健康講座でお話しいただいた平良先生の症例検討会に参加しました。沖縄は20℃程で、コートが要らない暖かさでした。

平良先生はとても努力されているので、相変わらずスリム。講演会でもお話しされましたが、食事の際は必ず「難消化性デキストリン」を水に溶いてお飲みになります。多くの患者様から問い合わせがありましたので、お勧めの商品を教えてくださいました。

Dr 平良談：「難消化性デキストリンはαシクロデキストリンがお勧めです。下記のサイトが一番安いです。」

<http://item.rakuten.co.jp/ares-hc/700055/>

また、幾つかの症例を学ぶ中で、マグネシウムが話題が出ました。マグネシウムは様々な代謝経路に関わる非常に重要な元素ですが、近年不足傾向にあります。経口摂取だけでなく、経皮吸収も有効です。ヨーロッパでは古くから入浴剤として用いられてきました。頭痛や肩こりにも効きます。こちらでもインターネットで購入できます。「エプソムソルト」という名前を検索してみてください。



### 新しく機器を導入しました！

新しく導入したレーザーをご紹介します。レーザーには炭酸ガス、半導体、エルビウムヤグレーザーなど多くの種類があります。今までは軟組織に半導体レーザーを使っていました。こちらも電気メスに比べればるかに優れていましたが、今回導入した「ライトタッチレーザー」は更に優秀です。種類はエルビウムヤグレーザーです。こちらは軟組織にも硬組織にも使えます。つまり、歯や骨も削ることができるのです。

- 水とレーザー数十秒で歯周病菌や虫歯菌を殺菌します
- LT プラズマ殺菌は副作用がありません
- 常温なので組織を焼切らず安心です
- 術後の痛みや腫れはほとんどありません

【実証実験結果】

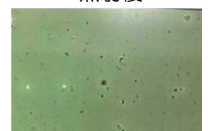
歯周病細菌に水とレーザーを10秒間照射前後撮影

照射前



歯肉ポケットで見つかった。歯周病原菌です。

照射後



水とレーザーを同時に10秒間だけポケット内に照射の結果、ほとんどの細菌は死滅したのがわかります。



# 「たしなみの根本」

「武士の娘だった祖母が教えてくれた <sup>たしなみ</sup> 女子の教養 (石川真理子 著)」より

たくさんの人が行き交う駅などで、時折、実に気持ちのよい人を見かけることがあります。表情にやわらかさと明るさがあり、身のこなしは軽やかです。

けれど、こうした人は非常に少数派で、残念ながら多くの人がほぼ逆の状態にあります。疲れきった立ち姿、憂鬱そうな表情・・・特に都市部では顕著です。

人に対してよい印象を与えるのはどちらか、それはもう考える以前の問題で、誰もが前者に好感を抱くのは火を見るよりも明らかです。

いっどんな時でも人は否応なしに周囲に影響を及ぼしてしまうものです。表情ひとつ、佇まいひとつが、あたりの空気をよくも悪くもしてしまう、全く無関係な人を「私の気分」によって振り回すことができってしまうのです。

祖母は言いました。

「それは必ずおまえにかえってくるからね」

姿勢や表情、立ち居振る舞いに対するしつけというものが、今はずいぶん希薄になってしまったように思います。これらのしつけは単に美しさを備えさせるためだけでなく、自立心や自制心、さらには公共心をも養います。

武士は「私」よりも「公」を重んじました。自分個人の気分や感情よりも、他者に対する思いやりを優先したのです。この規範は、やがては日本人全体に広がりました。ラフカディオ・ハーン (小泉八雲) は、日本人がなぜ他者の喜びを大切にするのか、そのわけを見抜いています。

日本人のように、幸せに生きていくための秘訣を十分に心得ている人々は、他の文明国にはいない。人生の喜びは、周囲の人たちの幸福にかかっており、そうであるからこそ、無私と忍耐を、われわれのうちに培う必要があるということを、日本人ほど広く一般に理解している国民は、他にありません。(『新編 日本の面影』ラフカディオ・ハーン著 池田雅之訳 角川ソフィア文庫)

疲れている時でも、なるだけ気持ちのよい爽やかな佇まいでいる。

誰が見ているわけではなくても自分のありように心を配る。

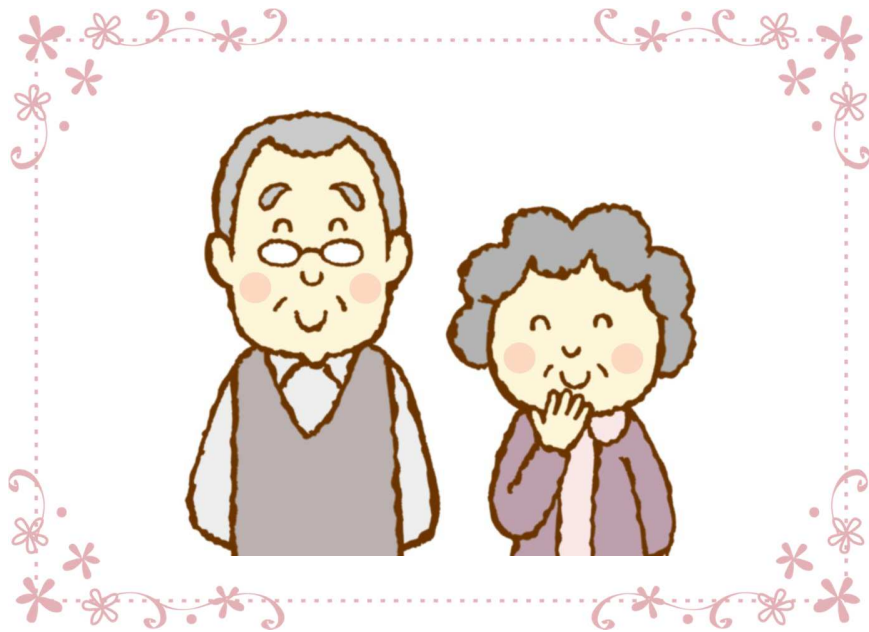
何もそんな些細なことに、と思われることでしょう。しかし、些細なことほど、「今自分はどのような状態にあるか」に目を向け、「今自分はどのようにすべきか」を行いに反映するのは難しいものです。

無意識になりがちなことに対してどれだけ意識を向けることができるかという一事によって、人間性の基本・根本は鍛えられます。ひるがえって言えば、こんな些細なことでさえ、自分を鍛え練り上げるための格好の機会になるというわけです。

君子は本を務む。本立ちて道生ず (『論語』金谷治訳注 岩波文庫 以下同)。

『論語』の一節です。「君子は根元のことに努力する。根本が定まってはじめて進むべき道もはっきりする」という意味です。

表情・姿勢・挙措のたしなみは、基本中の基本、根本中の根本です。ここをしっかりと鍛えることが、たしなみの第一歩になるのです。



今月は「女子の教養（たしなみ）」という本の一説をご紹介します。著者はこの本の前に「女子の武士道」という本を出版されています。米沢藩士の娘であったお祖母様と暮らした日々を振り返り、武士道に根ざした日本女性の心得について綴っています。

2冊とも襟を正して読みました。

「女子の教養」とありますが、女性だけでなく、人間としてかくあるべきという心得を50項目書いてあります。どれを読んでも、昔の日本人は素晴らしかったと改めて思いました。どのページを取り上げようかと迷いましたが、今回は表情、姿勢、挙措のたしなみの概論について書いてある部分をご紹介します。

私達は毎日たくさんのお客様と接します。体調がすぐれなかったり、悩み事を抱えているとつい表情も暗くなりがちですが、それでは社会人として自立できていないということをスタッフにも言い聞かせています。自分の立ち居振る舞いが周囲にも影響を及ぼすということを実感して、周りの方に気持ち良く過ごしていただけるような女性になりたいものです。また、『平澤興講話選集「生きる力」』では、「実際のところ、うれしい時にうれしい顔をしておるのは、これはもう誰にでもできるのでありますが、いろいろうれしくないことがあります。そういう場合にでも決して慌てず騒がず、他の人が見ると全く平和な日と同じように見えるような顔、そういう顔を実際に私の周囲でも知っております。これは平凡であります、ある意味では人間の修練の最後の段階かもしれません。」とあります。

いついかなる時も、慌てず騒がず表情を変えないということはなかなか難しいことですが、長い人生をかけて達成できるよう心がけていきたいと思えます。

ところで、時々入れ歯の調整に来られる90歳近いおばあちゃまがいらっしゃいます。笑顔という平易な言葉では表現できないような「よい顔」の方です。そのお客様が来られると私たちスタッフも皆とても幸せな気持ちになり、自然と顔がほころんで、「長生きしてくださいね」と代わる代わる声をおかけするのです。このような素敵な表情になるにはきっとよい人生を歩んでこられたのだろうな、と思えます。50歳を過ぎて、自分の生き様が顔をつくるということを痛感しています。自分にとって悪いことばかり降りかかっていると思える時期でも他者への批判、嫉妬などの感情を持たないよう、そして順調に物事が運んでいる時には奢らず、謙虚に生きていきたいものだと思うこの頃です。





# フロイデ だより



## 今月の美的エッセンス

## フロイデ日記

★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。

### アスタキサンチン

エビやカニの甲羅などに含まれる赤い色素 アスタキサンチン。最近TVなどでもよく紹介されています。私たちの健康に良いとされている緑黄色野菜、その代表格であるトマトの赤い成分リコペン(リコピン)や、ニンジンの橙色の成分βカロテンなどのカロテノイドと同じ仲間、抗酸化力が強いことで注目されています。

酸化とは、物質が酸素と結びついて見た目だけではなく性質も変わってしまうことですが、生命活動の中で一部の酸素は反応性が高く、物質を酸化する力が非常に強い「**活性酸素**」に変化してしまいます。活性酸素は、体内に侵入した病原菌を退治してくれる大切な役目もありますが、過剰にあると正常な細胞を傷つけてしまうため、**体を守る抗酸化力**がとても大事なのです。この抗酸化力は、加齢とともに衰えてしまいますが、アスタキサンチンを摂取することで、動脈硬化の予防、美白・美肌効果、白内障などの予防、眼精疲労の軽減など、様々な効果が期待できます。

赤い食べ物は、エネルギーに溢れているしるし。積極的に取り入れて、元気な毎日を送りましょう。

元々健康番組等が好きな方だったと思いますが、最近仕事柄なのか、以前よりも気にすることが多くなってきました。年齢的にもアラフォーになったからでしょうか。

この時季は冷え対策の特集をよく見ます。血行不良は多くの方も悩みなんですね。もちろん私も冷え性なので、冷えはもちろん、頭痛に肩こりにも悩んでいます。それでもだいぶ改善した方だと思います。なにせいろいろ試してますから。生姜、五本指ソックス、半身浴などなど。

寝る前の足先マッサージがいいとテレビで見ても真似してみたところ、ずいぶんと違いました。手先のマッサージで手の乾燥もほとんどなくなっていると思っていましたが、足先も大事ですね。

この季節は、足のマッサージやBeamOnなど、体を温めるメニューを是非お試しください。

先月号で紹介したプラセンタを使ったキャンペーンを実施中！今がチャンス。  
メニュー詳細や商品については、スタッフまで。



### あなたを笑顔にする フロイデ 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!!

