

# みずえだに新聞

Vol. 14  
2016年1月  
新年号



## 院長のささやき

### 開院十周年を 迎えるにあたって

明けましておめでとうございます。いよいよ、二〇一六年（平成二八年）が幕開けされました。皆さんのような新年を迎えられたでしょうか？各々新たな夢や決意を胸に、初日の出を拝んだり、初詣に行かれたりされたのではないのでしょうか？この時期は誰もがこの一年の目標を定め、それを達成すべく決意するものです。しかしながら時が経つにつれ、その決意したことすら忘れてしまい、実行できなかつたりするのも常だと思えます。今年こそはそのような事にならないように是非、私も含めてですが頑張っていきたいと思います。

今年には私にとって特筆すべきことがあります。それは、みずえだに歯科が開院して十周年を迎えるということですね。平成十八年十二月、私はこの地に於きまして、みずえだに歯科を開院致しました。私が開院するに当たって目指してきたのは「地域に根差した、地域密着型の医院」具体的にどういふことかといいますが、患者さんの小さな要望にもなるべく応え、そして何より患者さんとの関係を、医者と患者という間柄ではなく、家族同士、あるいは友達同士のような関係を築いて行けたらと思っておりました。自分自身をはじめスタッフにも常に言い聞かせていることがあります。それは「自分の家族に対してはしないような事は絶対患者さんに対してするな。自分の家族だと思って接して欲しい」と。これが私の診療における理想・信念であります。そうすることによって自ずとお互いの間に信頼関係も生まれ、診療自体も良い方向へと進んで行くと思うのです。医師と患者さんとの間に、信頼関係がないと、どのような技術を持ってしても結果は出ません。



自宅からの初日の出です

今日に至ったつもりです。しかし、先ほども述べたように、月日が経つと、人間はつい忘れてしまいがちです。そこで二〇一六年、十周年を迎えるに当たって、今一度開院当時のその思いを思い出し、初心に帰って見つめなおし、今後も皆さんとすばらしい関係を持ちながら、診療を続けていけたらなあと思います。ですから、皆さんの方からも、こちらに不手際があった際など辛口な意見もどんどん発して頂ければと思います。そういう間柄こそ、家族であり友達ではないでしょうか。みずえだに歯科、今後もスタッフ一同精一杯頑張ってお参りますので、どうぞよろしくお願い致します。



仕事納め そして

## 忘年会

平成27年もつつがなく終了し、最終日は大掃除を終えて天文館に繰り出しました。色んな事のあった一年でしたがみんな大した病気やけがなく一年を終えられた事に感謝しつつ、美味しい料理に舌鼓を打ち、美酒に酔いしました。「ういち」という日本料理屋さんにお邪魔しましたが、季節の豪華な食材は本当に美味しく、一層お酒もすすんでしまいました。

# 2016年新年の抱負

歯科衛生士

**池増 奈津美**

『初日の出 at 宮崎』

昨年は健康に気を付け体力をつけた  
 という事でウォーキングを始めた  
 という事でした。半分ぐらいは出来た  
 ように思います。今年も引き続き頑張  
 っていくつもりです。そして今年は何  
 事面でも日常生活の面でも心配りの出  
 来る年女になりたいと思います。皆さ  
 ん今年も一年間どうぞ宜しくお願い致  
 します。



歯科助手

**本庄 利恵**

『鹿児島神宮にて甘酒』



片道一時間かけて、鹿児島  
 神宮へ・・・皮膚がピリピ  
 リしました。初詣後の甘酒で  
 幸せを分けてもらっている写  
 真です。

去年の抱負は、「文字を丁寧  
 に書く。人の話をじっくり聞  
 く。」でした。今年の抱負は、  
 去年の抱負を達成できていな  
 いので、達成できるように努  
 めたいです。簡単な日記を付  
 けるようにしたいです。



歯科衛生士

**松田 梨菜**

『お年玉』



明けましておめでとうござ  
 います。私、今年は三十路で  
 す！後輩も増えたので負けな  
 いように初心を忘れずに頑張  
 っていこうと思います。去年、  
 主人に5年日記をプレゼント  
 してもらったので、今年から  
 書き始めました。続けるよう  
 にします。写真は、結婚して  
 初めてのお正月という事で、  
 親戚からお年玉をもらって嬉  
 しかったので撮りました。今  
 年もよろしくお願い致しま  
 す。

歯科衛生士

**大重 芳代**

『お手製のおせち料理』

明けましておめでとうござい  
 ます。昨年は、目の前のことをこ  
 なすだけで精一杯でしたが、今年  
 は余裕を持って、周りを見て行動  
 できるように頑張っていこうと  
 思いますので、よろしくお願い致  
 します。



歯科助手

## 新屋 萌

『おみくじで大吉』



明けましておめでとうございます。昨年はずくさんの患者さんとお話しする機会も増え、子供達ともたくさん触れ合うことができ、すごく充実した一年を送ることが出来ました。今年も、「自分自身のスキルを上げる。」事を目標とし、一人で頑張るのではなく、辛い時や楽しい時、スタッフみんなで、チームで頑張る！を目標に頑張りたいと思います。歯医者さんが苦手で涙が出てしまう子供達も、帰る頃には笑顔で「またね。」が言えるように頑張ります。プライベートでは、たくさん旅行に行きたいと思っています。今年もよろしくお願ひ致します。

受付・事務

## 今掛 真菜

『霧島神宮にて初詣』



明けましておめでとございます。今年もどうぞよろしくお願ひします(^^) 昨年は資格の勉強やマラソンなど、色々なことに挑戦できた年で、達成した喜びと経験を味わうことが出来ました。その度に出来ないと思っていたことを恐れず、まずは飛び込んでみるのが大事だなと感じる一年でした。今年も元気で、元気がいっぱい皆さんを笑顔に出来たらいいなと思います。初詣は霧島神宮に参拝して来ました。おみくじで大吉が出ました!! 良いことありそう・・・。

受付・事務

## 大脇 希真

『照国神社にて 大吉』



新年あけましておめでとうございます。去年を振り返ると、一日の時間が早く、あっという間に過ぎた一年でした。毎日が勉強で失敗も多くなってきた方々へご迷惑をお掛けしました。失敗を通して、自分の足りない所、注意を必要とするところを明確にすることが出来ました。失敗が続く中で挫けてしまいそうな時もありましたが、この一年私がやって来たのは本当に周りの方々の支えのおかげです。少しでも周りの方々の声にこたえられる様、日々前進して参ります。今年の目標は「ハウレンソウ」、「確認！確認！確認！」の徹底です。持ち前の笑顔で患者様を迎えられる様頑張って参りますのでどうぞ今年もよろしくお願ひ致します。皆さんにとって笑顔の絶えない一年になりますように！

## おみくじ、ひと口メモ

### 「凶」の意味は？

実はおみくじの「凶」は、この一年あなたに災いが降りかかったり、あなたが現在悪い状態にあることを暗示しているではありません。おみくじの「凶」本来の意味をご存じですか？「吉」よりも勢いのない状態を示している、心に緩みがあるために自ら悪い事を引き寄せやすい状態を暗示しています。神様が「凶」を引かせることで、身を引き締めるようにと注意を促し、メッセージを送っていると言われています。身を引き締め、誠実に過ごしていく事でやがて「吉」に転じるとも言われています。ご安心を。



歯科衛生士

西野 佳奈

『家族団楽』



昨年は社会人一年目ということで、分からないこともあり戸惑い、焦りながらたくさんのごことを学びました。一番年齢が若いのに元気が足りなかったもので、今年の抱負は、いろいろな面でまだまだなので先輩方の技術を学びながら、自分に合ったやり方を見つけ成長していきたいと思っています。そして若者らしく元気で笑顔いっぱい的一年にしたいです。どうぞよろしくお願ひ致します。

鹿児島医療福祉専門学校二年

内村 絢那



明けましておめでとうございます。私は鹿児島医療福祉専門学校での授業の一環として当院で昨年3月に実習をさせて頂き、その後昨年の夏そして今回の冬休みに院長先生の心遣いでアルバイトをさせて頂きました。院長先生はじめスタッフの皆様優しくして頂き、未熟な私が今までつがなく仕事をすることが出来ました。実習やアルバイトをさせて頂き、診療の流れや患者様とのコミュニケーション、スタッフ同士の連携など、これまでわからなかった事を少しずつ理解することが出来ました。将来は笑顔が素敵な誰からも信頼される

第9回餅つき大会

平成27年12月19日(土)

早九回目を数えるに至った「餅つき大会」ですが、昨年十二月十九日に盛大に行われました。今回は天気にも恵まれ、また気温も暖かかったせいか、例年以上の盛況ぶりでした。余りの多さにもち米が蒸されるのが追い付かず、皆さんには大変ご迷惑をお掛けする事になってしまいました。この場をお借りしてお詫び申し上げます。参加してくれた子供たちの元気に圧倒されながら、加勢に来て下さった方々も一生懸命でした。実際、杵を打ってついたり、つきあがった餅を丸めたりと大忙しでしたが、みんなとても楽しそうに餅つきに励んでいました。患者の皆さんに、是非楽しんで貰おうと始めたこの企画ですが、これからも出来る限り続けて行きたいと思っています。是非今年もおいで下さいね。

歯科衛生士になりたいと思っています。今年には国家試験を目指し、いろいろな歯科医院で実習を行うことになっています。国家試験そして卒業の暁には、みずえだに歯科で学んだ事を礎に歯科衛生士として頑張っていきたいと思っています。水枝谷先生他スタッフの皆様、本当に有難うございました。今年の夏、冬とお許しただければまた当院でお仕事させて頂ければと思っています。



ほら、頑張れ！！



みんな、いっぱい食べた？



# 歯周病は、糖尿病の合併症の一つです

次のシートは日本糖尿病協会発行の自分で出来るチェックシートです。  
皆さんもやってみて下さいね。

糖尿病があると  
歯周病になりやすく重症化しやすい

一方  
で・・・

歯周病は  
糖尿病に悪影響を及ぼす

→糖尿病があると、免疫機能の低下や血流の悪化、唾液の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また重症化しやすいことが分かっています。

→歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病を治療するとヘモグロビン A1c が最大1%改善するという報告もあります。

歯周病や虫歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心内膜炎、胃炎、菌血症、敗血症、胃腸障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になると言われています。

**お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。**

## お口の健康セルフチェックシート

### 【生活習慣】

- 1 間食をあまりしない
- 2 ストレスをうまく解消している
- 3 たばこを吸わない
- 4 深酒をしていない
- 5 1日1回は時間をかけて歯磨きをしている
- 6 フッ素入りの歯磨き剤を使っている

(5個以上○がついた人)

これからも良い生活習慣で過ごしましょう。

(3~4個に○がついた人)

一つでも○を増やしましょう。

(0~2個に○がついた人)

すぐに生活習慣を見直しましょう。

### 【お口の様子から】

- 1 いつも口の中がさわやかだと思う
- 2 歯肉の色がピンク色で引き締まっている
- 3 歯のぐらつきがなく、しっかりしている
- 4 歯と歯の間に物が挟まらない
- 5 歯がしみたり、痛まない

全ての項目に○がつかないときは

お口の中に問題がありそうです

**1週間に1回はお口の健康状態を自分で観察し、  
定期的に歯科を受診しましょう！**

## 幸恵先生の

### 歯のはなし



明けましておめでとございます。今年もよろしくお願ひ致します。

昨年皆様に行き届かぬ点をご指導頂いたり、元気を頂きながら一年を過ごして参りましたが、本年もより一層頑張つて行きたいと思ひます。

新年を迎えるといつも新たに抱負をと思ひのですが、自分に甘い私としては毎年考え込んでしまひます。取りあえずは昨年を反省し、出来なかつたことを実行しようと考えてるのですが、毎年のように継続するのは難しく挫折が多いものです。そんな私ですが、今年断捨離にチャレンジしようと考えています。「あれば便利かな」とか「見た目が気に入ったから」と購入した様々な物が家や机の上を占拠しています。専門書や新製品の案内などもうっかりするとあつという間に溜まっていきます。そこで一日に必ず三つ何でもよいので、何かを処分しようと思ひます。断捨離で無駄な買い物も無くなり、身も心もすっきりし健康にもなるそうです。そう言った情報を読みながら、今度こそはと思ひています。今年もまた皆さんに様々な情報を提供していこうと思ひます。健康というのは健康な時には意識しないものです。「歯磨きしようね」とか「野菜をたくさん食べようね」などを定期検診の度に子供たちに訴えています。特に仕上げ磨きを嫌がり始め

る年齢は、定期検診も嫌がったり、私たちの指導にも素直にうんと言つてくれない時期です。奥歯の乳歯が生え変わる時期は、一時的に治療するむし歯が少なくなる時期です。学校健診でもむし歯がなくな安心して、歯磨きや食生活に注意しない生活が続くと、高学年になってむし歯になっていったということも珍しくありません。以前担当していた患者さんが一本のむし歯もなく二十歳になった頃、小さい頃はいつも歯磨きの仕方やおやつの事等を注意されていて嫌だつたけど、今になってその意味がわかつたと言つてくれた時には本当に嬉しかつたです。身体の健康と同様に、痛いとか噛めないというような何も問題がないという幸せはすぐには気づきにくいものですが、今の小さな積み重ねが生涯に渡つての財産になっていくと思ひます。今年もまた、一緒に健康と健口のために頑張つて行きましよう。断捨離で余計な食べ物を買わないように私も気を付けたいと思ひます。



阿蘇神社にて

主人は大吉、私は小吉でした

## 今回の言葉

私がこの世に  
生まれてきたのは  
私でなければ  
できない仕事か  
なにかひとつ  
この世に  
あるからなのだ

相田みつを

## 編集後記



新年を迎え、私を始めスタッフみんなの今年一年の抱負を中心に「みずえだに歯科」十周年を迎える平成二十八年の新年号を発行いたしました。今年も春、夏、秋号と様々な情報を発信していきたいと思ひています。診療の時以外の素顔なども知って頂けたらさらに冒頭で述べたように、お互い親密感を持てるようになり、それがより良い診療へと繋がるものと考えます。どうぞこの一年もよろしくお願ひ申し上げます。スタッフ一同、誠意をもって頑張りたいと思ひます。