



一口3千円で、お好きな名前を入ってみませんか?!



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより



みなさん、こんにちは。そろそろ梅雨も半ばを過ぎ、古くは天から毒が降る頃とされ、食中毒には特に気を付ける時期となりました。7月2日は『半夏生』(はんげしょう)。烏柄杓(からすびしゃく)という毒草が半夏と呼ばれ、半夏が生える頃になると、この日に降る雨は大雨になることが多いそうです。『半夏雨』と名称まであります。なるほど、梅雨の後半は大雨となる傾向にありますよね。そして夏本番へ。

梅雨の最中とはいえ、晴れた日の日射しは強力です。朝の出勤時玄関のドアを開け、東からの日光の直撃に一瞬目が眩み、暑さは体力を奪い、食欲さえ失せていきます。冷たいものばかり欲しくなり、気が付けば夏バテスパイラルに夏を元気に楽しく過ごしたいものですよね。となれば日頃の食事を大切に、適度な養生も必要です。最近ではほとんどのスーパーで地元産物のコーナーがあり、地産地消の考え方が広まり、その土地の旬のものを味わう、まさにエコロジー。偏りがちな食生活をリセットして、なおかつ本来持つ免疫力を高め、病を寄せ

付けない体を心がけましょう。食事の後の忘れてはならないハミガキは、現在の虫歯・歯周病の予防に止まらず、将来のQOLを左右します。当院推奨のプロस्पекティブコンパクトスリムを使用し、定期検診を併せて、お口の健康を守りましょう。

(歯科コンシェルジュ

菊地正子)



* QOL=クオリティー オブ ライフ 生活の質を指します。
将来自分の歯でどんなものでも食べられたら、おのずとQOLは高いと言えるでしょう。

新聞周りの口で囲まれた空欄には、フィリピンボランティア活動における協賛者名が記名されます。私たちのこの活動は、みなさんの善意(募金)のみで全ての運営をまかなっているのが現状です。物資輸送費や現地活動費は多額の資金を必要としています。そこで、会社名やサークル、個人名、イーシャルなど、

どんな名称でもかまいません。3000円の協賛をして下さる方を募集しています。尚、協賛金は全額ボランティア活動に寄付されます。詳しくは、スタッフまでおたずね下さい。皆さんの協力をよろしくお願い致します。



子育て歯っぴースマイル☆



『虫歯になりやすい子、なりにくい子』

〜食べる時間について〜

毎日決まって歯を磨いているのに、なぜ虫歯になってしまうのか、疑問に思ったことはありませんか?

虫歯は、食すお口の中に糖分が多く存在し、その時間が長く続き、そしてそのお口の中に虫歯菌がいることで起こります。

糖分を含む食事に気を付けて、原因菌であるブラークをしっかりと落とすように歯を磨き、虫歯菌を減少させることで虫歯になることを予防できるのです。

虫歯になりやすい子の特徴は、だらだらと物を食べ、常にお口の中に食べ物が入っていることが多い、喉が乾いたら、スポーツドリンクやジュースなどを飲み、あめやクッキー、ビスケットといったお口の中に残りやすい食べ物を好んで食べる習慣がある、また軟らかい食べ物はかり食べ咀嚼量が少ないが為に、唾液の分泌量も少ない、といったことが挙げられます。

その反対に、虫歯になりにくい子の特徴は、食事の時間がほぼ決まっている、糖分を含む食べ物も食べるが、飲み物は水かお茶が中心と言った事が挙げられます。

糖分は甘いものを意識してなくす必要はございません。誰だつて、甘くておいしいものは食べたいのですから。

何より大切なことはメリハリのある食生活をし、お口のケアをすることです。

当院お勧めの歯ブラシをぜひご用意ください。そしてしっかりとブラークを落とすことです。

(歯科衛生士 菊地久美子)



コーヌス

もみの木

サロンド・シモン

アマクウク

LABO=BURST

歯は命の源

噛める喜びを希望に

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

「一生自分の歯で」を目標に、当院ではできるだけ歯を抜かない治療、そしてみなさんには病院での定期的なクリーニングや検診をお勧めしています。虫歯ができた、詰め物が取れた、歯肉が腫れた...などの症状がでてからの来院は、治療のため通院する時間も費用もかかってしまいます。

福祉国家の北欧スウェーデンでは、定期的な予防のためのクリーニングの受診率が90%といわれています。これは、「歯を悪くしないように、守る」という考え方が子供の頃から身についているからです。その結果、70歳で平均20本の歯が残っているというデータがあります。日本は...とい

えば、定期的な予防のための受診率はわずか2%で、70歳で平均7本しか歯が残っていないというデータがでてきます。7本と20本では、食べられる物の種類も変わってきます。20本あれば、それほど不自由も感じずに、一生を過ごすことができるでしょう。

そして、食事のほかに「見

た目「健康」「日常の楽しみ」も変わってくると思えます。

お口の中は自分でよく見ることができません。私たち歯科衛生士でも、「どこに虫歯があるや」「どの汚れが落ちていない」などは、検診してもらわないと知るすべはありません。ですから、やはり定期的な検診を受けて、悪いところの早期発見は歯を守ることに繋がります。また、「自身の歯磨きだけでは完全に汚れ(プラーク)を落としきることとはできないので、病院で機械を使つてのクリーニングをしましょう。プラークは細菌の塊なので、一度クリーニングできれいに落としても時間とともに徐々に増えますので、定期的なクリーニングも大切です。

健康なお口で毎日楽しく過ごすことができるように、「歯を守りましょう」ね!

(歯科衛生士 小柳かおり)

小柳かおり



ボランティア インフォメーション

いつも...ご協力ありがとうございます



町探険隊がやって来たー!!



どうして虫歯になるの? 副院長が子供達に説明中!!

今年のハローアールソン・スリピン医療ボランティア活動に参加した黒磯南高校3年生の藤井さんがアメリカからの留学生2人を当院に連れて来てくれました。院長のボランティアのお話を熱心に聞いて帰られました!! 言葉の壁を乗り越え、愛のあるお話ができました。そして、黒磯南高校の皆さんが引き続き、ボランティアの物資を集めて下さり、たくさん持ってきて下さいました。ありがとうございました。(歯科コンシェルジュ 君島明子)



<H27.6.15>

埼玉小学校2年生の探険隊9名が、H27.6/19(金)に、授業の一環として当院に来院しました!!

みんな興味津々で熱心に副院長のお話を聞いていました。

質問をしたり、メモとしたり真剣です!! もしかしたら... 将来は歯科医もしくは歯科衛生士さんになるかも...



7月	日	月	火	水	木	金	土
の予定				1	2	3	4
表示の見方	5	6	7	8	9	10	11
○...診療 休...休診 往...往診 講...講演 学...学会 勉...勉強会	○/1	○/○	○・往	休	○/○	○/○	○/○
	12	13	14	15	16	17	18
	○/1	○/○	○・往	休	○/○	○/○	○/○
	19	20	21	22	23	24	25
	○/1	休	○・往	休	○/○	○/○	○/○
○/1... 午前のみ	26	27	28	29	30	31	
	○/1	○/○	○・往	休	○/○	○/○	
<診療時間>				午前 9:30 ~ 13:00 午後 15:00 ~ 19:30 日曜のみ 13:00 まで	<往診日>火曜午後 <休診日>水曜日 祝祭日		



ひまわり先生 心の処方箋



「睡眠のお話」

皆さんは、気持ちのよい目覚めで1日をスタートさせていますか？

睡眠は、体の睡眠といわれている浅い「レム睡眠」と、脳の睡眠といわれる深い「ノンレム睡眠」の2つに分けられ、90分ぐらいの周期で交替しています。

夜ぐっすり睡眠、そして朝には体もスッキリ脳もスッキリ、さあて今日も1日がんばるぞ！と言いたいですね。

さて、体と脳を元気にさせる「睡眠」をさまたげる要因としては、かゆみ、痛み、夜間の頻尿といった身体的な要因であり、環境の変化や温度、明るさなどの睡眠環境であったり、ストレスや不安など心理的なもの、精神的なものであったり、もちろんアルコールは、かえって深い睡眠を減らしてしまい夜中に目が覚める原因になることがあります。

要因の中には、生活の見直しや睡眠環境を整える事で改善につながるものもあります。自然な睡眠を促すために、自分なりのリラックス方法（読書・音楽・ゆるやかなストレッチなど）をみつけたり、夜の照明は明るすぎないようにして、また、朝は目覚めたら日光を取り入れて体内時計をスイッチオン！というように光も利用します。

夜は眠れないけれど昼寝はしているという方

夜の睡眠に影響しないように、昼寝は20～30分までの短時間にとどめて、夕方の昼寝や長時間の昼寝は避けましょう。また、休日の朝に「寝貯め」をすると、その分体は時差ぼけを起こし、その夜の睡眠に影響します。

やはり規則正しい生活です。朝食は体を目覚めさせ、適度な運動習慣は睡眠を促進します。

早寝早起きを始めようという方は、まず「早起き」から始めてください。すると自然と「早寝」に！

睡眠時間は、人それぞれで、日中の眠気で困らなければ十分といわれていて、季節によっても変化しますし、年齢を重ねると必要な睡眠時間は短くなっていくので、「何時間」にこだわりすぎなくてよいとされています。

ただ、睡眠不足が毎日つづくると血圧コントロールや血糖コントロールに影響がでることもあります。朝の残尿感や日中の眠気が気になっている方は、その要因の解決に向けて、診察時に先生に相談してみてください。

☆睡眠中に「激しいイビキ、呼吸停止」や「足のびくつき、むずむず感」がある場合は、他の疾患が隠れている可能性があります、要注意です。

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



☆技工士歯るかのひとり言☆



「えっ！？バナナの皮で...？」

「朝バナナ」なんて言葉も一時期流行ったバナナですが、バナナ自体に栄養があるのはもちろんのこと、その皮にもたくさんの使い道があることを皆さんはご存知でしたか？

植物に与えれば肥料に、お肉に使えば柔らかくなりますし、とげが刺さった時にあてておけば、とげを浮かしてくれます。他にもいろいろ。

そんな万能なバナナの皮ですが、なんと歯に使うとホワイトニング効果があるのです！

バナナの皮の内側には、カリウム、マグネシウムなどの歯を白くするためのミネラルが豊富に含まれており、そのミネラルが歯のエナメル質に影響し、

汚れを吸収し白くしてくれます。

方法は、皮の内側を歯の内側に1分間程こすりつけ、10分ほど待ちます。その後、乾いたハブラシで歯を磨きます。できるだけ歯が空気に触れる状態が良いので、その間は口を閉じないのがベストです。

なんでもアメリカの歯医者もすすめているらしく、2週間ほど続けると効果が出てくるそう…。ホワイトニングに興味のあるあなた、嘘だと思って一度試してみるのもありかもしれません。

(歯科技工士 鈴木晴夏)





容子の歯なまるレシピ



みなさん、こんにちは。7月になり本格的な暑さになってきましたね。毎回、どんな旬の食材で作ろうかと悩みますが、今回は「ズッキーニ」のレシピをご紹介します。きゅうりに似ていますが、カボチャの仲間です。

ズッキーニ効能

ズッキーニは、他の野菜と比べ栄養豊富という訳ではありませんが「カリウム」が、トマトやきゅうりの代表的な夏野菜より、多く含まれています。カロチンは免疫力を強くしたり、むくみ解消効果があります。しかも、1本が約20カロリーと、低カロリーなので、ダイエットにも最適な食材です。



ズッキーニと豚肉の簡単チーズ炒め



材料 (作りやすい分量)

☆ズッキーニ	1本
☆豚肉	200g
☆トマト	1個
★鶏ガラスープの素	適量
★塩・こしょう	適量
☆ピザ用とろけるチーズ	適量

作り方

- 1 ズッキーニと豚肉とトマトを炒める。
- 2 火が通ったら、★の調味料で味つけする。
- 3 チーズを乗せて溶けたらできあがり！



今回は、スタッフにとっても好評でした！

「美味しい」という言葉が、過去のレシピと比べてとても多かったです。

ご飯にも、お酒(笑)にも、合うレシピだと思います。

私の好きな鶏ガラスープの素とチーズを、また使いました！ズッキーニは、油とも豚肉とも相性が良いので、全ての食材が最大限の美味しさを引き出しています。是非、お試しください。

院長評価 味→★

手軽さ→★

コスト→★

スタッフ評価 味→★★★★

手軽さ→★★★★

コスト→★★★★

(歯科助手 平山 容子)



～☆院長コメント☆～

「私が食べたのは、診療が終わり9時過ぎ。これを作ったのは昼間。全てが固まり、疲れた体で一番最初に食べたのが、この物体です。味は…結局、鶏ガラスープ。結局、チーズ。その味しかしません。目をつぶって食べたら、ズッキーニとわかる人はいません。ですので、ズッキーニじゃなくても大丈夫です。」



(歯科衛生士 黒川 淳子)



「あごがれの塩歯磨き」

古代ローマ帝国の貴族達は、爪楊枝で歯の汚れを取っていたとの記録があります。またバラを粉末にした歯磨きや、鹿の角・ハツカネズミの頭骨から取れる灰、馬のヒズメを使った薬などで歯のケアをしていた様です。

この様にお口の衛生に関心が高かったのは、糖尿病からくる歯周病に苦しんでいた貴族が多かったためです。おそらく運動不足に加え毎日贅沢な食事をしてきたからでしょう。

しかし、同じ貴族でも皇帝や皇后など皇室のトップクラスは塩を歯磨き剤として使っていました。

なにしろ当時は「塩一握り＝毛皮一枚」と言われたほど高価で貴重なものだった様です。初代ローマ帝国皇帝オクタヴィアヌスのお姉さんが愛用していた塩歯磨き剤の処方は今も残っています。

古代ローマ人にとって塩歯磨きはあごがれの口腔ケアだったのでしょね。





「持病とタバコ」

先日、高校時代からの友人と会う機会がありました。今は様々な連絡ツールがあるのでいつでも簡単に連絡を取り合うことができていましたが、その友人と実際に再会してゆっくり話げできたのは、10年ぶりでした。長い間顔を合わせていなくても、やはり気心の知れた友人、話題は尽きず楽しい時間を過ごすことができました。

そんな時でも、タバコの話題があがってしまうのは職業病でしょうか...。気が付くと、喫煙者である彼に対しインタビューが始まっていた(笑)。

成人してすぐに、I型糖尿病を発症した彼は、禁煙を始めました。ところが、一か月後、二か月後、そして三か月後、検査の数値が徐々に悪くなってしまったそうです。原因は、食べ過ぎ！禁煙すると食事がおいしいため、口さみしさを紛らわすためなどの理由で太る人もいます。これは身体が健康を取り戻している証拠でもあるのですが...

糖尿病の場合、確かに太るのはあまりよくないと思いますが、食事療法をしっかり守っていれば心

配ありません。専門医は「禁煙し体重が少々増えても、その悪影響は喫煙によるものよりも小さい」と指導しているそうです。また、ニコチンによって血管が収縮し、治療薬であるインスリンの皮下からの吸収が減少し、必要量が多くなることもあります。

これは副流煙による受動喫煙でも同じで、周囲の人の理解も必要です。とはいえ、タバコを辞めたほうがいいのは持病のある人だけではありません。

こうして、彼の禁煙は三か月で終了してしまいました。食事に気を遣うストレスに耐え、禁煙にも耐えたのに検査の結果が悪かったことで、禁煙に耐えることを辞めてしまったわけですが、長い間我慢したのにもったいなかったですね。体調の良さは実感できていたはずですが、やはり禁煙は一筋縄ではいかないようです。それでも、やっぱりタバコは辞めたほうがいいんですよ！

(歯科助手 大森ちひろ)



きれいな歯並び123!



「矯正治療中の磨き方」

矯正治療中は口の中に装置が入ります。装置が入ることによって、歯磨きがとてもしにくい状態になります。矯正治療は基本的に時間もお金もかかります。長い年月をかけ歯並びがきれいになっても、その年月で歯茎が腫れたり、虫歯を増やしてしまったら...もったいないですよ。

歯並びをキレイにするなら、虫歯や治療の痕のないキレイな歯の方がいいですよ。磨き方を簡単に紹介します。

- ・歯ブラシを使って磨く。(ワイヤーを中心に上下に分けて磨く)



- ・ワンタフトを使って磨く。(歯と歯の間や装置の周りなど、細かいところを磨く)



- ・歯周炎予防にもマッサージする。

当院では、矯正治療を始める前に歯肉炎の症状がみられる場合には、歯肉炎の治療から始めます。

歯肉炎の原因は磨き残されたプラークです。矯正のワイヤーなど、器具が付いていない状態で歯肉が炎症を起こしているのです。この状態で器具が付いたら、間違いなく悪化するでしょう。そうならないように矯正治療を始める前に歯肉炎の治療、また磨き方の指導を行わせてもらうこともあります。

正しい磨き方を覚えてキレイな歯並びを目指しましょう！



細かいところはこちらのワンタフトをおススメします。

(歯科衛生士 池田琴美)



「歯を強くする」

「骨密度」という言葉は広く知られていますが、歯にも同様に「密度」があります。

歯の表面は、エナメル質という半透明の組織で覆われているのですが、その内部の密度によって、歯の健康の度合いや輝き、ツヤなどが変わってきます。

健康的な美しい歯にとって、歯の密度は大変重要な要素です。歯の密度が低下してしまうと、表面に凸凹ができてしまい、輝きやツヤが失われる・虫歯ができやすくなるといった問題が起こります。

エナメル質は、生体でも硬い組織と言われています。しかし、虫歯によって簡単に溶かされてしまうと、輝きやツヤのある白い歯を保つためには、歯垢や着色汚れを除去するだけでなく、エナメル質の密度を高く保つ事が大切です。

その為、溶かされてしまったエナメル質を再生させることが重要になります。このエナメル質の再生を

促してくれるのが、フッ素です。

食事をしたら食べ物の酸で歯が溶けます。

これを「脱灰」といいます。その後、溶かされた歯の表面を修復する作用が起こります。これを「再石灰化」と言います。再石灰化が始まるまでの時間は食後15分と言われており、30〜40分かけてゆっくり元の状態に戻ります。

私達は、食事の度にこの「脱灰」と「再石灰化」を繰り返しています。このことから、歯磨きは食後15分〜40分に行うのが理想です。

フッ素配合歯磨剤でエナメル質の再石灰化を促進し、いつまでも高密度で強く健康な歯でいられるように日々のブラッシングをしっかり行いましょう。

(歯科衛生士 藤田友希子)



☆りさちゃんのこれって歯てな☆



「三大唾液腺とは？」

先日、息子が“おたふく風邪”になり、顔が通常の倍くらいに…。タプタプと膨らませながら真剣に話をする姿を大笑いしながら見ていましたが、おたふく風邪で顔が腫れてしまう場所がお口の中に関係する場所だと、恥ずかしながら初めて知りました。

耳下腺がウイルスにより炎症を起こす事で発症する“おたふく風邪”。顎の付近には、「耳下腺」「顎下腺」「舌下腺」この3つの大唾液腺があり、書いて字の如く、耳、顎、舌の下にあります。

唾液の働きは、お口の中を潤滑させて食べ物を飲み込んだり、話すときの潤滑液として作用する他に、口腔内の洗浄をしてくれる作用もあります。唾液がなくなってしまうと、食べ物が口の中で上手に飲む事が出来なくなったり、会話がスムーズにできず、虫歯が多くなったりします。

- この唾液腺に多く見られる病気は、
- ・「流行性耳下腺炎(おたふく風邪)」
 - ・「シェーグレン症候群」口が渇く、耳下腺の腫れを、しばしば繰り返すなどの症状が現れる自己免疫疾患。
 - ・「腫瘍」耳の下や前の辺りにコブができ、7割は良性、約3割は痛みを伴うなどの悪性のものもあります。

この他にも、唾液腺の中に石ができる顎下腺唾石、舌下腺ガマ腫、粘液嚢胞などの様々な病気があります。

普段と何か違う。最近お口が乾くなどの些細な変化でも構いません。小さな病気のサインをお話ししていただく事で早期発見に繋がりますので、お気軽にスタッフにお申し付けください。

(歯科助手 人見理紗)



私が資料を見ていると息子が一生懸命英霊の御遺影を眺めている。「どうした。」と尋ねると「探しているの。」と答える。「誰を?」「沢村栄治。凄いピッチャーだったんでしょ。」「本当は野球したかったらうね。」

子供の率直な思いだろう。「野球・・・やりたかっただろうに・・・。」

沢村栄治。享年27歳。若くして散華した巨人軍の14番は今この靖国神社で「澤村栄治命」として祭られている。もはや言わずと知れた大投手は当時剛速球とドロップボールを武器に、ベール・ブルース、ルー・ゲーリックといった名だたる打者を三振に獲ったという。しかしその伝説の投手も1944年12月2日、乗船していた輸送船が東シナ海沖で米潜水艦シーデビルにより撃沈され戦死した。戦地では強肩をかわれ手榴弾の投撃を命ぜられ、その距離は推定78メートルと言われている。大好きなボールではなく、手榴弾を手にしたとき沢村は何を思ったであろうか。日に日に壊れていく右肩、人々を魅了し感動を与え続けた剛速球が今はこの国を守るためとは言え命を奪う道具を握らなくてはならない現実。さぞ悔しかっただろうに・・・。

彼等が命を賭してまで守ろうとしたものは何か。彼等が全てを投げ捨て繋ごうとした思いとは何か。

今、70年展では英霊のご遺族の方々が亡くなった父、兄、家族に向けて綴った手紙が展示されている。どうか機会があれば一読していただきたい。

「私が初めてお父さんに出会ったのは真っ白な一握りの遺灰でした・・・。」その言葉から始まる手紙を読みながら私は必死に涙をこらえ息子の手を握った。周りを見ると沢山の若者達の遺影が私を見つめている。

戦争は狂気だ。こんなにも若い青年達が爆弾を抱え死んでいかなければならないなんて。

その彼等の死がもたらしたものは一体何であろうか。

靖国神社は、戦争を肯定し右傾化の代名詞や戦争を美化するためのものでは決してない。この神社の成り立ち、歴史を学び、この場所に立ってみれば必ず分かるはずである。

靖国神社こそが、もう二度と戦争を起こしてはならない、もう二度と若者達を戦地に送り出しては行けないという「平和の象徴」であるということ。

遊就館を出て大鳥居にて再び一礼をし、靖国神社を後にする。息子に語る。今こうして平和に暮らせるのは誰のお陰か。まだその意味を理解できる年齢ではない息子に私は一っだけ伝える。「ここに祭られている人達にお前が大人になっても今日と同じようにお参りに来なさい。」「そして戦争は大好きな野球さえも奪ってしまうとても怖いものだ。」「しかし、ここにはその怖さに打ち勝って私達の為に戦ってくれた人達が大勢いる。」「その事だけは決して忘れてはいけないよ。」

今日日本が抱えている歴史問題、特に中国韓国との軋轢は70年という年月を掛けてみても未だその溝は埋まらない。

恐らくこの先も早急の解決は難しいだろう。その一つに隣国はこの靖国問題があるという。ほとほとうんざりする。そしてこれからの時期、国内でも夏の風物詩のごとくマスコミに取り上げられるが、一国の総理が自国の為に殉じた者達へ哀悼の御霊を捧げることができない国などこの地球上にあるものか。この問題と政治的、歴史的問題は全くの別話である。

九段坂を下り汗が滴る。息子はいいよ野球観戦ができるよとみて、歩幅が大きくなってきた。それでいい。これが平和の証なのだ。私はもう一度振り返った。靖国の大鳥居が小さく見える。今年には戦後70年という節目の夏がやってくるが私は不思議とここに訪れる前よりあまりそのことに意識をしていないような気がした。

そうだ、何も60や70等とこれ見よがしに気持ちを向ける必要などないのだ。心安らかに常日頃から平和に対し心からの感謝の気持ちを持つことが大切なのかもしれない。

ちなみに、この日の巨人対中日戦は高橋由伸選手の3ラン、そして息子の大好きな亀井選手の活躍で7対1!

天国の沢村選手!今日は我が巨人軍の快勝でしたぞ・・・。