

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

☆お知らせ☆
ホームページをリニューアルしました。ぜひご覧ください。



いよいよ本格的な夏がやってきました。今年も残り半年しかありません。一日が経つのが本当に早いです。我が家は受験生を抱えているので、気持ちは焦るばかりです。子供の面倒を見なければと思いながらも仕事に追われて遅い時間に帰る日々。それに加えて、土日は勉強会への参加。黙認してくれる家族に感謝以外の言葉はありません。

5月末には「日本臍帯プラセンタ学会」の学術大会に参加しました。佐賀空港ではいつものように飛行機が滑走路を動き始めると地上係員の方々が横断幕を広げてお見送りをしてくださいました。小さな空港だからできるおもてなしですね。とてもほっこりした気持ちになります。良いお天気でしたので、富士山と日本アルプスを見ることもできました。6月が間近というのに、どちらも山頂近くには雪が残っていました。

「プラセンタ」という言葉はご存知の方も多いと思います。これは歯周病にも有効です。臍帯はいわゆる「へその緒」で、プラセンタ以上に生物活性が高く、疲労回復やアトピー性皮膚炎にもとても効果があるようです。臍帯についても興味深い発表がいくつかありました。私も自分で打ってみました。とても体感の良い注射でした。また、「Oral Stem Gel」という、ヒト幹細胞培養液上清フリーズドライ原末が発売されることになったということが今回の学会の最大の収穫でした

(この学会員でないと購入できないのです)。これを用いると歯周組織の再生誘導が図れるようです。注文が殺到していて納品まで1か月くらいかかるようですが、ぜひ使ってみたいと思います。会場には学会の趣旨に賛同して会員になってくださった、女優の杉本彩さんがお出でになり、懇親会の席で一緒に写真を撮ってくださいました。やはり女優さんは綺麗ですね。とても背が高く素敵な方でした。

6月初めには「口腔育成研究会」の勉強会のため、兵庫県の西宮市まで行きました。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、口腔育成装置の発案者である目良先生が当院に1年以上訪問指導に来てくださいました。解剖学、生理学の基礎から教えていただきましたが、もっと理解度を上げなければならないことを痛感しました。ところで、目良歯科のスタッフが駅まで送ってくれた際に、「せっかくだから苦楽園を見物しませんか？」と寄り道をしてくれました。芦屋は高級住宅地ということは知っていましたが、豪邸が立ち並ぶその街並みにびっくりしました。最近はずんだ時に手が出ずに顔から突っ込む子どもが増えていて、前歯が抜けたり、折れたりすることが多くなっています。兵庫県でも芦屋周辺の前歯の外傷は他の地域に比べて約2倍だそうです。いわゆる「過保護」の子供さんが多いのでしょうか。佐賀はちょうどよいくらいかな、と思って帰りの新幹線に乗ったことでした。



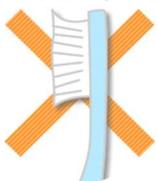
歯ブラシって、いつ交換する？



皆さんは、どのくらいの頻度で歯ブラシを交換されていますか？

下の絵のように、歯ブラシの毛先が開いたとき、もしくは、1ヶ月使用した時が交換時期の目安です。

歯ブラシは毎日使うものなので、定期的な交換がおすすめです。



↑歯ブラシの毛先が広がっている状態。広がっている歯ブラシで磨いても、汚れはきちんと取れません。



↑毛先がまっすぐしているのが、善い状態。磨くときに力を入れすぎるのも、早くダメにする原因です。



スタッフより

最近、寝違えて首が痛い伊東です。

6月上旬に専門学校時代の友達の結婚式に招かれ、余興では、少し前に流行った『恋ダンス』を披露しました。久しぶりに他の友達にも会えて、楽しい時間を過ごすことができ、たくさんの幸せをいただいてまいりました♡

「恋ダンスって何？」と思われた方は、踊りますので、伊東までお申し出ください(≧▽≦)



『自分を育てるのは自分』

東井義雄・著 より

18歳の少年が、3年前までお世話になった中学校を訪ねて、中学校の先生を刺し殺した事件が起きた。中学3年の時に叱られたこの恨み、いつかはらそうと、3年間ねらっていたというのです。殺された先生もお気の毒ですね。でも殺した少年もかわいそう。少年の人生は、これからはじまります。

そんなふうに申しまして、(講演に行った)伊豆の中学校の生徒さんに、自分の歳を3で割ってみることを勧めました。



皆さんも自分の歳3で割ってみませんか。私も割りましょう。

私の答え22あまり2という数字。この22あまり2という数字はどんな意味を持っているか。

近頃ね、日本人の男子の平均寿命、だいたい73歳になったようですが、この間まで72歳でした。人生72年を1日24時間に当てはめてみましょう。

36歳がお昼。私は22時、余りが2ですが、1時間の3分の2は40分。私は、今年後10時40分のところへきている。残りはこれだけです。残りこれだけをどう生きるか、その責任者が私です。

ところが、先生殺した18歳の少年は、3で割ると6でしょ。午前6時、これから1日が始まっていくんです。

これから始まる1日。就職するにしても、結婚するにしても、きっと出てくるのは、あいつは人殺しだということでしょう。

これはお父さんお母さんでも代わってくれません。この少年が一生涯、人殺しを自分で背負って生きなきゃならん。自分で自分の人生をダメにする。これをバカと呼ぶ。

どうか皆さん、バカになるなというて帰ったんですが。

間もなくね、そこの中学の生徒さんが分厚い手紙をくれました……。

封を切ってみたら、3年生の久保のり子さんという女の子のお手紙でした。

こんな分厚い手紙読んでみましたらね、何が書いてあるか。

私は今まで 15 回家出をしました。お父さんにこごとをいわれて家を飛び出した。

同じような仲間がたくさんいて、いっしょにシンナーをやったり、おもしろうてしょうがない。

連れ戻されて、また飛び出した。15 回家出をしました。自分の好きなように生きて、どこが悪いんや、勝手やないか。

そんな風に考えて 15 回も家出をしたんですが、先生のお話を聞いているうちに、ただ一度の人生、その自分の人生を世界でただ一人の私が、粗末にしていたということに気づかせていただきました。という手紙です。



久保のり子さんのような、あの、「自分の好きなように生きて、どこが悪いんだ、勝手やないか」と考えている人がいませんか。

いっぺんしかない人生ですよ。私にとってもいっぺんしかない。皆さんにとってもいっぺんしかない。そのいっぺんしかない命が、私はもうこれだけ夜中の 10 時 40 分。残り 1 時間 20 分をどう生きるか。そう気が付くと、そのとたん一生懸命になっているんです。

冒頭にも書きましたが、次女が今高校 3 年生。5 月に運動会、6 月に合唱コンクール、と一つずつ行事が終わり、学校との関りも残り少なくなっていくことを思うと、少し寂しい気がします。子供が生まれてからいつもバタバタと忙しく、時間に追われる生活を過ごしていますが、家を出てしまったらぽっかり胸に穴が開いた気分になるのかもしれませんが。大人だけの食事、いずれやってくる母の介護等、新たな局面を迎えることになりそうです。

この東井先生のお話を読んで、53 歳を 3 で割ってみました。17 時 40 分です。学校生活に例えるならば放課後でしょうか。部活動や勉強など、寝る前にまだできることがたくさんある。そう思いました。50 歳を過ぎてから、今まで生きてきた人生よりも確実に少ない時間しか残されていないことを自覚し、大切に生きようと思うようになりました。でも、まだ 18 時前なら、いろいろできるじゃないか、とちょっと元気になりました。けれども、だらだら過ごしてしまったら、あっという間に 22 時、23 時になってしまう。四季に例えるならば秋。秋というと寂しい感じもする反面、豊穡の季節でもあります。手間暇かけて育てた農作物が実る、豊かな時です。仕事もプライベートも豊かな時を過ごすことができるよう心掛けたいものです。

人生にはいろいろな転換期があると思いますが、この数年、素晴らしいドクターや業者の方に恵まれ、今まで積み重ねてきた勉強に新しい分野を加えることで治療効果を上げることができそうです。「みのり」と名付けたこの医院にかかわる方々と実り豊かな関係を築くことができるように努力してまいります。



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。

炭水化物

最近ではダイエットのためには炭水化物が良くないと耳
にすることが多くなりました。

炭水化物は、生命を維持するエネルギー源になり、
『糖質』と『食物繊維』に分けられます。肥満が気になる
方は、糖質を減らした方が良くとされます。

ただし、糖質が不足すると、疲れやすくなったり、筋
肉量が減ったりするため、まったく摂らないのも問題です。糖質が
エネルギーに変わるためには、ビタミンB群の助けが必要になるの
で、特にビタミンB1を多く含む肉類や魚介類と一緒に摂取するよ
うにしましょう。たらこスパゲッティやうな丼などは糖質とビタミ
ンB群と一緒に摂れ、糖質が効率よくエネルギーに変化するので、
おススメの食べ方です。

食物繊維は、水に溶けやすい水溶性食物繊維、溶け
にくい不溶性食物繊維に大別されます。「便秘には
食物繊維がいい」とはよく言いますが、余分な栄養素
を体外に排出したり、血糖値の上昇を緩やかにする働き
がある水溶性食物繊維は生活習慣病の予防にいいとされます。一
方、不溶性食物繊維は、よく噛んで食べることで満腹感が得られ、
排便を促す効果があるため、肥満予防になります。

現代人は、食物繊維が不足しがちなようです。
ごぼうやひじき、切り干し大根やおからといった
和食によく使われる食材には
食物繊維が多いので、
塩分量に注意して煮物などにして食べるといいですね。

フロイデ日記

私は猫を飼っていますが、一番の長老猫は姉弟（？兄
妹？）で、4月で15歳になりました。見た目にはさほ
ど老いたようには感じませんが、去年くらいから風邪を
ひいたり、関節痛が出るようになったりして、病院にか
かることが多くなってきました。猫の寿命も昔に比べると
ずいぶん長くなったんだなあと思います。

猫たちの健康にもなるべく気を遣ってきましたが、病
院代がかさむと『ペット保険に入っておけばよかった』
と、今更ながら思います。うちの猫たちはみんな野良上
がりなので、保険に入れたかどうかはわかりませんが、
転ばぬ先の杖。人間と同じで、前もって対策をしておけ
ばよかったと思う今日この頃。

でも、人に行っているマッサージやツボ押しを応用し
て、時々猫の身体をもんだりしています。本当に猫に効
いているかわかりませんが、気持ちよさそうな顔をし
ている時があるので、きっと効いているだろうと信じ
て、もみもみ♪とやるのが最近は楽しみになっています。
実は私がやりたいだけかもしれませんが(*▽*)

犬や猫を飼っている方は、良かったらやってみてくだ
さい(=^・・^=)

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!!

夏が来た!!

山に行こう♪



海に行こう♪



UVケア商品は、クリームやミルクなど、いろんなタイプ
がありますが、ほとんどは肌につけてから2-3時間程度
で効果が無くなってしまいうのはご存知ですか。朝
つけた日焼け止めは塗り直さない、意味がないので
す。でも、お化粧を落とすわけにはいきませんよね。
そこでおすすめは、パウダータイプ。



SPF40 PA+++

メイクの上に重ね塗りが
できて、仕上がりもきれい
で使いやすい商品です。
サロンにて、ぜひお試しください。