



“After COVID-19” and “With COVID-19”

Brush your teeth after washing your hands! Plus, the important oral care.

アフターコロナとウィズコロナ

手を洗った後は、歯も磨こう！ そして、大切な口腔ケア。

和歯科クリニック
インプラント部門
担当歯科医師

Nakashima
中島 幹雄
Mikio



手洗い、マスク、ソーシャルディスタンス。アフターコロナといってもウイルスがいなくなるわけではありません。長期化した場合のウィズコロナのために、さらに何があるでしょうか。最新の情報では、唾液での PCR 検査が始まります。また、新型コロナ感染の症状として、嗅覚、味覚異常があるので、鼻粘膜、舌の表面にウイルスが存在している可能性もあります。ここから考えると、お口の中を綺麗にするのは良さそうです。

インフルエンザウイルスの感染には、口腔ケアが有効であることがわかっています。

新型コロナも、インフルエンザと似た RNA ウイルスなので、情報不足ですが、細胞への侵入経路は類似していると想像できます。

まだ、効果のある治療薬、ワクチンが見つからない状態で、身を守る手段として、歯周病、虫歯予防のためだけでなく、コロナウイルス感染の可能性も考えて、歯磨きをしましょう！

身を守るためという、新しい理由を追加して磨けば、いつもより、興味が湧いてしっか

り磨けます。かかりつけ歯科医院でのケアも大切です。歯磨きの仕方もしっかり習いましょう。

これからは、ステイホームが落ち着いてきても、家にいる時間は長くなるでしょう。

体操したり、趣味を広げたりはよく聞きますが、有効な時間の使い方の1つとして、歯磨きも上手になりましょう！

身近なご高齢の方に、ウィズコロナを考えた歯磨きをお話してください。特にご自分で十分磨けない方へは、歯科衛生士による口腔ケアをお勧めします。

今後、新しい考え方や基準が出てくと思いますが、よく理解し、しっかり受け入れて、楽しくみんなで前へ進みましょう。



中島幹雄 作 「中国の象」(1989年)

Infection Control !

感染対策 !

めぐみ歯科クリニック(行橋)
院長

Okamoto
岡本 愛彦
Yoshihiko



STANDARD PRECAUTIONS



MASKS



GLOVES



FACE
SHIELD



GOWNS



GLASSES

こんにちは!2月に始まったコロナ禍がやっと落ち着きを見せてきました。今回は、感染についてお話していこうと思います。万一、秋とか冬にインフルエンザとコロナが一緒になって流行ったとしても皆さんが、安心して歯科医院に来院できるために。騒動真最中によくマスコミで言われていた事があります。「ハイシャって危ないでしょ?今行かない方がいいらしいよ!三密だって!」ということに対してお話ししますね。ハイシャさん(歯科医師、歯科衛生士、歯科助手、受付)のこと。歯科医師というのは口の中を扱い、唾液や血と接する仕事ですから確かに暴露リスクは高いです。ただ、ここで注意してほしいのはあくまでウイルスに対しての暴露リスクに対してであって感染リスクが高いとは言えません。なぜなら、歯科医院では、日常的に感染予防対策をしっかりとしているからです。

普段から私たちは、スタンダードプレコ

ーションという考え方で診療しています。これは学生時代、最初に習うことです。簡単に言うとどの患者さんも本人も知らぬうちに何かに感染していると思って、全員気を付けること。風邪もインフルエンザもそうだし、HIVウイルス、B型及びC型肝炎ウイルス、そして今回の新型コロナウイルスもそうです。新型コロナウイルスは、潜伏期間にも、不顕性感染でも移すかもしれません。だからこそ全員が何かしらの感染者とあって、しっかりと感染対策をしています。歯科医院に来院して、口を開けるから感染しやすいという報道等もありましたが、そもそも空気中にそんな高濃度のウイルスが存在していることはありません。また、医療法人恵祐会では、ディスポーザブル(使い捨て)の基本セット使用、タービン(歯科用切削器具)は、患者毎に交換使用の上での個包装滅菌をはじめとして、厚生労働省から提示されている感染予防対策の一段階上で日々診療をしております。診察室、待合室の換気や、診療ユニットをはじめとして患者さんが触る可能性のある院内のあらゆるところを毎回除菌洗浄していますので安心して来院されてください。不要・不急の歯科診療延期のお願いと一部機関で言われていましたが、個人的には、不要・不急な歯科診療は存在しないと思って日々診療を行っております。



定期検診をして歯周病を予防



めぐみ歯科クリニック(水巻)
歯科衛生士 城戸 明美
きど あけみ

昨年、10月よりめぐみ歯科クリニック(水巻)でパートで勤務している歯科衛生士の城戸明美です。スタッフの中では年齢が一番高く衛生士としての経験は誰よりも長い…とは言え日進月歩、医療が進む中、昔と今ではすべてが変わって来ています。一番に思うのは、昔はメンテナンス、定期検診、定期クリーニングの来院なんて考えたことがない時代でした。でも、たくさんの患者様をケアして来て、本当に50歳になって後悔しないために、歯周病予防は必要な事と痛感しています。ではなぜ、歯科医院での定期検診が必要なのでしょう?たとえば、車のおそうじや簡単なチェックは自分でしても、定期点検は必ずプロに頼みますよね。お口の中も毎日自分で磨いていても歯石は歯ブラシでは取れません。奥歯のすみずみ、磨きにくい所にたまった歯垢、ステインという着色汚れなどなど自分ではケアできない部分が出て来ます。安全に乗るため車を整備点検するように、歯科医院で定期的な検診、クリーニングできれいなお口を維持しましょう。

セルフケア



自宅では歯ブラシやフロスを使って
目に見える部分をきれいにしましょう!

&

プロフェッショナルケア



歯と歯の間、歯ぐきと歯の間の溝など自分ではケアが難しい部分は、歯医者でプロケアを!



成長が楽しみ

こんにちは。かんだ歯科クリニックで助手をしている田中です。最近の私の楽しみはガーデニングです。昨年は初めて小玉すいかを育てたのですが、いつ収穫していいのかわからずに何玉かバクハツさせてしまったので、今年はすいかをやめていちごを育てています。後は、毎年植えているミニトマト、大葉、ししとう、今年初挑戦のとうもろこし、みょうが、アスパラ菜です。朝晩、水をあげて成長を見るのが今は楽しみです。



かんだ歯科クリニック
歯科助手 田中 理恵
たなか りえ

働く人たちの一言

Words from the Workers



歯磨きのコツ

かんだ歯科クリニックの受付の高須賀です。先日、歯石取りをしてもらうつもりで受診をしたところ、虫歯が見つかって驚きました。痛みも全くありませんでしたし、自分ではきちんと歯磨きをしていたつもりだったのでちょっとショックでした。ネットや歯科衛生士さんに聞いたりして歯磨きのコツを調べましたが歯と歯茎の間や、歯と歯の間はやはりブラークがたまりやすいようです。その点を意識して磨いてみたら、出血があったので磨けていなかった部分があったようです。やはり定期的に歯科医師に診てもらう事が大事であると実感しました。歯は一度悪くすると自己治癒はしない部位ですので、皆様も普段の歯磨きの仕方や定期検診などに注意してください。



かんだ歯科クリニック
受付 高須賀 有里
たかすが ゆり





しらいし しのぶ
白石 忍 氏

九州工業大学 非常勤講師
(前九州共立大学 経済学部 部長/教授)

考えてみませんか?… 想ってみましょうよ!

—— 健康のために

Profile

学 歴 同志社大学文学部文化学科哲学及倫理学専攻卒業
九州大学大学院教育学研究科教育学専攻修士課程修了
専門分野 教育学(教育哲学、教育経営学、教科教育法、道德教育指導法)

これまでに小・中・高・大学から養護学校(現、特別支援学校)まで教鞭を執り、小・中・高・養護学校では、学級担任を、福岡県教育センターでは指導主事、主任指導主事、参事、部長を歴任、福岡県立八幡南高校長を定年退職して現在に至る。大学では、他に、九州大学、九州工業大学、下関市立大学で非常勤講師を勤めた。多くの著書や学術論文を執筆する傍ら、教育研究社会活動では、理事、会長を歴任し、現在も「地域に根ざしたビジネスやまちづくりを担う人材」の育成に尽力している。

欲望に打ち勝つとき

「正々堂々と生きる!…」なんて、想像しただけで、爽やかで、さっぱりしていて、身体に良さそうな…そんな感じがしてきませんか?

昔からそんな爽やかな、健康的な、清々しい姿を提唱した思想家を、私も人類の歴史は、ありがたいことに、数多(あまた)その業績を刻み込んできてくれています。

ところで、「正々堂々、その爽やかさ」(健康に良さそう)は、どこから来るのでしょうか。

それは、どうも、わたしたち人間の心と関係していそうです。「気」のジャンルに入るのかも知れません。

「正々堂々と生きる!…爽やかな『気』」を感得した状況の一つに、自らの欲望に打ち勝った時があります。ちょっと邪な自分本位の欲望を捨てた時の爽やかさが、それです。自分本位といけれど、肉体を持っている人間としては、よくありがちなことです。そもそも、肉体は、本能として欲望を内包しているのです。欲望は、別の言い方をすれば、生きようとする力(意欲)でもあります。食欲、性欲、金銭欲、出世欲…等々です。わたしたちはそれらを満たそうとして、努力し、実現の度合いに応じて喜び、次の段階の生きる力につなげます。欲望は、食欲等誰でも持っている基本的欲望や競争に勝ちたいという競争心等に始まって、社会の役に立ちたい、人間として立派な成長を遂げたいなど、(屢々高い段階と

位置付けられるような)その人固有の欲望など、多岐多様です。

社会活動としての欲望は志向という表現でよく説明されますが、往々にしてそれは職業生活につながります。

これには、凡そ3通りあります。権力志向(政治家など)、権威志向(学者、文化人など)、財力志向(ビジネス、生産活動)です。昨今は、一般的には高い収入を得たいという財力志向が多く占められている感があります。近代は、資本主義と民主

主義が連携して、財力志向が一層加速してきています。

ところが、この欲望のぶつかり合いで、様々な悩みや不幸が起こっているのも事実です。

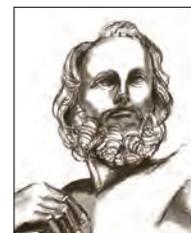
だから、一方でわたしたちは欲望は悪と思ったりして、自分を責め、自らの欲望現象に敵対します。

しかし、そうなると、生きる意欲も、社会活動も制御されたりして、結局分からなくなり、悩んだりします。

実は、欲望の発揮、欲望を満たすという行動の基本は、農業生産を中心とした封建社会ではタブー視されてきた歴史があります。個々人の欲望は社会秩序を乱し、人間社会を弱肉強食の不安に陥れるからです。

だから、封建社会では、職業選択の自由や、居住の自由が制限され、制限なき過剰な競争をしないように工夫していました。そこでは、洋の東西を問わず僧侶が尊敬され、生き方の指針を示していました。僧侶は、家も持たず、結婚もせず、食べ物、着るものに頓着せず、貯蓄もしない…です。欲望に打ち勝った究極の生き方を示すことで尊敬されたのでした。

智慧、勇氣、節制の徳



しかし、近現代社会は、工業社会に移行し、マネーゲームすら善として経済活動が展開されています。欲望が刺激され、さらに欲望を刺激していくという相互作用の中で、社会が発展するという論理に立っています。

だから、現代社会では、中世封建社会つまり前近代的社会の戒めとして否定されていた欲望を、いたすらに否定する必要はないのです。

しかし、現実には、その欲望の渦の中で人々は疲弊しています。

古代ギリシアに活躍したプラトン(Platon B.C.427-347)は、人間の中に宿る靈魂に注視します。「靈魂三分説」と名付けられ、靈魂を頭に宿して生きる人は、理性の活動を展開し、政治家や学者になります。胸に宿して生きる人は氣概を重視した活動をし、軍人になります。それぞれ魂が正義の活動をするときは知恵、勇氣の徳が展開しますが、魂が正義の行いをしないと、悪知恵、乱暴・粗暴・暴力の展開をします。靈魂を腹に宿す時、欲望の活動が展開し、職業人としては商人や生産活動をする人となり、統計からするとこの場合が一番多いわけです。ここで展開する正義が節制ですが、この徳が欠けると、ただの強欲者になってしまいます。

プラトンは、欲望を否定していません。現代社会、ものづくり(工業)やビジネス(商業)に携わる一般的な多くの人たちは、欲望が活動の基本です。プラトン流に考えると、欲望それ自体は悪くも良くもなく、そこに正義の徳(この場合は節制)が展開すればいいのです。でなかったら、強欲者、守銭奴の類の姿になります。大事なのはこの場合の正義の徳である節制なのです。節制こそ、現代社会に生きるわたしたちの「爽やかさ」を左右する要と言えそうです。

プラトンの言う、知恵、勇氣、節制の徳は、それを可能にする正義の徳を加えて「4元徳」と言われています。

現代社会に生きるわたしたちは、欲望に振り回されることなく、ざりとて欲望を全否定することもなく、「節制の徳」を持って対処していれば、現代版の爽やかさを手に入れることができるのではないのでしょうか。

ろくごうまんざん しゅういん れきしたんぼう
六郷満山特別朱印の旅の歴史探訪

ろくごうまんざんとくべつしゅういん たび
 「六郷満山特別朱印の旅」5回シリーズの第2回
 です。第3番札所・応利山報恩寺は、仁聞菩薩が宇
 佐八幡の信託を授かり、神功皇后追福のため千手
 観音をお祀りしたのが開基とされています。金色
 に輝く千手観音菩薩は見応えあります。次は第6



報恩寺

報恩寺

ふだしよ いまくまのさんたいぞうじ おに いちや きす
 番札所・今熊野山胎蔵寺、鬼が一夜で築いた石段の
 先に出現する国内最大級の磨崖仏の参道入口に位
 置する胎蔵寺では本尊に阿弥陀如来をお祀りし、紀
 州の熊野権現を奉じる修
 験の勢力と結びついて独
 自の神仏習合の山岳修
 験道場として発展してき
 ました。次は第7番札所・



胎蔵寺

あかまつさんがんじょうじゆじ にんもんぼ
 赤松山願成就寺、仁聞菩
 薩が最後に開いた結願のお寺です。地元で「赤松の
 妙見様」として親しまれているこのお寺は、毎年行わ
 れている春の大祭では、くすぶる灰の上を裸足で歩



願成就寺

ひわた きょう いっばん さんぼいしゃ たいけん
 <「火渡りの行」を一般の参拝者が体験できることで
 も有名です。次は第22番札所・龍下山成佛寺は、天
 然寺、岩戸寺とならび、修正鬼会の寺として有名で
 す。このお寺には、龍を奥の院の岩屋に封じ込
 めて成仏させたという伝説が残っています。最



成佛寺

成佛寺

ふだしよ おおだけさんじんくうじ
 後は第25番札所、大嶽山神宮寺、お寺の名前か
 らも分かるように、神
 宮と深い関わりがあ
 る寺です。文化財な
 らも多数所有し、往時
 の勢力がうかがえま
 すが、中でもひとときわ
 め目を引くのが八体の大きな焼き仏です。国東半
 島の天台宗の古刹には天台宗の開祖伝教大師最
 澄の「一隅を照らす是、国の宝也」という言葉が
 数多く見掛けられる。「朝は希望に起き、昼は努力
 に生き、夜は感謝に眠る」一人一人の地道な人生
 がまさに国の宝であるのかもしれない。この言葉
 通り、毎日の生活に生きがいを求めれば、素晴ら
 しい人間となるでしょう。私も少しでもその言葉
 通りの人生に近づけたいと思います。感謝!!



神宮寺

焼け仏(収蔵庫内)

花咲か爺の歴史探訪

VOL.30



神宮寺

胎蔵寺

報恩寺

いい歯でいいお肉を…



りゅうあん
焼肉 隆庵

行橋市宮市町4-10
TEL: 0930-25-2998

めぐみ歯科クリニック(行橋)おススメのお店



〈営業時間〉
ランチ AM11:30~PM14:30
(L.O.14:00)
ディナー PM17:00~PM23:00
(L.O.フード22:00 ドリンク22:30)

〈定休日〉
水曜日

水曜日

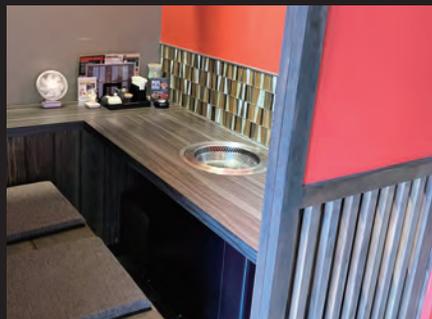


めぐみ歯科クリニック(行橋)のスタッフからは、
焼肉 隆庵 を紹介します。

こちらの隆庵さんは、忘年会でもプライベート
でもよく利用させて頂いています。

コロナ感染が心配で、なかなか外食も自粛し
てしまっている方も多いと思います。

しかし、こちらは、完全個室で除菌・感染予防も
しっかりと下さっているので安心して美味
しいお肉を楽しんで下さい。





Mouth is the Entrance to your health.

お口は元気の入り口です

皆さん、こんにちは。ウイルスとの戦いに疲れていませんか？私は、今回このコロナ禍の中でネットニュースをずっと見ていて目がショボショボしています。ウイルスと歯科の関係について…ウイルスは口や鼻の粘膜などから感染するといわれます。近い距離で話をするだけでも飛沫から感染する可能性があるためマスクの着用、手洗いが重要になってくるのです。それと同時に口の中を清潔に保つ事も感染予防にとっても大切です。

しっかり歯が磨けていない、虫歯や歯周病が治っていないなど口の中の衛生環境が悪化すると、細菌の数が増えてしまいます。

その結果、免疫力が低下したりウイルス性肺炎が重症化したりする傾向が出てきます。細菌の数を増やさないようにするためにはお家でのホームケアがとても大切です。しかし、ご自分で100%しっかりと歯磨き出来る人はいません。そこで歯科医院での徹底した口腔ケアが必要です。ご自分で70%磨けているのなら残りの30%を歯科医院でキレイにしてもらってください。歯科医院はコロナウイルスだけではなく、肝炎やエイズなどの対策をずいぶん前から確実に行ってきています。安心して歯科治療やメンテナンスにこられてください!!



Message from a Dental Technician



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための消毒液には、消毒用アルコールと次亜塩素酸ナトリウムがあります。消毒用アルコールが不足して一般に入手するのは困難です。比較的入手しやすい次亜塩素酸ナトリウムについて、塩素系漂白剤（ハイター・ブリーチなど）で90倍～

ARITA セラミックス ラボラトリー
歯科技工士 出口 武俊

でぐち たけとし

100倍に水道水で薄めて、0.05%の次亜塩素酸ナトリウム液を作ります。

【塩素系漂白剤を薄めるときの注意点】

- 十分な換気を行う
- 直接手に触れないよう、家庭用手袋をする
- 目に入らないように注意
- 金属や布を腐食させてしまうので気をつける
- 酸性溶液を混ぜない。塩素ガスが発生して危険

【使用時の注意点】

- スプレーノズルの付いた容器に入れて使用したい場合は、ノズルの吐出孔にティッシュペーパーなどを近づけて噴霧し、湿らせてから拭く
- 蒸気を吸ったり、目に入らないように注意する
- ドアノブ、手すり、蛇口など消毒後は水拭きする
- 冷暗所に保管する
- 数日で使い、残ったら捨てる

石鹸やハンドソープを使った丁寧な手洗い、マスクをして移さない移らないを心掛けましょう。



VOL.17

「食は人生」

この原稿を書いている今、コロナ禍の真っ只中です。掲載される時

には普段の生活に少しでも戻っていることを願います。

そんなコロナ禍のおかげでも我が家の孫1号2号は元気でなにより。良く食べ、良く笑い、良く叫びます。

二人ともお米が大好き。さすが日本の米は世界一。白米のおかげに炊き込みご飯を食べるということも。(笑)

孫1号はおしゃべりも上手にない「美味しいね～」を連呼。奥の乳歯も萌出し色々なものが食べれるようになり、楽しみがいっぱい。よく噛んで！と言うと注意深くしつかり噛んでいますが、大好きなものが目の前

にあると次から次へとお口の

なかで…、小さい子の気味の

閉鎖には十分注意してあげま

しょう。歯のまだ生えそろう

ていないお子さんはなお気を

つけましょう！！



しんまち歯科クリニック

北九州市小倉南区田原新町2-4-16
TEL:(093)475-3830

かんだ歯科クリニック

京都府苅田町富久町1-2-1
TEL:(093)435-1033

めぐみ歯科クリニック(行橋)

行橋市道場寺1409-5
TEL:(0930)25-0012

めぐみ歯科クリニック(水巻)

遠賀郡水巻町立屋敷1-14-5
TEL:(093)203-1888

新小文字歯科クリニック

北九州市門司区大里新町3-8
TEL:(093)372-3939

和白歯科クリニック

福岡市東区和白丘2-2-35
TEL:(092)605-8311

ハートフル歯科クリニック

行橋市大橋3-1-28
TEL:(0930)26-4618



医療法人

恵祐会

北九州市小倉南区田原新町2-4-16

TEL:(093)474-8616

<http://www.keiyukai.gr.jp/>

編集責任者 豊富 光浩



入会のご案内

年会費
1,000円

ハハハの会

医療法人 恵祐会

地域の皆様に
歯科情報を
多く発信致します

会員特典

- ① 定期的会報の送付
- ② 口腔ケア商品のクーポン送付
- ③ ホワイトニングなどのクーポン送付
- ④ その他、定期的にキャンペーン等も企画しております。

ラテリエの歯ブラシを3本差し上げます。