

みずえだに新聞

Vol. 28
2019年7月
夏号

院長のささやき

努力に勝る天才なし

いよいよ梅雨も明け、暑さも本番を迎えようとしています。皆さんいかがお過ごしでしょうか？この時期になるとこぞって同窓会のお知らせなどが新聞紙面を飾っていますが、先日私の所へも高校の同級生からメールが届きました。

高校を卒業してからすでに四十年近くが経とうとしています。何年経っても当時の記憶というものは色あせる事はありません。私は鹿児島市の平川町にある錦江湾高校の出身です。第九期入学という事で、当時まだ新設されて間もない学校でした。その頃の鹿児島の高校進学制度は学区制というのがあり、肝属郡出身の私は鹿児島市内の高校の普通科には進学出来なかったのですが、錦江湾高校には理数科という特別な科があり、そこに進学することが出来ました。そして、そこで高校三年間勉学に励

錦江湾高校です



みました。しかしその頃の苦い思い出があります。田舎の出身ですので中学まではどちらかというと勉強もせず、部活ばっかりの日々でした。

それでもそこそこの成績は納めており全県下の模試でもまあまあでした。ところが高校入試では全く成績は振るわず、後ろから数えた方が早いような成績で、やっとこさ入学できたような状態でした。「井の中の蛙」とはまさにこのことです。それをきつかけに私は高校生活を勉強一筋に送りました。平日は帰宅後5～6時間、休日は10～12時間を勉強に費やしていました。今やれと言われても絶対出来ないと思いますが、当時下宿生活だった私は、自分の夢を叶えるために必死に頑張りました。ですから当時流行った、歌やテレビ番組などはほとんど知りません。テレビを観てないので。情報源はラジオのみでした。

県内各地から集まった同級生は強者揃いでした。なかには、こいつにはいくら努力しても絶対かなわないと思えるような天才も数人はいました。そういう人達はやはりすごいです。出来が違います。そして

門外不出の当時の
写真です

彼らは当然の如く東大や京大、医学部に進んでいきました。しかし決して諦める事無く私は努力を続けました。そして夢を叶えることが出来たのです。今思えば人生においてあれだけ頑張ったのは、この時と歯科医師国家試験の前です。「努力に勝る天才なし」私の好きな言葉の一つです。成就するかどうかは元々の頭の能力の差ではありません。長時間、勉強という努力をする能力があるかないかの差です。これから受験をする人、そしてそのご家族の方、これから勝負です。後から振り返って納得のいくくらいの努力をしてみてください。人生の中でそういう機会はその多くはありません。人それぞれ目標や夢は様々ですが、努力することなく達成できる事はないと思います。担任の先生を囲んでの同窓会、とても楽しみです。当時のバカ話に花を咲かせて来ようと思います。

歯科食育士セミナー

IN岡山



先日岡山で開催された、一般社団法人国際食育士検定講座を受講して参りました。歯医者で食育？とお思いの方もいらつしやるかも知れませんが、今、歯科業界では、食べ物の入り口である口や歯の専門家の歯科こそ食育を推進して行こうという動きが広がっています。皆さんは食育の意味をご存知でしょうか？「国民一人一人が生涯を通じて健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などが図れるよう、自らの食について考える習慣や、食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身に付けるための取り組み」の事を言います。

今回のセミナーでは理事長の竹内英二先生の講義を受け、食育基本法や日本の食品自給率、生活習慣病についてなどの食育の基本について学ぶことが出来ました。普段の食事で知らない間に様々な種類の添加物を摂取していること、人工甘味料の恐ろしさ、中でもポストハーベスの話は衝撃的でした。これは外国から輸入されている農産物などに、輸送の間腐らないように大量の農薬などが使用されていることです。従って国産のものを食するようにしましょうという事でした。



講習会で特に印象に残った言葉があります。それは『口は命の入口』という言葉です。人間の命の源となる血液や細胞。その血液や細胞を作っているのは、私たちが毎日口に行っている食べ物です。私たちは自らが口にしたもので出来ている。当たり前の事です。改めてその言葉の意味と、食の大切さ、食べ物を選択する力の必要さを感じました。食べ物の入り口である『口』。長い人生で、しっかりと食事をしていける「口」や「歯」を維持していく。それが健康の基本なのではないでしょうか。



インプラントセミナー



IN福井

岡山の食育セミナーに続き、一カ月も経たないうちに今度は福井でインプラントの講習会に行つて参りました。インプラントにはたくさんの種類があり、症例によって使い分ける必要があります。そこで今回、当院ではまだ未導入の新たなインプラントシステムの導入に向けて勉強して参りました。講義に実習とともハードな講習で、さらなる知識や技術の向上につながったと思います。そのことによりこれから更に選択肢が広がり、より質の高いものを提供できるようになると思っています。追伸 北陸のノドグロは美味でした！



何でも瓦版

5月6月誕生日会

七月六日（土）五月六月生れの人達の誕生会を行いました。仕事も忙しい中、徐々に暑さも増し、疲れがたまっている今日この頃でしたので、スタミナを付けようと地元吉野の「なか野」さんで焼き肉を食べました。やっぱり「肉」は美味しいですねえ！！ビールも最高でした！



大分・長崎 充電の旅

今年のゴールデンウィークは超大型連休でしたが、皆さんどのように過ごしたのでしょうか？

当院ではあまりにも長期に及ぶ連休となったため、中日でもある令和元年五月一日は救急患者さんの対応の為に病院を開けましたが、その他の日は休みだったので、久しぶりに充電の旅に出掛けました。行先は大分と長崎。

まず大分では昭和の街並みが残る豊後高田市へ行ってきました。映画やドラマのセットとして街が利用される事もあるそうです。昭和三十年から四十年代にタイムスリップしたかのような街並みは我々の年代からそれ以上の人達にとっては「あゝ、懐かしい！」という感じです。ボンネットバスなんて今のの人にとっては化石でしょうか？



懐かしのボンネットバスです！

家内は歳も忘れて、昔の教室を再現してある部屋の一角に置いてあったピアノを弾いてはしゃいでいました。とても風情のある素晴らしいところでした。是非皆さんも足を運んでみてはいかがでしょうか？

次に長崎ですが、何回も訪れた場所であるにもかかわらず、「出島」には一度も訪れた事がなく、今回はその「出島」に行ってきました。こちらは昭和どころか鎖国時代にタイムスリップ！当時日本で唯一ヨーロッパに開かれた貿易の窓口でした。江戸時代っぽい街並みもさることながら、建物の中に展示された様々な資料はとても興味深いものでした。この時代、日本人は出島



を通して医学や技術、語学など多くの蘭学を学んでいました。この建物の中にはその技術の一部が展示されています。顕微鏡や時計などもありましたが、中でも「解体新書」の複製が展示されていたのには感動でした。日本最初の解剖翻訳書です。

今回の旅はそれぞれの地で、時代は違えど歴史に触れる旅となりました。まさに新しい時代「令和」の幕開けには打って付けの旅となったわけです。故（ふる）きを温（たず）ねて新しきを知るゝ温故知新の精神を持って、これからの新しい時代を築き上げて行ければと身の程知らずの妄想が頭をよぎる事でした。天気にも恵まれ、美味しいものを食べ、素晴らしい景色と出会い、いい充電の旅となりました。

スタッフ通信

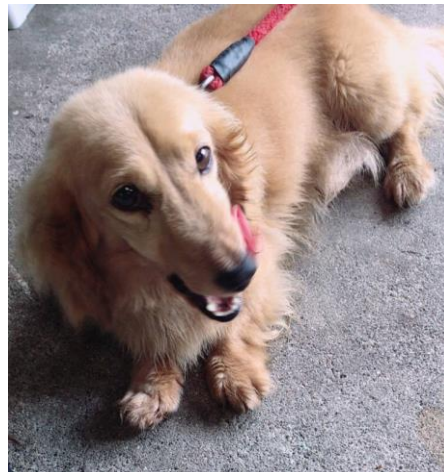
歯科衛生士 川野眞代

私の休日』

皆様は、仕事のない日、休日は何をしてお過ごしでしょうか？ 現代人は忙しい、お風呂の時間さえも短くなっている”とコマーシャルでありますように、何かと忙しいと思います。私は休日、休みをとにかく満喫したいので時間をあまり気にしないで過ごします。そしてゲームにハマってしまっ時間忘れて熱中し気付いたら朝になっちゃった・・・なんてこともしばしば。休日だからこそできる楽しみの一つでもあります。平日はなるべく控えるようにしていますが・・・その日のうちにはやめるように努力しています！

休みの日は普段しない非日常な事をするだけで脳がリラックスし、お休みモードになるみたいです。仕事に履いていく靴は履かないとか、料理に少し手間をかけてみるとか・・・

普段できない非日常で休日を過ごしてみても良いかも知れません。とは言っても、たまには外に出ましようと良く言われます。愛犬のお散歩も大雨が続いてからお休みがちなので、暑さに負けて夏バテしないように頑張ります。



おおきくなったねえ～(^_~)

小さく産まれた息子も早いものでもうすぐ二歳半になります。最近はお外いくの？と自ら誘ってくれるようになりました。先日、鹿児島島の夏の風物詩六月灯に行ってきました。雰囲気味わいながら、夏といえば・・・かき氷！今日は特別だよ！と。なんだか特別な日というフレーズを頻繁に使っているような気がします。(^^)

花火を見て「キラキラ☆」と目を輝かせていました。言葉も増えて最近はお話の一日の楽しみです(^^)

歯科助手 畠中萌

子育て奮闘記』

3月誕生会

& 送別会

ゴールデンウィーク明け、遅まきながら三月生まれの誕生会と今まで一緒に頑張ってくれていた受付、麻井湖紀の送別会を開催致しました。久しぶりに天文館に繰り出しての飲み会でした。誕生日を祝ったり、別れを惜しんだりと会の趣旨は様々でしたが、とにかく美味しいものを食べて、いっぱいしゃべって、天文館の夜を満喫できました。



歯と口に関する雑学

抜けた上の乳歯を床下へ、下の乳歯は屋根の上に投げれば永久歯がちゃんと生えてくる

昔から、「健やかな身体に育つように」という願いを込めた言い伝えやおまじないは、各地に多く伝えられています。上の乳歯を床下へ、下の乳歯を屋根上へ投げるのは、続いて生えてくる永久歯をその方向へちゃんと導いてくれるように、というおまじないです。またその際、「ネズミの歯のように強くなーれ!」や「ネズミの歯と変ーわれ!」というように願いを掛けることが多いようです。ネズミの歯が後から後から伸び続けることにあやかっただけでしょう。

同じようなおまじないは、世界各地にあり、お願いする相手も、ネズミはもちろん、小鳥、カラス、すずめ、お月さま、聖ヨハネなど、多種多様です。また、お日様に向かって投げたり、畑に埋めたり、ネズミの

巣穴に入れたり、パンに埋め込み動物に食べさせたり、と方法もいろいろです。

欧米には抜けた乳歯を枕下に置いて寝ると、歯の妖精「トウース・フェアリー」が集めて来て、代わりにコインを置いていく、という言い伝えがあります。妖精は、きれいな乳歯しか持って行ってくれないということですから、むし歯予防のための戒めになっています。

抜妊娠中は赤ちゃんにカルシウムを取られるからむし歯にかかりやすい

これは、いわゆる都市伝説の類で、一見科学的に聞こえ、ありそうな話ですが、全くの俗説にすぎません。一度作られたカルシウムや、その他の成分が、母親の歯から溶け出ていくことはありません。つわりの影響で歯磨きがおろそかになったり、嗜好が変化することでもむし歯が急に悪化することは

あるようです。そのことがこの俗説を生みきっかけになったのでしょう。

また、妊娠中はホルモンバランスの変化などにより、妊娠性歯肉炎という歯茎の炎症や、妊娠性エプーリシスという歯茎のできものができることがあります。

ただ、赤ちゃんの骨はもちろん、歯の芽とも言うべきものが作られる時期なので、妊娠中もバランスのとれた食事を心がけ、良質なタンパク質やカルシウムを十分とらなければいけません。食べたカルシウムは、胎盤経由で赤ちゃんに届けられます。

いずれにせよ、むし歯を赤ちゃんのせいにするのは、赤ちゃんに気の毒な話ですね。

歯磨き後のうがいは1回?

むし歯はいわゆるむし歯菌が糖を食べて酸を作り、これが歯の成分である(ハイドロキシ)アパタイトを溶かすことにより起こります。これを「脱灰」といいます。初期のむし歯では、脱灰したアパタイトが歯に戻る

「再石灰化」と呼ばれる現象が起こります。フッ素、正しくはフッ化物を含むアパタイトは再石灰化を起こしやすく、いったん歯に戻ると次には脱灰しにくいため、歯の表面が強いアパタイトに置き換わってむし歯に強くなります。つまり再石灰時にフッ化物がお口の中にあることが重要となります。これがむし歯予防にはフッ素入りの歯みがき剤(ペースト、粉など)が良いといわれるゆえんです。ところが歯みがきの後に何回もうがいをすると歯みがき剤に含まれるフッ化物が流れて薄くなってしまうのです。歯磨き後に汚れを吐き出した後の仕上げのうがいは、ごく少量の水で1回だけにして、しばらく飲食しないことにより再石灰化効果が高まると言われています。現在、国内で販売される歯磨き剤の多くは身体に安全な濃度ですので安心して使用できます。



幸恵先生の

歯のはなし



いよいよ夏休みに入り、もう少しで梅雨明けそうですね。私の記憶の中の梅雨は、シトシトと小雨が続くイメージで、それなりに心が落ち着くところもありましたが、最近は豪雨の方が多く、ますます梅雨は憂鬱な季節になってきました。ぱきっとした青空に洗濯物がカラッと乾く夏が待ち遠しいですね。皆さんは本格的な夏に向けて楽しい予定を立てていますか。私にとって夏の楽しみといえば花火です。計画を立てて見に行く花火はもちろん大好きですが、出かけた途中、車の中で、ふいに見える花火も大好きです。ちょっと得した気分になります。花火の音が聞こえるだけでソワソワしてしまいます。今年は何回見ることが出来るか楽しみです。

さて、今回の「初めて」は福井の旅です。福井県と聞いて何も有名どころを思い浮かなかった私ですが、東尋坊や恐竜の化石が多く見つかることで有名な所なんです。福井を訪れて、東尋坊などの名所を巡ることも出来まし

たが、セミナーの空き時間に人生初のプラネタリアムに行ってきました。これまで行きたいと思っていたのですが、なかなか行く機会がなかったのですが、駅のすぐ近くにプラネタリアムがあることに気が付き、思い切って入ってみました。福井の日の入り時刻の空の様子がドーム型の天井に映しだされます。福井の日の出は鹿児島よりも三十分早いようでした。夏の三大三角形や天の川の説明を聞きながら、理科の授業や星座盤を見ながら空を眺めたことを思い出しました。今年の夏は木星がよく観察できるとの事です。木星は、月を除けば一番目立って明るく見える星なので、誰でも簡単に見つけることが出来ます。木星の周りの衛星は四百年以上前にガリレオによって発見され、ガリレオ衛星と呼ばれています。ガリレオは四つの衛星の見え方を観察することで、地動説を発見しましたが、それは宗教裁判にかけられる原因となったことは有名です。私の「初めて」などは宇宙のごみのようなものですが、ガリレオの「初めて」は人類に多くの影響を

与えていますね。ちなみに、ガリレオの死後、遺体から二本の指と脊椎の骨、歯が盗まれるという事件がありました。が、百年後の2009年無事に発見されています。その指のうちの一つはイタリアのフィレンツェ科学史博物館に展示されているそうです。せっかくプラネタリアムとの出会いがあったので、今年の夏は、花火だけではなく、たまには星空をじっくり眺めてみたいと思います。主人の実家の根占では、吉野で見るとより多くの星を、より近くに感じます。今度帰る時は、根占の夜空でも木星を探してみようと思います。

六月に参加した食育のセミナーで、「もっとも理想的な食事は、日本の伝統的な食生活である」と言われ、精白されていない穀物、季節の野菜、海藻、小魚を中心とした食生活が推奨されていました。プラネタリアム以外にも、福井ではおろしそばを食べ、海鮮丼を堪能し、日本の伝統的な食文化にも触れることができ、心も身体も満たされた出張でした。



お知らせ

★夏休み期間中はなかなか予約が取れない状況になっております。なるべく早めの予約をお願い致します。

またキャンセルなどは早めに申し出て頂ければ幸いです。

★お盆期間は八月十一日(日)～十五日(木)を休診と致します。

★九月十六日(月)は祝日ではありますが、当院が休日当番医となっております。

★九月二十一日(土)は学会参加の為休診と致します。

編集後記

令和第一号となる院内新聞ですが、まずは発行が遅れましたことをお詫び申し上げます。しかしながら新たな時代の第一歩を飾るにふさわしい内容をお送り出来たのではないのでしょうか。これからも更に充実したものをお届けできるように頑張っていくと思っております。乞うご期待！