

新人スタッフ紹介!

この四月から二人の新人さんが一緒に働いてくれる事となりました。皆さん、是非覚えて下さいね。

にしな かま よしの
西中間 愛乃



この度、四月から新しくみずえだに歯科のスタッフになりました西中間です。まだまだ未熟ではありますが、患者様に快適に過ごしていただけるよう、日々努力し頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

最近、学生の頃以来、読書にハマっております。オススメの本がありましたら是非教えて下さい。

せんが さとみ
千賀 さとみ



この四月から 歯科助手として働くことになりました 千賀です。

以前は花屋に勤めておりましたが、歯科助手というお仕事にとってもやり甲斐と魅力を感じ、みずえだに歯科で働くことになりました。皆様の『歯の健康』のために少しでもお役に立てるよう、そして快適に受診していただけるよう、日々真心をもって、笑顔で頑張っております どうぞよろしくお願ひ致します

退職者

受付 **麻井湖紀**



私事ではありますが、5月10日をもって3年間働かせて頂いた、みずえだに歯科を退職し福岡へ行くことになりました。

この3年間先生方、スタッフの皆さんはもちろん、患者さまにも大変お世話になりました。振り返ってみると最初の頃は右も左も分からない歯科業界で働くのは不安もありましたが、ここまで楽しくやれてこれたのは、患者さまのお陰でもあります。名前を覚えてくださったり、世間話をしてくださったり日々のことを思い出すと寂しいですが、残りの約一ヶ月よろしくお願ひします★

しました



そして3年間ありがとうございました



恒例 花見大会

IN 千年団地

今年も友人の会社と合同で花見を行いました。平成最後の花見となりました。天気にも恵まれ、日々の喧騒も忘れて、存分に楽しむことが出来ました。やっぱり昼間から飲むビールは最高です。そして食べ過ぎて出たお腹をまたへこますために明日からの運動も励もうと思えます。



何でも瓦版

鹿児島マラソン初挑戦

歯科衛生士 谷口睦



衛生士の谷口睦が先日開かれた、鹿児島マラソン 2019 に参加しました。普段仕事も忙しい中、こつこつと練習を重ねていたようです。当日は天気も心配されましたが、何とか持ちこたえてくれて、最高のコンディションの中、友達と一緒に、無事完走出来たようです。今回はファンランという短いコースへのチャレンジでしたが、来年は是非フルマラソンに挑戦したいとの事でした。

チャールズ・フアジーノ展

3D アートの世界

歯科関連の絵が結構あるという事で、「チャールズ・フアジーノ」展に行つて来ました。3Dアートという珍しい作品で、いわゆる飛び出す絵本みたいなスタイルの絵です。結局は日本人大リーガーの絵を購入しました。イチローに松井・野茂など多彩な顔ぶれです。診療室の入口に飾つてありますので是非ご覧になって下さい。



「森伊蔵」当選!

院長 水枝谷浩己

何十年も前から常に、「森伊蔵」の抽選販売には毎月のように応募し続けているのですが、先月久しぶりに当たりました。ヤッター〜!!(^^)



患者さんから一言

西田隆資さんより



私の心がけ

自分たちは子供の頃から、歯磨きは朝起きた時にするのが習慣でした。その習慣がいつまで続いたのか定かではありませんが、今考えれば、おかしなことだと思います。今は毎食後、必ず磨いています。そうすると、口中もすっきりして気持ちがいいのは誰しもだと思います。

現在、当医院にお世話になり、毎月の定期検診をしていただいています。毎回丁寧に検診・手入れをしていただき、そのせいで思っていたより長く自分の歯が残っていて有難く思い、歯の手入れの大切さを実感しています。

「奥歯は歯ブラシの毛で包み込むように。歯間ブラシは歯茎の根元に沿わせて。動く歯は歯茎をマッサージしながら。歯間ブラシの交換は週一回が目安。前歯は歯ブラシを縦にして。」等個々に応じた歯磨きの仕方を具体的に指導して下さいます。

このようなことになるべく心がけ、毎日の歯磨きと定期検診を大事にして予防に努め、歯の健康に心がけたいと思います。

院長の 故郷「南大隅」紀行

ある日の朝、いつものように新聞に目を通して、故郷南大隅町の最南端、もちろん日本本土最南端の佐多岬の遊歩道が整備され、完成したとの記事が掲載されていた。思えば、もう何年も行ってないなあと考えながらその時はそれで終わったのだが、とある日曜日あまりにもいい天気で、珍しい時間もあつたので、思い立ったまま



ドライブついでに行ってみようと妻に話したところ、妻も久しぶりに行ってみようかと賛成してくれた。慌ただしく着替えを済ませて、いざ大隅半島へ。帰省するたびに思うのだが、やっぱり

根占までは遠い。途中道の駅に立ち寄り、美味しそうなお弁当を買った。眺めのいい所で、食べたらずさぞかし気持ち良からうと思つたからだ。車で走る事2時間、根占に着いた。佐多岬に行く前にどうしても行きたい所があつた。「雄川の滝」だ。大河ドラマ「西郷どん」で一躍有名になつた。ずっと行きたかつたのだが、一時期とても観光客が多かつたらしく、ほとぼりが冷めるのを待っていたのだ。駐車場から1.2キロほど歩くと、おなじみの雄大な滝とエメラルドグリーンの滝つぼが眼前に広がつていた。圧倒される景色だ。携帯で写真に収め、また雄川のほとりを木々の間を縫い、都会の2倍は酸素が濃いのではないかと思われるような空気を肺の隅々まで送りながら、車に戻り次の目的地「佐多岬」へ。さらに車を走らせる事一時間。天気はいいものの風が非常に強かつた。しかしこの絶景は値千金。開聞岳から種子屋久までの大パノラマである。



ここでも駐車場からだいぶ歩いた。以前来たのは十年以上前だつたよ。うな。見違えるようにきれいになつていた。我が故郷とは言え、こんな素晴らしい景勝地があるとは、ちょっと自慢したくなる。道の駅で買ったお弁当を海岸線の駐車場で食べた。結構歩いたのでおなががすいたのもあつたが、この自然の中の弁当の味はひときわだつた。今日とは思ひ切つて来て良かった。帰り、海岸線から見える赤く染まった開聞岳は更にその気持ち充足させてくれるものとなつた。

衛生士 松田梨菜

子育て奮闘記

去年の12月で1歳になりました。保育園にもだいぶ慣れてきた様子ですが、突然熱が出たりでみんなに心配と迷惑をかけながらもすくすくと大きくなつてくれます。

最近ようやく歩くようになったり、おこりんぼの性格が日に日に増してきたりと目が離せないですが、できることもたくさん増えて、毎日楽しくニヤニヤする日々です♡

絵本が大好きらしく読んでと本をもつてきてくれます♡
写真は先日あつた入園式ものです。



こんなに大きくなりました！

医療情報 / 口腔がん

最近、タレントの堀ちえみさんがかかったことで話題の「口腔がん」ですが、以来当院でも同じような相談を数多く受けています。そこで今回はその「口腔がん」についてお話したいと思います。

口腔がんは比較的簡単に発見でき、早期治療につながります。口腔がんの発生に係る要因は数多くありますが代表的なもの喫煙と飲酒です。これまでの研究では、喫煙者の口腔がんの死亡率は、非喫煙者の約4倍とされ、重度の飲酒もハイリスク因子と考えられています。他にも不潔な口腔衛生状態、適合の悪い入れ歯、歯の鋭縁、ヒトパピローマウイルス感染なども原因とされています。口腔がんのできやすい場所は舌・歯ぐき・頬の粘膜ですが、中高年齢の方は、毎月一回のセルフチェックを強くお勧めします。特に、喫煙や飲酒等の習慣がある方は、怪しいと思っ

たら、早めの受診をお勧めします。口腔がんは、直接肉眼で観察でき、手指で触診できるのが大きな特徴です。初期の口腔がんでは痛みや出血はなく、白い病変あるいは赤い病変としてみとめられ、硬いしこりが触れることもあります。白い病変（白斑）は、単に入れ歯が強くあたって白くなっているものもあれば、がんではないが「がん化」する可能性のあるもの、すでにがんであることもあります。がんが大きくなってくると、話しづらくなったり、食事や食べにくくなったり、出血・悪臭を伴うようになります。さらに進行すると、首のリンパ節に転移して、しこりが触れるようになります。下記の“口腔がんセルフチェック”で自己評価してみましましょう。



口腔がんセルフチェック

- 1 口の中に硬いしこりがある
- 2 口の中に出血しやすい場所がある
- 3 口の中や唇にしびれがある
- 4 口の中が腫れて、入れ歯が合わなくなった
- 5 口の中に白い部分または赤い部分がある
- 6 口臭があると言われた
- 7 原因不明の歯のぐらつきがある
- 8 三週間以上治らない口内炎や潰瘍がある、または抜歯後の傷の治りが悪い
- 9 首のリンパ節の腫れが3週間以上続いている。



白斑症



下の歯茎に出来た歯肉がん

舌の縁に出来た舌がん



頬の粘膜に出来た頬粘膜がん

これも舌がん



幸恵先生の 歯のはなし



春の日差しを感じ、気分も明るくなる今日この頃ですね。花粉症に悩んでいる方は大変でしょうが、気候的にも花の美しさを感じたり、出かけたくなる季節です。

前号で、今年は「新しい」や「初めて」にチャレンジしたいと言いましたが、「初めて」主人の実家近くの雄川の滝に行ってきました。写真の実際が違ってがっかりする景勝地もあります。雄川の滝は歩いて見に行く価値はあると思います。駐車場で観光案内の冊子を手にとった私に、案内所の方「飲食店に行くときは必ず電話をしてから行ってくださいね。何しろ田舎ですから」とアドバイス下さいました。「ありがとうございます。」と言いながら、「知ってますよ。」と心の中で。その後、佐多岬まで足を延ばし、私にとって是一年分とも言える距離を歩き、楽しい時間を過ごしました。

多くの方々の気持ちを理解する手助けになればいいなと思い、始めたものです。仕事柄、患者さんの悩みを聞くこともあり、精神的なストレスからくるお口の病気や不調に少しでも対応できればと思っています。ところで、本を読みながら、大事なところに線を引くのですが、私には妙なこだわりがあり、ボールペンで線を引く時は定規を使いますが、色鉛筆を使うときは定規は使いません。理由は、その方が私にとっては見やすいから、としか言えません。先日、定規を使っていた時、ふと思い出しました。この定規、高校生の頃から使っている。もう三十年以上の付き合いです。考えてみれば、大学受験の時も、国家試験の時も筆箱の中で私と一緒に時を過ごした定規です。端っこが少し欠けているのですが、とても使いやすく、愛用しています。ここまで使っているとこればかりは「新しい」に買い替える気持ちにはなれません。皆さんにもそんな物はありませんか？

話は変わりますが、3月に素敵な再会

がありました。大学病院に勤務していたころ担当していた、患者さんのR君が、突然訪ねてきてくれました。就職で県外に行くことになり、その前に検診をして欲しいとの事でした。十年振りくらいの再会でしたが、開口一番「歯磨きは出来ていないと思います。」と一言。「私、歯磨き」なんだなあと彼の成長ぶりに驚くとともに、自分の担当医のとしての責任の重さもまた感じる再会でした。むしろ歯はありませんでした。しっかりと歯磨き指導や食生活指導をして、送り出しました。これから新しく出会う患者さんともこうしたお付き合いが出来ることを楽しみに、日々診療していこうと思います。



お知らせ

★ゴールデンウィークの対応
今年のゴールデンウィークは10連休という超大型連休になります。そこで当院におきましては、5月1日の午前中は応急処置程度になるかと思いますが緊急患者さんの対応をしたいと考えております。

5月1日(水)

午前九時～十二時

※なお、この日の予約の受付は致しません！

第27号を迎えたこの院内新聞ですが、いよいよ平成最後の発行となりました。今まで色々な話題を提供してきましたが、令和になったら更に進化させ充実したものとしていきたいと思っております。今後ともご期待下さい。

編集後記