

みずえだに新聞

V o l . 40
2022 年 7 月
夏号

〜巣ごもり生活〜

気象庁は六月二十七日、九州南部で梅雨明けしたと発表しました。平年と比較すると十八日早く、梅雨の最短期間を記録したようです。

皆さん、前述のように今年はホントに短い梅雨で、あつという間に明けたという感じでしたが、いかがお過ごしでしょうか？関東辺りほどではないにしても連日、猛暑が続いていますよね。この調子で行ったら、この先の夏はどうなるのだろうと不安になってしまいます。例年言われている事ではありますが、熱中症などには本当に気を付けて頂きたいと思います。当院に関しましては、コロナの感染対策として待合室の「密」を避けるため、待ち時間を「車内待機」して頂くようアナウンスしております。昨今のガソリン価格が高騰している中、誠に心苦しい次第ではありますが、車内では

ちゃんとエアコンを付け、水分・塩分補給を欠かさないようにして熱中症対策を行いながらこれから協力して頂ければ幸いです。

コロナの方もなかなか落ち着かない状況が続いていますよね。我が家は依然として「巣ごもり生活」継続中です。外食はまだほとんど行っていないません。経済活動を活性化させるためにはこれではいけないのかも知れませんが、どうもまだ心から外食などを楽しむ気分になれないというのが本音です。そんな中、週末だけは一つ楽しみがあります。バーベキューです。我が家は周りに家がないため、ご近所さんに迷惑をかけることなく、ベランダで火を起すことが出来ます。そこで週末はほぼ毎週のよう夕食は炭をおこして、バーベキューをして楽しんでいきます。「何て贅沢な！」なんて思われる方もいらっしゃるかもしれませんがね。ある意味贅沢な環境ではあります。しかし食材はと言いますと、たまには肉類も

食べますが、そのほとんどが野菜類なんです。キャベツ・人参・ピーマン・シイタケ・山芋・サツマイモなどなど。旬の時期にはタケノコなども美味しかったです。あとは海鮮類。これも美味しいですよ。週末の夕方は明るいうちから炭をおこし、お酒を飲みながら炭のいい匂いが染み込んだ様々な食材を頂く。最高な時間、至高のひと時です。そしてまた週明けからの仕事を頑張ろうという気持ちにさせてくれます。

そんな中、六月十八日、私は五十九回目の誕生日を迎えました。何とその誕生日プレゼントにスタップの皆から、ホントにホントに美味しそうな立派なお肉をもらいました。例年素晴らしいプレゼントをしてくれるのですが、包みを開けた瞬間、興奮を抑えきれませんでした。その日がちょうど土曜日だったため、次の



日の夕食には久しぶりにバーベキューでお肉を頂きました。「やっぱり美味しいねえ」家内と二人して、スタップに手を合わせた次第です。(笑)

ちよつと歯に関する話もしたいと思っています。そのバーベキューで、最近トウモロコシを焼いて食べることがありました。醤油バターを塗っては焼き、塗っては焼き、良い感じに焦げ目が付いて、今にも良いにおいが漂って来そうですが、そのトウモロコシの粒が歯と歯の間に詰まるようになってきました。以前は感じていなかったことです。やっぱり歳には勝てないという事ですかねえ。加齢に伴って歯茎が下がってきているという事なんです。これは決して異常な状況ではありません。歯茎が下がっても歯茎に炎症などがあつて腫れた状態であれば、そんな隙間も出来ません。しかし、歯茎が健康で引き締まった状態であれば、どうしてもそこに隙間が出来てしまいます。

美味しい物を、生涯自分の歯で美味しく頂く。何よりも幸せなことだと思います。それを可能にするためにも、今のうちから是非、自分の歯を大事にして頂きたいと思えます。そのお手伝いをするのが我々の仕事ですので！

スタッフ通信

私たちの今日この頃



歯科衛生士

池増奈津美

いけますなつみ

子供達は小さい頃から母嫁の手作り味噌なので市販の味噌は好みに合わないらしく、嫁や娘から味噌がなくなつたとのラインがきます。我が家では年に2回味噌を作ります。今までは母が作ってくれていたのですが母も高齢になりここ数年は母の指導のもと子供達と一緒に作っています。5軒分なので一度に作る量が大量です。麦20キロに大豆6キロです。麦を蒸して麹菌を混ぜて二晩ぐらいまちます。今回もいい麦麹ができました。麦麹ができたら大豆を蒸して潰してから塩を入れて混ぜ合わせるのですがこれが結構大変です。しっかり混ぜ合わせたら大きな樽に詰めます。一ヶ月程すると美味しい我が家の味噌が食べられるようになります。



私が嫁や娘に造り方を伝えていく番だと思っています

今回は次男が仕事が休みだったので手伝ってもらいました。孫たちも小さな手で混ぜてくれました。美味しうなあれって言いながら混ぜたのでできつと美味しい味噌ができることでしょう。今度は

歯科衛生士

渡辺舞

わたなべ まい



六月中旬、紫陽花を見に吉野公園に行ってきました。どんよりとした天気が続き、気持ち沈んでしまいうような時期でも色鮮やかな紫陽花をみると明るくなります。私はドライブを兼ねて花を見に行くことが多いのですが、季節の移ろいを感じられてとても楽しいです。そろそろ向日葵が綺麗に咲く頃ですね！今年は、霧島にある十三塚原史跡公園のひまわり畑に行きたいと思っています。皆さんも体調に気をつけながら素敵な夏を過ごしましょう。



すえづる ともこ
歯科衛生士 末鶴 知子

こんにちは。

歯科衛生士の末鶴です。

先日イオンタウン始良にカルデイが出来たので行ってきました。私はこのお店が入っていれば必ず入る好きなお店です。いろんな国の食品があったりして一度入ると時間を忘れてグルグル店内をまわっています。お気に入りのドレッシングがなくなりそうだったので買いに行ったのですがドレッシングの棚のそこは空になっていて品切れかもと焦りましたが、人気商品なので通路にも積んであつて買うことができました。



もう今日は買うものはないかな...とレジに向かう時になかなかお目にかかることがなくなった“カズチー”を発見！ 某テレビ番組で芸能人がはまっ

ているものと紹介されてから、なかなか手に入らなくなっていたものでチーズの中に数の子のプチプチした食感があつて普段数の子を食べたいとも思わなかった私もハマって友達にもおすすめしまくってました。今回もしつかりかごにいれてお会計しました！食べたことがない方は一度は食べてみて欲しいです！

まだまだ食べたことがないものばかりなのでなにかお勧めあつたらよかったら教えてください！^(^▽^)



いっはら りこ
歯科助手 郷原 理子

じわじわとした梅雨が明けて本格的な夏が始まると、ビアガーデンの季節が訪れます。季節に関係なく私は仕事を終えて家で飲むことが最高の楽しみです!! (笑) 二十歳のころはさほど呑めなかったお酒がこの歳になつて、いろんなお酒が飲めるようになりました。なぜここまでお酒が呑めると祖父母、父母、母の姉妹(四姉妹)とそのお嬢さん達全員が「のんびい」の家系であるため、自分も呑めるようになったのかなと思います。

お酒をついつい呑み過ぎてしまい、何回か失敗し周りの友人に迷惑をかけてしまったことを思い出すと恥ずかしい事なので、あまり大きな声では言えません! (笑)
 さすがに今はキープしながら毎日呑んでいます!! これから暑い夏が始まり、皆さんも呑む機会が多くなるかも知れませんが、酒に呑まれないように、ほどほどに楽しく呑みましよう!!



歯科衛生士

かわの まよ
川野 眞代

最近、家でのんびり過ごすことも自粛生活で極めてきて、多くのことに時間を費やすことが出来るようになりました。最近始めてみたのは断捨離です。いらないものを捨てる事ですが何かに使えるかな…と取っておいたものを処分してみました。一日ひとつ捨てる事や収納する箱を持たない事、用途が同じものは1つにすることなどミニマリストの方を参考に実践してみました。あとは洋服類で一週間着ない服、一年間着なかった服は捨てるなど少しずつ進めてきました。物を減らすと探し物もすぐ見つかりますし、自分のお気に入り入りで物を大事にしようと思えてきました。今後も買う時も捨てる時もよく考えて今の状態を維持出来るようにしたいと思いました。しかし家にずっといるとつまみなくなる時もあるのでそんな時は少しドライブしたりしました。梅雨時期でしたので屋根があつて涼しいとこ…色々検索してみて熊襲の穴へ行つて



みました。中はひんやりしていて雨の響く音も心地よい感じでした。向かう道は少し険しい感じでしたが良い時間を過ごせました。何気なく過ぎる毎日ですが、もっと大切に過ごしたいなと思った休日でした。飼っているネコも毛が抜けて夏仕様になり始めました。そろそろ日中も暑いと思いつつ扇風機の前で涼むネコを眺めて可愛く写真ばかり撮る



のでした。ご飯も毎回、要求してくる声が聞きたくて待っている飼い主です♪今度から早めにあげようと思いました。

本の紹介



本書はいま世界で起っていることの本质や背景をわかりやすく学ぶことができる一冊です。ロシアが広大な土地を持つていながら隣国に侵攻し続ける理由などなど・・・

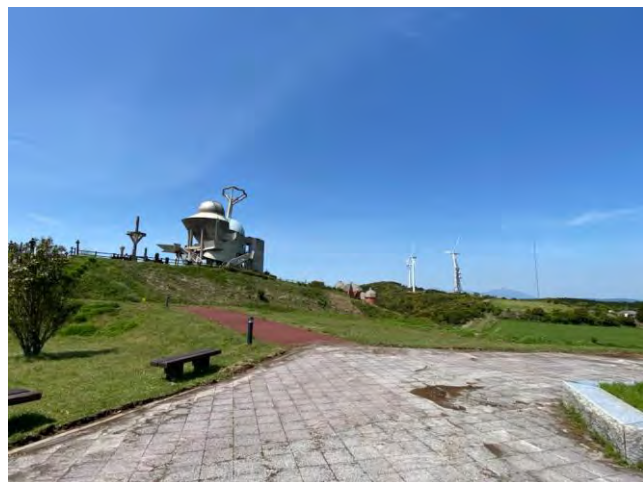


人は三千円の使い方方で人生が決まる。祖母、母、既婚の長女、独身の次女という四人の女性の金銭感覚と人生観のお話です。あなたは三千円をどう使いますか？

院長
みずえだにひろみ
水枝谷浩己



コロナ禍でなかなか県外への旅行とかも出来ない状況が続いていましたが、徐々にそのしがらみも解け始めて来ている今日この頃ですね。この写真はまだそういう状況より前の四月に撮った写真です。外出や外食・旅行などまだまだまらない頃でしたので、日ごろのストレスの発散のために、お弁当をもってドライブがてら、出かけてみました。天気にも恵まれ、最高



の景色にも癒され、県内にもこんな綺麗なところがあつて、まだ行ってなかったんだと、「灯台下暗し」状態でした。場所は大隅半島の北部に位置する鹿屋市輝北町の「輝北うわば公園」です。標高五百メートルの高台にあり、錦江湾に浮かぶ桜島や霧島連山などの大パノラマは絶景以外の何物でもありません。アスレチックやバンガローなどの施設も充実しており、これからの季節にはもってこいの場所かも知れませんが、もうすぐ夏休みもやってきます。屋外ですからコロナ感染のリスクも低いです。是非行ってみてください！

何でも瓦版

国民皆歯科検診

政府は全国民に毎年の歯科健診を受けてもらう「国民皆歯科健診」の導入に向けて検討する方針をまとめました。歯の健康を維持して他の病気の誘発を抑え、健康寿命を延ばすことで医療費の抑制を目指したいとしています。現在、歯科健診が義務づけられているのは、一歳半と三歳、小中高生の学校健診、塩酸などの化学物質を扱う人などに限られています。そこで国は、皆保険というたうことで、これまで受診機会が少なかった人に働きかけていく方針です。具体的には、会社などの定期健康診断に歯科健診を取り入れるたりします。また、唾液を採取する簡易キットを配布し、歯周病検査をするなどの案が出されているようです。このほか、口腔粘膜の異常は、口腔がんなどの可能性もあります

ので、お口の中の粘膜の状態を定期的にチェックすることも重要とされています。こうした口腔ケアを行うことで、病気や重症化の予防を実現し、医療費の抑制にもつながりたいという事のようにです。

KoDoMo新聞



最近スマホの普及に伴って、大人でも新聞を手にとらない人が増えていくというような話を耳にします。そこで先月より「読売 KoDoMo 新聞」を待合室に置くようにしました。子供達にもなるべく活字に触れて欲しいとの願いからです。内容は結構充実しており、大人が読んでも読みごたえがあります。週に一回の発行ですので、ずっと綴っておきたいと思います。

幸恵先生の

歯のはなし



例年になく短かった梅雨も明け、カレンダーにも麦わら帽子の絵を見つければ、本格的な夏の到来が待ち遠しい今日この頃です。夏の愉しみと言えば、やっぱり花火です。コロナ禍でここ数年見ていない花火を、今年こそはみたいと思っていますが、みなさんはいかがでしょうか。動画配信サービスなどで花火の映像をみたこともあります。が、音や振動など、やはり生でなければ感動も薄れます。何でも体験するというのは大事だと思います。大人になつてから、仕事やプライベートで色々な土地に出かけます。そこで学生時代は嫌いだった地理や歴史に触れると、意外とすんなりと覚えることが出来たりします。「東洋のスイス」をご存知ですか？長野県の諏訪地方はスイスと同じように時計の製造が発達していることや風景も似ていることからそう呼ばれているようです。数年前、出張で近くを車で通った時に、主人が「中学の教科書に載ってた」というのです。私にはまったく記憶がありませんでした

が、今ではすっかりその時の景色も一緒に記憶に残っています。動画と言え、今年の目標の「伸ばす」のために、時々寝ながらできるエクササイズをしています。体を動かす事が苦にならないう主人にはどこまでもずばらだと鼻で笑われますが、しないよりは断然いいと一人ベッドで奮闘しています。6月は口の健康週間もあり、メディアでの情報発信があつたおかげで、歯磨剤について聞かれることが増えました。そこで歯磨剤について、以前にも取り上げたことがあります。再度、お知らせしたいと思います。紀元前エジプトでの使用も認められている歴史歯磨剤。日本では粉状の物が1643年頃「丁字屋歯磨」という名称で発売され、明治の中期頃まで一種の薬として扱われていました。現在のチューブ入りの物は明治44年現在のライオンから発売されました。また薬効成分として、歯茎の出血防止、知覚過敏の予防効果をプラスしたもの等も発売されています。歯磨き剤の主な効果は①歯垢の除去と

再付着の抑制②着色除去③口臭防止などがあげられます。

歯磨きの時、歯磨き剤は使わなくてもいいの？という質問をよく受けます。結論から言うと、出来るだけ歯磨き剤を使った方が予防の観点からは良いのです。薬効成分や歯垢の除去効果が期待できるからです。歯周病の予防のためには、歯磨剤なしでの歯磨きでも効果はありますが、水磨きではむしろ歯は防げないというのが、歯科の世界では常識なのです。それはむしろ歯予防にフッ素が欠かせないからです。そのため、4月の保険改正で65歳以上の方のむし歯予防にもフッ素塗布が一部保険適応になりました。長く磨きたい方には、水磨きの後、歯磨剤を使った二度磨きがお勧めです。大事なポイントです。①歯磨剤をつける前後で歯ブラシを水で濡らさない。②うがいをしすぎない。少量の水で1回が理想です。様々な種類の歯磨き剤。使用感や薬効、香りなどお好みの物で歯磨きタイムを少しでも楽しいものにして下さい。使っている歯磨剤がご自分に合っているか、使い方など、疑問のある方は質問お待ちしております。

暑くなるとついつい、アイスや冷た

い飲み物が欲しくなります。どんなに歯磨きを頑張っても、食生活が乱れているとむし歯は防げません。少なくとも寝る1時間前の飲食は避けて、楽しい夏を過ごしましょう。

東洋のスイス

諏訪湖！



編集後記

二〇一三年一月、「みずえだに新聞」は誕生しました。それからもうすぐ十年、記念号となる第四十刊の発行に漕ぎつけられたことを、本当に嬉しく思います。これまで、自分を含め、スタッフや患者さんなど色々な方々の協力の下、様々な情報を皆様に提供して来ました。お陰様で、患者さんとの会話がより弾んだりした事もあります。これから更に、患者さんとの間を取り持つてくれる存在になるよう、充実した内容をお届けできればと思っております。