

よみのい通信

平成30年4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

ピカピカのランドセル、真新しい制服やスーツ姿が眩しく映る季節になりました。当院にもたくさんの新1年生(小・中・高・大学生)が誕生しました。また、関東や関西の大学に通っていて就職が決まり、久々にお口のチェックに来てくれた子もいました。反対に長年通院してくださった方が転勤となり、別れの寂しさも味わいました。春は出会いと別れの季節ですね。木々の新芽がすくすくと伸びるように、未来に向かって希望を持ち、前進していきたいと思います。

この4月から保険の大幅な改正があります。歯科医療に関しても大きな変化がありました。今までは歯科では削って詰める、という修復治療が大きなウェイトを占めていました。今回の改正では、生活の質の向上を目指すという国の方向性がうかがえました。最近患者様とお話ししていても、誤嚥・誤飲、むせや飲み込みにくさを気にしている方が増えてきていることを実感しています。この4月からは新たに65歳以上で口腔機能の低下がみられる方に対して、咀嚼機能や舌圧の検査を行うことができるようになりました。若年者の虫歯は減っていますが、構音障害や口唇閉鎖不全、きちんと噛めない子がとても増えています。若年者も高齢者も健全な口腔機能を育て、維持していただくために適切な検査とアドバイスが必要になってきました。当院は今回の保険改正以前から検査機器を導入していましたので、早速活用することができそうです。そして、開業して16年目となり、患者様も高齢となられ、通院が困難となってきた方もいらっしゃると思います。外来通院が難しくなった方には今後は往診も考えていますので、ぜひご相談ください。

ところで、毎月患者様にブラッシングのアドバイスをさせていただいておりますが、虫歯や歯周病の根本原因について考えてみましょう。今年で免許を取って30年目になりますが、最初の10年位は技術の習得に明け暮れた時期でした。その後の10年はお口と全身との関係を学び、模索した時期でした。そして、次に分子栄養学との出会いがありました。食べたものがその人の体を作ります。口腔も例外ではありません。歯はあごの骨と歯茎に支えられています。栄養状態が悪ければ、当然お口の状態も悪くなります。甘いものが大好きな方は血糖値が高い傾向となります。血糖値が高ければ血管や骨ももろくなります。唾液は血液からできるので、唾液中の糖分も高くなります。ですから、骨よりも硬いエナメル質が溶けて虫歯になってしまうのです。噛みしめが強い方は加齢とともに歯が欠けたり折れたりすることが多いのですが、この場合も鉄の不足や食後の高血糖、タンパク質不足などが関係していることが分かってきました。内視鏡や血液検査を頻繁に行うことはできませんが、歯や口腔粘膜は目で確認することができます。患者様のお口の状態から食生活の背景などを少しずつ推測できるようになってきました。早い段階でリスクを回避できれば、生活習慣病や骨粗しょう症などを防止することができるはずです。まだまだ勉強中ですが、私が患者様のお口の中を見て的確なアドバイスができるようになりたいものだと思います。

3月初めに栄養療法の講習会に参加しました。浜松町の近くの会場でした。初めて都営浅草線の「大門」という駅で降りて、あたりを見回していたら、大きな木の門があり、これが駅の名前の由来なのかと納得。そのすぐ先に増上寺がありました。帰りに少し時間があつたので、お寺にお参りしてきました。さすがに徳川家の菩提寺だけあって、とにかく大きなお寺でした。外国人の姿もとても多く、観光地としても有名なのでしょうね。「五時半で本堂を閉めますよ」というお坊様の声でしたので、慌てて本堂に入りました。仏様もとても立派で圧倒されました。東京オリンピックに向けて外国人観光客ももっと増えるのでしょうか。日本の良いところをたくさん見てほしいと思います。

ご入園・ご入学・ご就職
おめでとうございます。



さんげだつもん
← 増上寺 三解脱門
三つの煩惱を解脱する悟りの境地を表しているのだそうです。



だいでん
本堂(大殿) →

マザーテレサの「死を待つ人々の家」の壁に書かれている詩

人は不合理非論理利己的です
気にすることなく人を愛しなさい

あなたが善を行うと利己的な目的でそれをしたと言われるでしょう
気にすることなく善を行いなさい

目的を達しようとするとき邪魔をする人が現れるでしょう
気にすることなくやり遂げなさい

良い行いをしても次の日には忘れられるでしょう
気にすることなく良い行いを続けなさい

あなたの正直さと誠実さがあなたを傷つけるでしょう
気にすることなく正直で誠実であり続けなさい

あなたの作り上げたものが壊されるでしょう
気にすることなく作り続けなさい

助けた相手に恩知らずの仕打ちを受けるでしょう
気にすることなく助けなさい

あなたの中の最良のものを世に与えなさい 蹴り返されるかもしれませんが
でも気にすることなく最良のものを与え続けなさい

最後に振り返ってあなたもわかるはずです
結局 全て「あなた」と「あなたの内なる神」との出来事なのです
「あなたと他の人とのこと」であったことは一度もなかったのです



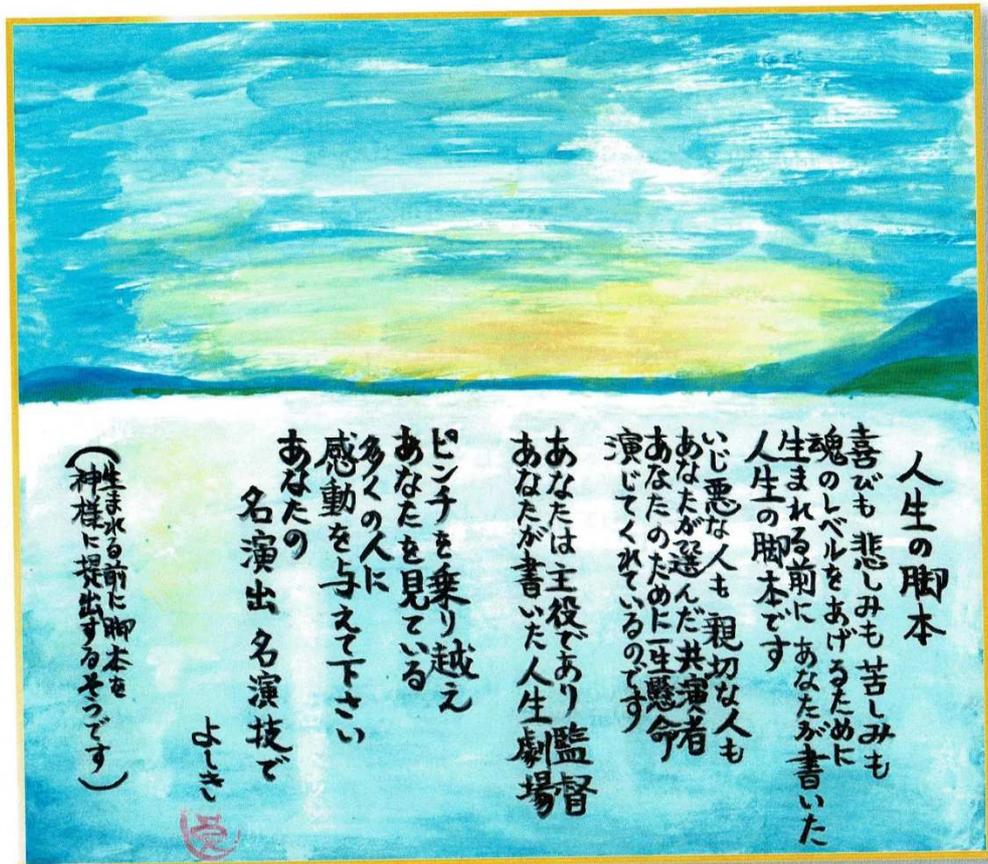
福岡県飯塚市に山本よしきさんという詩人がいらっしやいます。以前ギャラリーにお伺いして以来、毎年カレンダーを購入しています。今年も素敵なおカレンダーを送っていただきました。その中に、一枚の印刷物が入っていました。それがこのマザーテレサの詩です。

非常に深い意味のある言葉が並んでいます。善い行いをして、誠実で正直であり、人を助けたりしても、批判されたり、邪魔されたり、ひどい仕打ちを受けることがある。たしかにまじめに誠実に生きていたつもりでも、「どうして?」、「なぜ?」という納得できない気持ちになることは度々あるものです。

先月、二女が大好きなジャニーズの山田君が主演しているドラマを見ていました。最終回だったので、何となくつられて私も見てしまいました。山田君が育てられた家は大金持ちですが、彼が何をしても感謝されないのです。実は赤ん坊の時に別の子と取り違えられたことが分かり、しばらく本当の両親の元で暮らすのですが、その家では何かする度に「ありがとう」という言葉が返ってくることに嬉しくてたまらない。毎日何回「ありがとう」を言ってもらえたかをノートに書きこんでいました。ところが、ある朝、鶏小屋で卵を拾っていた時に、鶏はありがとうと言ってもらいたくて卵を産んでいるわけではない、ということに気が付き、自分の行動は見返りを求めているのではなかったかと、育ての親に心から感謝するというシーンがありました。

めったにテレビを見ない私ですが、たまたま見たこのシーンは胸に響きました。人に感謝されることを期待して行動しているうちはまだまだ人間として未熟であると、わが身を振り返り反省しました。正しいこと、善いことを行っても、誹謗中傷されることすらあります。でも、それはマザーテレサの言葉のように、「あなたと他の人とのこと」ではなく、「あなた」と「あなたの内なる神」との出来事であると思えば全く受け止め方が変わってきます。この詩を読んで、とても気持ちが楽になりました。

山本さんはこのマザーテレサの詩について、「私の大好きな勇気付けられる詩です。2018年7月の私の詩のカレンダーと合わせてお読みください」と書いておられました。以前ご本人より、FBなどにアップしてもよいですよ、と許可を頂いておりますので、スキャンして載せさせていただきます。



Check!

あなたは口呼吸？鼻呼吸？

- | | |
|--|--|
| ① いつも気がつくと口が開いている <input type="checkbox"/> | ② 目が覚めたとき、くちびるが乾いている <input type="checkbox"/> |
| ③ 目が覚めたとき、口がネバネバしている <input type="checkbox"/> | ④ 目が覚めたとき、のどがヒリヒリする <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 目が覚めたとき、口臭を感じる <input type="checkbox"/> | ⑥ 歯をちゃんと磨くのに、出血したり、歯石がたまる <input type="checkbox"/> |
| ⑦ 歯を磨いているのに、前歯が薄茶色に変色する <input type="checkbox"/> | ⑧ 口内炎が得意やすい <input type="checkbox"/> |
| ⑨ 歯をちゃんと磨くのに、虫歯が得意やすい <input type="checkbox"/> | ⑩ 歯並びが悪い <input type="checkbox"/> |
| ⑪ カゼをひきやすい <input type="checkbox"/> | ⑫ 鼻がつまりやすい <input type="checkbox"/> |
| ⑬ 手が荒れやすい <input type="checkbox"/> | ⑭ 横向きやうつ伏せで寝るくせがある <input type="checkbox"/> |

3つ以上あてはまった方は口呼吸をしている可能性があります



こうりんきん 「口輪筋」をご存知ですか？

年をとると口角が下がってきます。これは加齢によって唇の周りの筋肉「口輪筋」の力が低下するためです。

口輪筋の筋力低下は、肥満、脳血管障害の後遺症などによっても起こりますが、その他に授乳方法の影響や筋肉の未発達なども原因です。

この口輪筋の力が、口だけでなく全身の健康にも影響を与えていることが分かってきました。

口輪筋の力が低下すると、唇をしっかりと閉じていることが難しくなり、様々な悪影響が起こってきます。

《フロイデより》

みのみ歯科診療所16周年に伴い、2ヶ月間にわたって、たくさんの方々に血管年齢測定、及び口唇力測定をご利用いただき、ありがとうございました。

どんな結果が出るのか、ドキドキした方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

血管年齢測定は、健康講座でご利用いただいたことがある方も多かったようです。「前に測った時は、とてもショックな結果だったけど、今日はとてもいい結果だった！」とか、逆に思っていた以上に高い年齢結果が出てしまい、落ち込まれた方もいらっしゃいました。

口唇力測定は、初めての方が多く、口唇力とは何なの？と疑問の声も多かったように思います。

測定のお手伝いをさせていただいた結果、口唇力が低い方は、言葉をはっきりと出しづらい様子や聞き取りづらいなど、普段の生活にはまださほどの支障は持たれていないようですが、今後注意が必要になるかもしれません。若くても意外と低い結果の方もいらっしゃって、少し驚きました。

これを機に、健康チェックの1つとして定期的に測定されて健康の見直しをしてはいかがでしょうか。