

みずえだに新聞

Vol. 23
2018年4月
春号

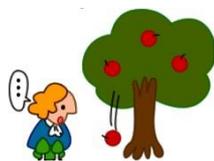
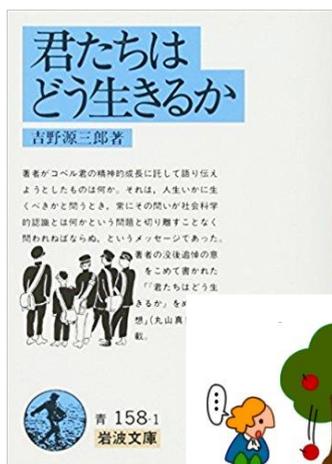


院長のささやき

『木を見て森を見ず』

だいぶ春めいてきた、と言うよりも春を通り越して夏の訪れさえ感じられる今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。我が家では毎年駐車場にツバメが巣作りを訪れるのですが、今年も元気にその姿を見せ始めています。天候が良くなると気持ちまで晴れ晴れとしてきますよね。春は新たな始まりを感じさせる季節。一年の中でも自分を奮い立たせてくれる時期であります。

ところで皆さん、今ベストセラーにもなっている、『君たちはどう生きるか』という本をご存知ですか？この本はおよそ八十年前に「吉野源三郎」によって書かれた児童書ですが、今時代を超えてあらゆる世代の人々の間で話題になっている本です。今は漫画化もされており、発売から半年で一七〇万部も売り上げているとか。



特に三十代以上の大人を中心に大ヒットのようで、自らを重ねあわせられる部分が大人の共感を呼んでいるようです。物語の主人公は、中学二年生の「コペル君」。いじめなど、学校で起きる出来事に、どう向き合いか悩んでいます。「どうすればいいのか、わからないんだ・・・」そんなコペル君にアドバイスするのが、近所に住む叔父です。叔父さんは、コペル君とやり取りするノートに、悩みと向き合う様々なヒントを書いてくれます。

そんな本の中に「ニュートンと林檎と粉ミルク」という節があります。

ニュートンの話は皆さんご存知かと思いますが。林檎が木から落ちる様子を見て「万有引力」の発見のヒントを得たという話です。ニュートンは林檎が木から落ちた時、ある事を閃いたには違いない。しかし重要なことはそこから先の話で、林檎が落ちたのはまあ三、四メートルの高さから落ちたのだろうが、ニュートンは、それが十メートルだったらどうだろう、と考えてみた。もちろん十メートルになっても林檎が落ちることには変わりはない。ではそれが二十メートルだったら、三十メートルだったら？結果は同じ。それをだんだん高くしていつて何百メートルにしてもやはり重力の法則に従って落ちてくる。だが、その高さをもっともつと増していつて、何千メートル、何万メートルという高さを越し、とうとう月の高さまでいったと考える。それでも林檎は落ちて来るだろうか？重力が働いている限り、無論落ちて来るはず。林檎に限らずなんだって落ちてこなければならぬはずだ。しかし月はどうか？月は落ちて来ない。

この下りを読んで、根本的には

同じことではないかも知れませんが、『木を見て森を見ず』という言葉が頭に浮かびました。小さい事に心を奪われて、森全体を見通すことが出来ない状態。というような意味です。まさに普段の診療に通ずるものがそこにあるのです。歯科の診療はまず一本の歯を診る事から始まります。「この歯が痛い」との訴えがあればもちろん「その歯」を詳細に見て精査して、痛みの原因を明らかにし、治療します。しかしそれだけでは完結しない場合も多々あるのです。重度の歯周病の患者さんがいらしたとします。そこには様々な原因が考えられます。生活習慣の歪みから糖尿病を患い、それが原因で歯周病に罹患する。まさに歯だけではなくその人の体全体から、バックグラウンドまで把握する必要があります。この本は歯科診療の原点を思い起こさせてくれました。

相反した言葉で『森を見て木を見ず』とも言います。要するに、時には森全体を上から見て、また時には一つ一つを大事に細かく見るといった両方の視線が重要という事です。これからの診療にも大いに参考にしたいと思います。

恒例!!

花見の宴



三月三十一日、毎年恒例の花見をしてきました。今年は何年になく桜の開花が早く、満開の時期を逸したところか「花より団子」状態になるのかとやきもきしていましたが、何とか葉桜の下、おいしくBBQの料理を頂きました。天気にも恵まれ、この時期にしては温かく、最高のひと時でした。もちろん明るい時間に飲むビールは格別の物でしたよ。

またこの日は、今、産休中の歯科衛生士「松田」も駆けつけてくれました。みなさんご存知の方も多いためです。久々の再会で話が盛り上がっていました。更には、おちやめな息子「ごう君」も連れて来てくれて、早速スタッフに可愛がってもらっていました。



松田悟佑 (まつだごう) と言います。 よろしく お願いします!

新人スタッフ紹介

歯科衛生士

谷口 睦 (たにくち むつみ)



四月から歯科衛生士として働くことになった谷口です！社会人としても一年目で不安や緊張もありますが、小さいころから憧れていた優しい、頼もしい歯科衛生士になれるように頑張ります！

期待してますので、頑張ってくださいネ!!

研修兼アルバイト

鹿児島大学歯学部二年

中元 公子 (なかもと きみこ)



初めまして！みずえだに歯科でアルバイトとしてお手伝いさせていただきます。現在鹿児島大学の歯学部に通っており、立派な歯科医になるべく勉強の毎日です。

みずえだに歯科では、学校だけでは学べない事を吸収し、貴重な体験をさせて頂いています。まだまだ一人前には程遠いですが、これからも頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願い致します。

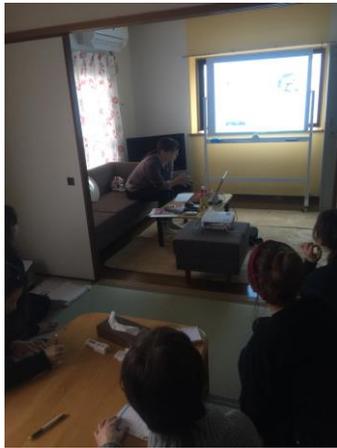
早く立派な歯科医になって下さいネ

何でも瓦版

院内研修会



二月の改修工事期間中に、院内研修会を行いました。普段、なかなか時間が取れず、思うような研修が出来ていなかったため、いい機会となりました。どんな職業でも同じことですが、その道のプロとして、常に新しい情報や知識を身に付け、スキルアップを目指して行かなければなりません。そのためには日々精進し、努力していく事が不可欠です。歯科医師会においても様々な研修会やセミナーがあり、なるべく参加するようにしていますが、院内においてもなるべく多くの勉強会をして行こうと思っています。



患者さんの言葉



西田隆資さん

患者に寄り添った対応

私が当院にお世話になって一年。初めて感じたことは、親切丁寧な治療はもちろん、待合室の図書コーナーで、小説や歴史物、郷土誌、漫画など手に取りたくなるような多くの本が並んでいることです。待ち時間はこの本を読むのが楽しみで、テレビもあり、退屈をしません。

スタッフの対応も大変親切で気持ちがいいです。治療は親切丁寧で、行き届き、患者の歯の健康を考えて下さっている気持ちが伝わってきます。また、院長先生が発行されている「院内だより」も素晴らしと思います。

スタッフの皆さんの記事も掲載され、院内の日頃の様子が垣間見え、心温かい雰囲気伝わります、毎回楽しく読ませてもらっています。

このような歯科医院に、皆さん安心して通院しているのではないかと思います。私自身、歯の大切さを改めて実感しつつ、当院にお世話になりながら、今ある歯を大事にしていきたいと思っています。



お褒めのお言葉、誠に有難うございます。これからも

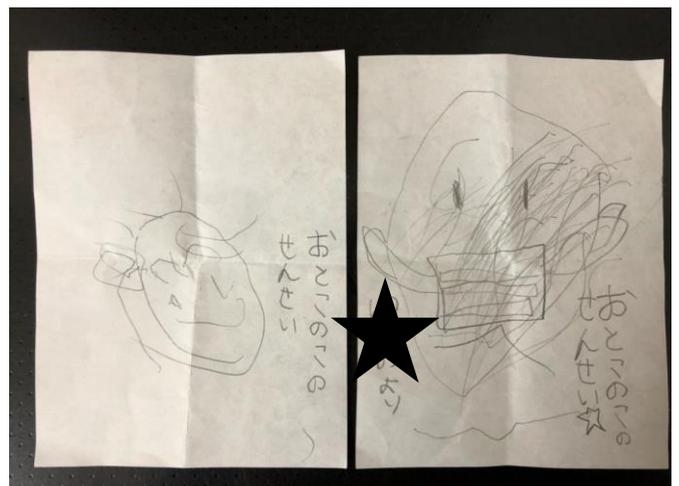
期待に添えるようさらに努力し、頑張って参ります。

またこの「院内新聞」もさらに充実した内容をお届けできればと思います。

何ともかわいい

プレゼント

つい先日の事です。思いもよらぬプレゼントをもらい心から感動しました。



それがこれです。かわいい便箋に書かれたお手紙でした。この患者さんは、転んで唇の内側を切ってしまい、日頃見慣れているはずの我々でさえも背筋がぞつとするような大ケガでした。麻酔をして何針も縫合しました。本人もとっても痛かったに違いありませんが、必死に痛みをこらえ、上手に治療をさせてくれました。その甲斐あって、傷はほとんど目立たないような状態まで回復してくれました。そしてそのお礼にと、この手紙を書いてくれたのです。この仕事をして良かったことから思える瞬間でした。

最新医療情報

～歯と口のセルフケア

よく噛むための口の機能の維持と回復

すき間時間で口の体操を

口の筋力の低下は、食べこぼしや滑舌の低下などを招きます。これを防ぐために、顔や口周りを動かす運動をしましょう。

口の体操は、口の機能低下を防ぐだけでなく、脳へ適度な刺激を与えることから、表情も豊かになります。テレビをみながら、家事をしながらでも手軽にできる運動なので、日常生活に取り入れてみましょう。

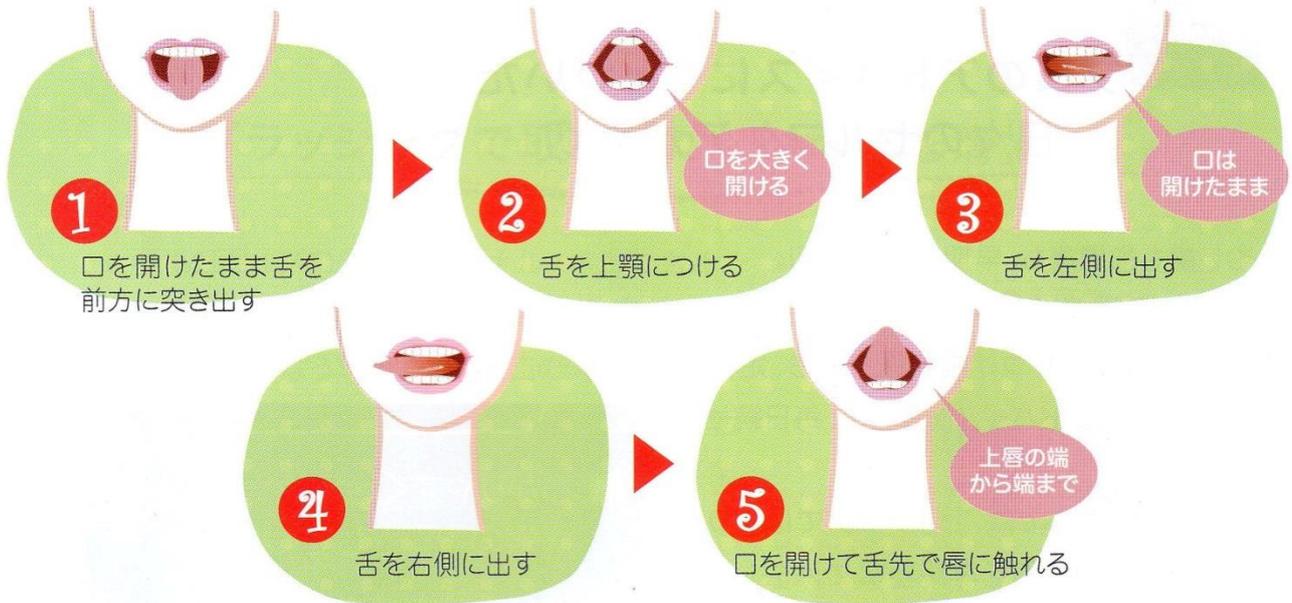
顔面体操

口の周りの筋肉を動かし、刺激を与えることで、口の機能低下を防いで食べこぼしなどを防ぎます。自分のペースでリズムカルにおこないます。



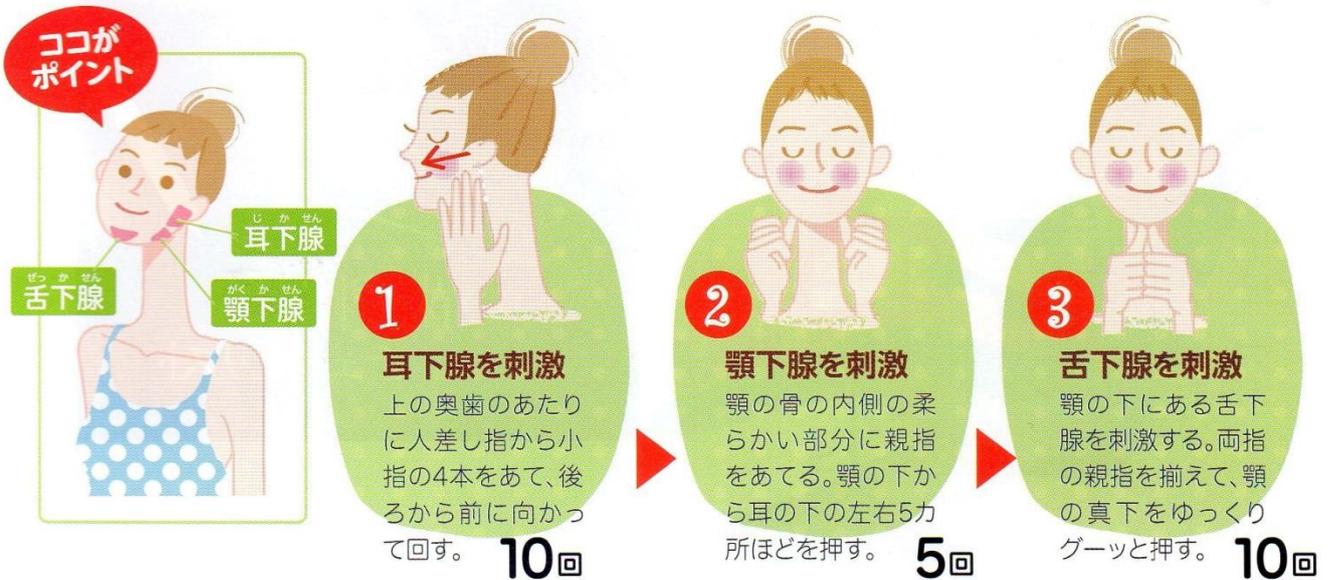
舌のストレッチ

舌の動きをスムーズにするストレッチ。
 食べ物を噛んだり飲み込みやすくするだけでなく、
 滑舌がよくなり、唾液の分泌も増えます。



唾液腺マッサージ

加齢とともに唾液の分泌量は減少します。
 唾液が出やすいポイント「唾液腺」を
 刺激することで分泌を促します。



幸恵先生の 歯のはなし



新年度を迎え、新しい環境での生活をスタートさせた方も多いのではないかと思います。子供たちも新しいクラスに慣れるまでは大変かもしれませんね。この時期は、自分でも気づかないうちにストレスがかり、歯ぎしりがひどくなったり、顎関節の痛みや口が開きにくくなるなどの症状が出る場合があります。起床時に耳の前から顎にかけての違和感がある時には注意が必要です。

草木の芽吹きと共に、新年度を迎える、模様替えやちよつとしたものを色々新しくしたくなります。資料を綴るファイルを新しくするだけで、いつもは気の重い事務作業もちよつとだけやる気が出たりします。歯ブラシも新しくすると何となく気分がリセットされるような気がします。皆さんは歯ブラシをどれくらいの頻度で交換されますか？調査によって、一か月に一回という回答が多いという結果もあれば、三か月に一回と答えた人が多いという結果もあるようです。我が家は基本的に月に一回、第一日曜日に交換するようにしてい

ます。歯ブラシによっては二週間に一度の場合もあります。歯ブラシの交換は、毛先が広がり歯ブラシの裏側から見た時に、毛先がはみ出しているようであれば替え時です。歯ブラシの毛の多くはナイロン製です。磨き方によっては歯ブラシの毛先が広がらない人もいるのですが、長期間使っているとナイロンの腰がなくなり、せつかく時間をかけて磨いても歯垢の除去効果が落ちるので、月に一回は交換されるのをお勧めします。当院で販売している歯ブラシは、実際に使用してお勧めできるものを取り扱っています。現在、私が使っている歯ブラシは、最近、新しくライオンから発売された「システムAX」です。同じライオン製の「デントマキシマ」と同様に植毛部分であるヘッドの部分が薄く、毛先が細いタイプの歯ブラシです。この歯ブラシはお勧めできるものとして、今後販売予定です。ヘッド部分が薄いと奥歯に入れた時の感覚がかなり違います。また毛先が細いので歯茎への当たる感じや歯周ポケットに入り込む感じが私は好きです。この感覚は少しチクチク

クする感じが苦手な方や、歯磨きの力が強い方にはあまりお勧めできませんが、丁寧に磨きたい方には是非使っていただきたい歯ブラシです。

そろそろ歯科健診の時期ですし、六月には歯と口の健康週間もあります。お気に入りの歯ブラシや歯磨剤を使って、お口の健康を目指しましょう。



なかなかの使い心地で
オススメです！！

お知らせ

☆この四月、診療報酬の大幅な改正が行われました。従って同じ診療内容でも若干、支払金額に違いが出て来る場合がありますので予めご了承頂ければと思います。

☆月初めは必ず保険証の提示をお願い致します。提示がない場合はパソコンの設定上、一時的に十割の負担金をお願いすることになりますので、くれぐれもお気を付け下さい。



編集後記

ようやく「春号」を発行する運びとなりました。毎回ではありませんが、なかなか作成時間が取れず、発行が遅れたことお詫びいたします。今回は患者さんからも記事を寄せて頂き、大変感謝しております。興味がある方は是非次号においてもご協力頂ければ幸いです。次号は七月（夏号）発行予定です。