

みずえだに新聞

Vol. 16
2016年7月
夏号



院長のささやき

格闘

6月に入ったところ、ふと駐車場に停め
てある車を見ると、何か泥らしきものが
ついているのを発見。一年前の出来事を
思い出しました。そうです、今年もツバ
メが巣作りを始めていたのです。ツバメ
は唾液と泥と枝などを混ぜて器用に巣を
作って行きます。その泥がまた毎日のよ
うに車を汚し始めたのです。ツバメが巣
を作ると縁起がいいと言いますよねえ。
迷信なのかも知れませんが、ツバメは天
敵から身を守る力に乏しく、居心地がよ
く、かつ「安全だ」と思える場所にしか
巣を作らないとされています。それ故、
風水的に見てもパワーのある次のような
家に巣を作る傾向があるのだとか。
・外敵から守ってくれる人（味方）の出
入りが多い家
・繁栄している家や店の象
徴。
・清潔で火事にならない・病人が出ない
家
・安全で運氣の良い家の象徴

このような理由からツバメが巣を作る事
は「縁起の良い事」とされて来たようです。
それにしても、玄関横や車をファンだらけ
にされた昨年の事を思うとぞつとしまし
た。そこで今年は巣を作る前に抵抗してや
ろうと思いい、壁にちよつとでも泥が付いた
ら洗い流し、必死に格闘しました。しかし
敵もさる者、水で泥を流すのもとても後ろ
めたい気分になったりで、結局はこちらが
根負けしてしまいました。その後ツバメは
一週間も経たないうちに立派な巣を完成
させ、数日後にはこんなかわいい雛が首を
覗かせていました。めでたし！めでたし！
きつと我が家にも幸運が訪れる事でしょ
う。そんな事を期待しつつ、カメラのシャ
ッターを押した次第です。
ちなみに愛知県
では、「ツバメが三
度巣をかけると千
万長者になる。とい
う言い伝えがある
そうです。来年が待
ち遠しいなあ。(M)



障害者歯科

アクティフネットワーク九州

2016 in 長崎 参加

つい先日、7月3日に、長崎で障害者歯科のシンポジウムが開かれ、
副院長共々参加して参りました。現状の日常診療においても障害者の
方と接することも多く、また障害者施設に診療に行くことも多いため、
そのような方々に、より良い診療を提供できるように勉強して来ました。
早速、日ごろの診療に役立てていきたいと思えます。

長崎を訪れたのは本当に久しぶりでした。行く前からお昼には絶対
ちゃんぽんを食べようと張り切っていたのですが、時間がなくあつけ
なく空振りに終わりました。そこで、せめてもの想いで高速のサービ
スエリアで「佐世保バーガー」を見つけました。早速買って食べまし
た。ほんの一瞬でも観光的な事も味わう事ができ、有意義な長崎訪問
となりました。



医療得々情報

チョコレートで虫歯予防!?

先日テレビを観ていると、「チョコレートではむし歯にならない。」というような話を聞いていました。ちょっと気になったのでこのことについてお話ししたいと思います。

チョコレートには「カカオポリフェノール」という成分が含まれていて、このポリフェノールが抗酸化物質として、虫歯予防を助ける働きがあります。「カカオポリフェノールに虫歯を防ぐ作用がある」と実験で証明されています。カカオポリフェノールの効果

- ・虫歯の原因になる虫歯菌への抗菌作用
- ・歯周病菌に対する殺菌効果
- ・歯垢をつきにくくする
- ・口臭を防ぐ

しかし、安心してはいけません。虫歯菌は砂糖が大好物です。虫歯の元になるミュータンス菌やソブリヌス菌は砂糖を餌として強い酸を出します。この酸が固い歯を溶かして穴が開いて虫歯になります。

チョコレートだからと言ってなんでも良い訳ではありません。ミルクチョコレートからは抗酸化成

分であるカカオポリフェノールはほとんどなくなってしまっています。そしてホワイトチョコレートにはカカオポリフェノールは含まれていません。カカオポリフェノールの含有率が高い、カカオ70%以上のビターチョコレートがおすすです。またカカオポリフェノールには虫歯の予防効果以外にも次のような効果があると言われています。

- ・動脈硬化を防ぐ
 - ・がん予防に期待
 - ・ストレスに打ち勝つ
 - ・アレルギーやリウマチに効果
 - ・病原菌を抑え、傷の治癒にも効果的
 - ・咳止め効果
- 様々な嬉しい効果を与えてくれるカカオを上手に摂って、美容だけでなく日常生活にも役立てて下さい。

ちなみに「歯医者さんが作ったチョコレート」というのも発売されています。市販はされていないと思いますが、気になる方は声をかけていただければお取り寄せ致します。



20粒入りで
税込750円



新人スタッフ紹介

受付事務

あさいみずき
麻井湖紀

今年の4月から、みずえだに歯科のスタッフとなりました、受付事務の麻井湖紀(あさいみずき)です。まだまだ未熟者で皆様にはご迷惑をお掛けする事もあるかと思いますが、先生方、スタッフの皆さんとともに、笑顔で頑張りますのでよろしくお願ひします!

追伸、鹿児島のことについてもまだ初心者なので、おススメの所や温泉があったら教えて下さい★



よろしくお願いします

スタッフ便り

歯科衛生士

松田梨菜

父の実家が、内之浦の岸良にあり、最近よく岸良まで行きます。

岸良は自然がいっぱい残っていて、海もあり、山もあり、花も綺麗に咲き最高の所です！海は外海なので、泳ぐのは危ないですが、天気の良い日は、長い時間眺めていられます。海ではおいしい魚介がたくさん捕れ、山ではイノシシが捕れ、私はイノシシ鍋が好きです！ここ鹿児島からは少し遠いですが、時間がある時は是非ドライブがてら、足を延ばしてみてください！

大隅半島もいい所がたくさんありますよ——！！

超、気持ちいい



歯科衛生士

池増奈津美

息子の嫁の誕生日プレゼントに何を贈ろうかと迷っていた頃、たまたま友人と会う機会がありました。その時、友人の胸元で光り輝いているネックレスがとても素敵で気になったので、聞いてみるとスワロフスキーのネックレスだという事でした。しかもそのネックレス、友人自身が自宅で作成の方を「教室」で教えているというのです。そこで私は、これをプレゼントにしようとはひらめきました。そして早速体験に行ってみました。「チャトン」と呼ばれるクリスタルガラスを土台に盛っていく作業でした。色々な色のチャトンがあり色選びもとても楽しい工程でした。出来上がった作品を他のスタッフに見せたとこ、母の日も近いという事で、そのプレゼントに皆もやってみたいという事になり、後日そろって体験に行きました。みんな色選びや土台選びに会話がはずみ、楽しいひと時を過ごし、それぞれの作品が出来上がりました。

つい先日も妹の誕生日プレゼントにと、また行ってきたばかりです。時間があつという間に過ぎるくらいとても楽しい体験でした。



幸恵先生の

歯のはなし



歯磨き剤

多くの方が毎日使う歯磨き剤。以前にもご紹介しましたね。少し前には、連続テレビ小説「とと姉ちゃん」でも歯磨き剤を作るシーンが放送されました。あの話は事実に基づいているそうです。モデルとなった大橋鎮子の母親は歯槽膿漏にかかっていた、担当医から歯槽膿漏を治す練り歯磨きの作り方を習い、鎮子はその処方箋をもとに歯磨き剤を作りました。その歯磨き剤によって母親の歯槽膿漏も良くなったそうです。ドラマでは歯磨き剤は作れたものの、販売用に入れたチューブが爆発し、失敗というストーリーでしたが、実際はその後、瀬戸物の容器に入れて「オーシー歯磨き」として完成させたそうです。

歯磨き剤を取り扱っています。仕事柄、たくさん歯磨き剤を試していますが、すべて自分で使用してみても、これならお勧めできるといふものを置いています。現在私が使っているのは、「リペリオ」です。歯肉を活性化し、歯周組織の回復を助けると表記されています。塩味とミントの歯磨き剤で泡立ちも抑えてあるので、長時間歯茎のマッサージをしながら磨くには最適です。塩は歯茎を引き締める効果があるので、歯周病で歯茎の違和感や出血がある方にはお勧めです。また、ブリアントモアもお勧めです。スペアミントとアプリコットミントの二つの香味があります。ステインつまり歯の着色やくすみ等を浮かせて取り除く効果の高い歯磨き剤です。私は朝、昼はブリアントモア、夜はリペリオを使っています。歯茎が下がって、歯の根が見えるようになってきた

方にはチェックアップのルートケアがお勧めです。一般に販売されている歯磨き剤と歯科医院でしか売っていないものの違いは、汚れを落とす研磨剤と泡立ちの違いです。長時間磨くのに適したように作られているので、これが価格に反映されているのでしょう。また、受付前に陳列してある0から31番まである歯磨き剤は、さまざまな香味を楽しむものです。気分転換に使ったり、6月18日生まれなら6番のローズと18番の白桃をお誕生日のプレゼントとやちよつとした贈り物にという使い方もいかがでしょうか？市販の物でもご自分の好みにあった物を使ってしっかり磨いていただければと思います。但し、むし歯予防のために必ずフッ化物配合の物を使ってくださいね。



誕生日会IN吉野



5月、6月生まれがスタッフの半分の5人もいます。否が応でも誕生日会は盛り上がりました。が、今回は地元「海鮮うまいもんや磯之家」さんを利用して頂きました。新鮮な魚がとっても美味しかったです。機会があれば是非またお邪魔したいと思います。皆さん、ハッピーバースデー!!

