



# みのり通信

平成 29 年 1 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



# あけましておめでとうございます

## 院長より

新年あけましておめでとうございます。

皆様、年末年始はどのようにお過ごしになられたでしょうか。若い方はカウントダウンなどのイベントに参加されたかもしれませんね。受験生は休みも関係なく机に向かっていたことでしょう。

私は毎年のことながら、年末ぎりぎりまで年賀状を書いていました。12月には例年以上にいろいろな仕事が舞い込んできて、なかなか年賀状に取り掛かることができず、月半ばからようやく書き始めました。スタッフが毎日印刷して机の上に積み上げられた葉書の高さに圧倒されつつ、ひたすらペンを走らせました。

開業してから欠かさず続けてきた年賀状と毎月の給与明細に付けるスタッフへの励ましや感謝の手紙。今更辞める訳にはいきません。大変ではありますが、苦になっているということではありません。患者様お一人お一人の顔を思い浮かべ、気持ちを込めてメッセージを書くことは、その方に対する1年間の治療の振り返りになっています。そして次の年に取り組む治療に対しての意欲に繋がっているのです。スタッフに対しても、毎日頑張ってくれてありがとう、という感謝の気持ちです。仕事は増える一方ですが、この二つだけはリタイアするまで続ける予定です。

ところで、昨年11月の健康講座で唾液の実験をしました。唾液には毒消しの作用があるということを経験していただいたのですが、とても好評でした。様々な環境の変化に伴い、大人も子供も体の機能は低下しています。今年は当院にある様々な測定器具を使って、お口と体の健康プログラムをご提供していくことを考えています。体組成や血管年齢に問題があれば食事の見直しを、舌圧や口唇力が低ければ口腔機能のリハビリをご説明して疾病のリスクを下げるお手伝いをしていきたいと思います。ご興味のある方はスタッフにお声をかけてくださいね。

治療の結果が実るように、患者様との信頼関係が実るようという願いを込めて開業し、この2月で15年目を迎えます。「みのり」という名前に恥じないよう、そして初心を忘れないよう今後も精進を重ねてまいります。

## スタッフより

歯科衛生士の井崎です。

昨年12月に誕生日を迎えました。当日は、専門学校時代の友人3人と

武雄のTKBバーカーや雑貨屋さんに行き、楽しんできました。

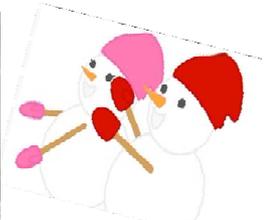
11日には、BIGBANG (ビッグバン) のライブへ行き、大好きなT.O.Pさんを拝むことができて幸せでした。

新しい年が始まります。今年も患者様のお口の健康を守るために、頑張ります。



昨年12月18日に所属している「口腔育成研究会」の依頼で講演してきました。いつものように朝1便で佐賀空港を立ち、最終便で帰ってきました。とてもお天気が良くて、雪を戴いた富士山や日本アルプスの山々がはっきりと見え、思わず写真を撮りました。

11月末の産経新聞に「子供のロコモ」についての記事が掲載されました。埼玉県の調査では中学生の20%に何らかの運動機能障害が認められています。実は、子供の運動機能には顎口腔・頸部の発育が関係しています。当院が取り組んでいる口腔育成で、片足立ちができない、しゃがみ込みができない、猫背の子供たちがどんどん改善しています。子供を取り巻く環境が変わっていく中で様々な問題が出てきています。私たちは口腔の専門家として、子供たちの健全な発育をお手伝いしていきたいと思っています。



# 悔れない、毎日の食卓の力のすごさ

魂の編集長 水谷謹人（もりひと）

平成 28 年 12 月 12 日 2675 号

みやざき中央新聞 社説より

娘が通っていた大学の研究室で、朝 1 人の男子学生が死んでいたという珍事件があった。外傷はなかった。

検視が行われた。死因を聞いて友人たちは皆驚いた。「栄養失調」だったのだ。決して生活に窮して食うに困っていたわけではない。なぜなら彼は 100 キロを超える巨漢だったからだ。

国立大学に入学したくらいだからそれなりに学力は高かったはず。だが親元を離れて生活自立をするまでに正しい食生活の習慣が身に付いていなかったのだろう。

九州大学農学部の佐藤剛史先生は、毎年 1 年生を対象に食生活に関する調査を行っている。「1 日 3 食を、どこで、誰と、何を食べたか」を記入してもらうのだ。

A さんはその日、昼食を抜き、夕食はコンビニ弁当。翌日の朝食も抜いていた。

B さんの昼食はおにぎりチョコレート菓子。夕食はカルボナーラとコーンスープ。翌日の朝食は抜いていた。

C さんの昼食はサラダ。夜はアイスのみ。翌日の朝は抜いていた。

D さんは昼、イタリアンバイキングでしっかり食べ、夜はもみじ饅頭とミルクティーとスナック菓子。翌朝ももみじ饅頭とスナック菓子、そしてインスタントスープという具合だ。

剛史さんは言う。「自炊して、自分で作ったお弁当を大学に持ってきて食べる人はほとんどいません。みんな外食か、お弁当やお惣菜を買ってきて食べます。この傾向は国立も私立も、都市部も田舎も関係ありません。大学生はみんなこのような食生活をしています。」

食べ方はどうだろう。朝は食べない。深夜 12 時前後に食べる。お腹が空いたら食べるし、好きなものだけ食べる。パソコンやスマホの画面を見ながらダラダラ食べる。そんな食べ方をしている人も注意する人はいない。18 歳までの親の躾も、小・中学校で熱心に行われた食事指導の甲斐もなく、1 人暮らしになった途端、食生活は見事に崩れる。

理由は「例外なく大学の周りにはコンビニ、ファミレス、ファストフード店、弁当屋が必ずあるから」と剛史さん。

彼に第一子が誕生したのは 2007 年のことだった。里帰り出産をした奥さんが 3 か月ぶりに帰ってきた。その日の朝 8 時過ぎ、剛史さんのお母さんがお祝いに駆け付けた。午前中は部屋の掃除をしてくれた。

お昼になった。剛史さんが「どこかに食べに行こう」と言うと、お母さんは「作ってきた」と言って、バッグから大きなタッパーを二つ取り出した。ちらし寿司が作ってあった。錦糸卵が背景になって、鮭のそぼろと海苔でハート形の笑顔の絵、インゲン豆で「おめでとう」「おかえり」の言葉。

お母さんは朝 5 時過ぎの高速バスに乗ってきた。一体何時に起きてこれを作ったのだろう、と剛史さんは思った。歓声を上げる奥さんの横で、彼は大粒の涙をこぼした。そして思った。

「自分はこの母にこうして育てられたんだ。自分の子どももこうやって育てよう。愛情いっぱい食卓をつくらう。」

今月 19 日発売予定の『地頭（じあたま）のいい子を育てる食卓の力』（現代書林）は、長年学生たちの食生活を見て胸を痛めてきた剛史さんが子育て中の親に贈るメッセージ本だ。

「地頭」とは、学校教育など外から得た知識や教養ではなく、自立するまでに家庭内の習慣で培われる、本来持っている「賢さ」と言ってもいいだろう。

この本を読んで 2001 年にノーベル化学賞を受賞した野依良治（のより りょうじ）さんの言葉を思い出した。記者会見で「学力が低下しているといわれていますが、どういう対策を取ればいいと思われますか？」という質問を受けて、野依さんはこう答えていた。

「遠回りのように思えるかもしれませんが、家族揃ってゆっくり食事をとることです。食卓を囲んで、家族全員が今日のことを楽しく語らいながら、感謝の気持ちで食事を美味しくいただくことです。」と。

野依さんは、「地頭の良さ」のことを話したのだろう。親元を離れるまでの毎日の食卓の力を、侮ってはいけない。



この記事を読んで、我が家の長女を思い出しました。大学生の時に普段何を食べているかを聞いたところ、「朝はヨーグルトとシリアル、昼は学食、夜は学食かコンビニが多いかな〜」との答え。一人分だと作っても余るし、実習や試験に追われて台所に立つ余裕がないようでした。ちょうど 1 年前の国家試験の直前にストレスが重なり、「家に帰らせて」と佐賀に戻ってきました。2, 3 日すると、「お母さん、口内炎が治ってきた」と言うのです。煮干しや昆布から取っただしでお味噌汁を作り、野菜とたんぱく質が豊富なおかずを食べさせただけです。学食は揚げ物が多くて飽きてしまったそうです。スーパーのお弁当も揚げ物が多いですね。その頃の食生活を尋ねると、眠気覚ましにコーヒーを買いにコンビニに行って、ついでにお弁当も買って済ませていたようです（コンビニのスウィーツは何でも知っていると自慢しているほどでした）。一人暮らしをしていると、つい安易な生活に流れてしまいますが、家庭を持った時に母親が作ってくれた食事を思い出しながら家族のために心のこもった食事を作れるように、小さい時からお手伝いをさせなければならぬなとつくづく思いました。

飽食の時代と言われる日本で、今問題になっているのが「新型栄養失調」です。「うつ」もビタミン・ミネラルの不足が関係しています。また、お年寄りには糖質に偏った食事になりやすく、たんぱく質が不足すると筋肉量が減ってしまいます。特に大腿四頭筋が衰えると、足が上がりにくくなり、転倒に繋がります。そのような時は「プロテイン」を摂るのも一つの方法です。当院には体組成計もあり、筋肉量を図ることができますので、気になる方はスタッフにお声をかけてくださいね。



## 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。

### ミネラル

必要な量は少ないのですが、人の体の中では作ることができないのがミネラルです。人が健康維持のために摂取しなければならないミネラルは、現在16種類と言われています。これらを必須ミネラルといい、体内に比較的多い主要ミネラル7種と、ごく少ない微量ミネラル9種に分類されます。ミネラルは、エネルギー源にはなりませんが、身体の化学反応を助け、身体の構成成分となるため、健康を維持するためにも、生命活動のためにも欠かせないものと言えます。

ミネラルは、不足しても、過剰に摂取しても、弊害があります。例えば、カルシウムが不足すれば骨粗しょう症に、亜鉛が不足すると味覚障害が発生すると言われています。ナトリウムを摂りすぎると高血圧が心配になります。日本人には欠かせない醤油などの調味料に多く含まれているため、摂取しすぎる傾向にあります。女性は特に鉄も不足しやすいため、最近話題のスキレットなどの鉄製の調理器具を使うことも、鉄分の摂取量を増やすことになります。

ミネラルは、吸収率が悪かったり、他の成分によって吸収を妨げられたりするので、注意しておきましょう。

今後は、個別の特色を少しずつ紹介します。

## フロイデ日記

明けましておめでとうございます。  
今年も歯科スタッフと子どもフロイデを  
よろしく願い申し上げます。

昨年たくさんのお客様にご利用いただいて、ご利用後は気持ちよかったとかすっきりしたなどのお声をいただくと、自分の疲れもリフレッシュできたり、少し洗んでいた心が晴れたりして、こちらこそという気持ちになることができました。

11月23日に開催した健康講座の後には、参加された方から、『そんなにお金はかけられなくても、治療より予防していかないといけないと思った』とか、『すすめられたサプリメントを飲んでみたら、調子がいいみたい』とのお話を聞いたりして、自分も改めて予防が大事だと思いました。

エステもお肌や体の状態を改善しますが、《治す》と言うより、《予防する》の意味が大きいと最近は思います。日々のちょっとした疲れを溜めないことで、辛くてしんどくなるのを防ぐ。

皆様の少しでも役に立てるよう、今年もいろんなことに挑戦する1年にしたいと思っています。



### 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!!



これから寒さが一段と厳しくなるシーズン。冷え対策にお悩みの方も多いと思います。2階の別室にあるカプセルに入られたことはありますか? 身体を芯から温め、適度な振動で硬くなった筋肉をほぐして体をリフレッシュ。風邪対策、インフルエンザ対策にどうぞ。

