



Autumn
2024
vol. 62

Put on a mouthguard and increase your performance

マウスガードを使用してパフォーマンス向上を

めぐみ歯科クリニック(行橋)
インプラント部門
担当歯科医師

Okamoto
岡本 愛彦
Yoshiniko



皆さん、パリオリンピックは観ましたか?以前の大会と比べたらマウスガードを装着して競技に臨む選手が増えてきました。歯科医としては嬉しいかぎりです。マウスガードは、パフォーマンス向上と口腔内保護を目的として使用されます。オリンピックやプロスポーツの世界だけでなく、普通の学校生活での体育やクラブ活動における顎口腔領域へのスポーツによる外傷は、軟組織の損傷、歯の破折、脱臼、脱落、顎骨骨折にまで及ぶことがあります。その外傷による後遺症は、肉体的や精神的ダメージとして、社会生活や選手生命に影響を及ぼすことにもなりかねない問題です。

近年、低年齢から野球やサッカーなどに参加する機会が増えたことから、厚生労働省の調査でも子ども達の顎口腔領域のスポーツ外傷が増加傾向にあるとの報告があり、学校歯科保健においても問題となっています。

最近では、指導者の理解度の向上とともに、安全対策としてマウスガードを装着する選手が増えてきました。マウスガードの一番の目的と効果は、外傷の防止やその軽減ですが、マウスガードをつけている本人だけでなく、歯で相手を傷つけることを防止する効果もありますので、安心安全に競技に集中する

ことができます。また、マウスガードは、簡単に入手できる既製の市販品と、歯科医師と歯科技工士が連携して作製するカスタムメイドタイプのマウスガードがありますが、厚生労働省の通達では、「マウスピース等は歯科技工士法第2条第1項に規定する歯科技工により作成されるべきであると考えられる」とされています。何よりも市販のものと歯科医院で作製するカスタムメイドのものでは、機能面安全面でも全く違うものです。学校生活における体育の授業や部活動、また学校以外でのスポーツクラブ活動中に、歯やあごの外傷予防の一助として積極的にマウスガードを作製していただければ幸いです。また、マウスガードを使用することでパフォーマンスは上がることはあっても下がることはないので安心してください。勿論、恵祐会各クリニックで作製可能ですのでお気軽にご相談ください。



Do you read a book or listen to it?

本は読みますか？聴きますか？

皆さんは本を読んでいますか？

学生時代、読書が大好きで、授業を聞くこともなく沢山の本を読んでいた。ところが、歯科医師になると診療そっちのけで読むというわけにもいかず、徐々に読書の機会が失われていました。まあ普通に考えれば、仕事以外の時に読めばいいじゃないか？となりますが、自宅では昔からそんなに読まないのです…。

衛生士から音声化された書籍コンテンツを耳で聴いて楽しめる「オーディオブック」が良いよと聞いたので、試したところ今ではすっかりはまって毎日楽しんでます。様々なサービスが提供されていますが、私は聴き放題サービスを利用しています。大体、本1冊程度の月額利用料のところが多く、通勤時間や運動時に毎日聞きたいなと思っている方にはとてもお得になります。聴き放題サービスは、提供コンテンツが限られていることが多いのですが、それでも十分に選んで楽しめるのでとてもお勧めです。というわけで、ここ1年ほどで私が聴いた本のベスト3をご紹介します。

第1位

『サピエンス全史：文明の構造と人類の幸福』

ユヴァル・ノア・ハラリ 著

現代人必読の教養書といってもよい一冊。我々人類が、いかにして生物界の頂点に君臨したのかを、人類だけが持つことができた「虚構を信じる」という特殊な能力から俯瞰し、人類史を論じています。歴史書ではありますが、我々はどう生きて行けばよいのかを考えさせてくれる倫理・哲学書でもあります。著者が随分頭が良いのは当たり前ですが、訳も巧みで読みやすいです。大書ですので読むのに抵抗があるでしょうが、訳者があとがきで良くまとめてくれているので、それを読んでから本文に入ると理解が深まりやすいかと思えます。



和白歯科クリニック
院長

Ikeda
池田 英弘
Hidehiro

第2位

『0メートルの旅 日常を引き剥がす16の物語』

岡田悠 著

著者の個人的な旅行記ですが、彼の感性がすごいです。紹介文を引用すると、「遠くに行く」だけが、旅じゃない。予定不調和と非日常を愛する心があれば、すべての行為は「旅」になる。南極から家の中まで、日常をぶち壊す16の物語。とあり、読む前からなんだかワクワクします。旅はどんな形でも始められるし、その時起きたことをいかに前向きにとらえられるのかが、人生にとっても大切なんだと改めて教えてもらえます。兎に角、読んでると楽しい気分になってくること間違いなし。誰でもスラスラ読めるのでお勧めです。

第3位

『正欲』 朝井リョウ 著

映画化もされているので、観たり読んだりした方も多いのではないのでしょうか？あー、多様性に関する小説ねー、なんて斜に構えて読み進めていくと、凄いです深いです。著者の語る、日本で、男で、五体満足な異性愛者に生まれる。これで、社会にはびこる理不尽から、九割は免れることができる。この言葉の重さを感じ入り、自分の恵まれた境遇の偶然性に感謝しつつ、本当に自分は「多様性」を理解しているのかと今一度、自問自答させられます。解決策は無いのかもしれませんが、考えるきっかけを作ってくれます。あれ？歯科にかかわる本は聴いたりしないの？と思ったりしました？今度検索してみますね。あしからず…。

歯ブラシの選び方



めぐみ歯科クリニック(水巻)

歯科衛生士 永松 由佳里
ながまつ ゆかり

こんにちは。水巻めぐみ歯科の歯科衛生士の永松です。

みなさん、普段歯ブラシを購入される際、毛の硬さについて悩まれたことはありませんか?歯ブラシの毛先の硬さには以下の3種類があります。

歯ブラシの毛先の硬さの種類

① ふつう(M)

一般的な硬さで、効率よく汚れを落とせるので、基本的には“ふつう”をおすすめします。

② やわらかめ(S)

歯ぐきが腫れていたり、出血しやすかったりする方におすすめです。しかし、“ふつう”タイプより汚れが落ちにくいので、より磨く時間をかける必要があります。

③ かため(H)

汚れが落ちやすく、使用感が良いですが、力が強いと歯ぐきや歯が傷ついてしまいます。力が入りにくい方におすすめです。

ちなみにブラシの大きさは、「自分の上の前歯2本分」ほどの大きさがおすすめです。また当院おすすめの歯ブラシで「ラテリエ」のように歯面から歯ぐきまで効率良く磨け、清掃効果の高い幅広いブラシもあります。

歯ブラシの使用後は、しっかりと流水下で洗い流し、歯ブラシのヘッドを上にして乾かして保管して下さい。そして歯ブラシを裏側から見て毛先が広がって見える様になったら、交換時期(約3週間~1か月くらい)です。



磨き方の癖やお口の中の状態は人それぞれ違います。歯ブラシ選びで悩まれる時は、お気軽にご相談下さい。



幸せな祭り時間

こんにちは、行橋めぐみ歯科クリニックで助手をしています、林です!さて、7年ぶりのハルハになります(笑)ワタクシこの7年間で母になりました!2人の子供に恵まれました!そして大好きな祭りに子供と共に参加するという夢が叶いました。一緒に声を出したり、お揃いの鯉口シャツを着たりと前とは違った幸せな祭り時間を送っています。さあ!!次の祭りに向けて気合いをいれています!!!!

これからも家族みんなでたくさん笑顔のある生活を送ってきたいと思います…♡



めぐみ歯科クリニック(行橋)

歯科助手 林 鈴加
はやしすずか

働く人たちの一言

Words from the Workers



コロナ後の変化

先日、母と二泊三日の韓国旅行に行ってきました!母と最後に行ったのはコロナ前だったので約5年ぶりの韓国旅行でした。コロナ禍のステイホームの時期に2人して韓国ドラマの沼にハマってしまい、ドラマでいろいろなることを知って行く韓国はまた違ってすごく面白かったです。それまでの私たちの韓国旅行といえば買い物メインでしたが、今回はそこら中知ってる顔だらけ!こんなにも楽しいものかと感動しました。これからもドラマやSNSなどで情報を集めて、観光地以外にも遠出してみたり、行動範囲を広げてみたいと思います。



新小文字歯科クリニック

受付 田代 怜花
たしろ れいか



しらいし のぶ
白石 忍 氏
「西日本人物誌」(西日本新聞社刊)
編集委員会幹事/編集委員
(元九州共立大学経済学部長/教授)

これまで小・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で定年退職。引き続き、九州共立大学教授として10年間(後半5年間を学部長)勤め、現在に至る。この間、大学では、他に、九州大学(5年間)、九州工業大学(11年間)、下関市立大学(14年間)、姫路大学(4年間)、(中国)河海大学文天学院(4年間)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。

考えてみませんか?… 想ってみましょうよ!

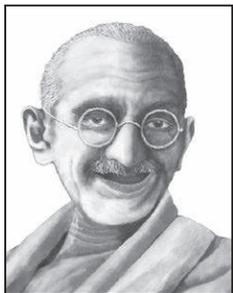
—— 健康のために (第20回)

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、社会科・公民科教育法、道徳教育指導法)

自らの核

「正々堂々と生きる!」…(想像しただけでも)爽やかで、さっぱりしていて、身体に良さそうな…、なんだかそんな感じがしてきませんか?「悪いことはしない、良いことはする、ケチな根性を持たない」という堂々とした生き方…、ありがたいことに、私も人類の歴史は、そんな爽やかで、健康的で、^{すがすが}清々しい姿を提唱し実践した思想家達を、^{あまた}数多く刻み込んでいます。ところで、「正々堂々」、「爽やかで清々しい」「…健康に良さそう!」は、どこから湧き上がって来る感覚なのでしょう?それは、どうも、私たち一人ひとりの「本当の自分自身」に関係していそうです。「本当の自分自身」が一体何なのかは後の課題として、とにかく「本当の自分自身」と繋がって堂々とものごとを処し行うとき、その本当の自分自身から、私たちは清々しい、爽やかな気分を得ることができるようです。そこで、その「本当の自分自身」に^{たど}辿り着くには、どうしたら、よいのか…。簡単に辿



り着けるようにも思いますし、非常に難しいことのようにも思えます。そうしたなか、自分というもの、その存在を^と免にも^{かく}角にもまずは自己の内面的衝動により自然発生的に生まれる行動、実践によってその後でそこに^{たど}辿り着いたという姿を示した人たちがいます。

(後に)マハトマ(偉大な魂)と尊称されたインド独立運動指導者ガンディー(Mohandas Karamchand Gandhi 1869-1948)は、裕福な名家でバイシャ(商

業階級)の子として西インドに生まれ、18歳でロンドンに留学、イギリスで弁護士資格を得て帰国し1891年開業、1893年にはインド系大商社の顧問弁護士としてその訴訟事件解決のため南

自己浄化の体験

アフリカに渡っています。アパルトヘイト(白人至上主義)下にある^か彼の地では彼自身もインド人に対する厳しい人種差別に^あ遭い、この体験からこれに対する組織的な抵抗運動を以後凡そ20年間に渡り展開することになっていきます。1915年に帰国後は、引き続き農民運動等で活躍する中、1920年に国民会議派の指導者として非暴力主義による反英非協力不服従宣言を発表することになります。ガンディーの思想としては今では分かりやすいいろいろな整理されているところですが、ガンディー自身は確たる思想の下支えを持って活動したというより、活動の中で自らの核(本当の自分自身)に出会っていったようです。彼の政治活動、抗議行動の中核となるアヒンサー(非暴力、不殺生)は彼がジャイナ教やヒンズー教を信仰していたからだと説明されています。しかし、一見無味乾燥な論理構成をして彼の政治的行動を解釈するより、それらの前に、まずはじめに、彼の感性があったからではないかと考えてみる方が分かりやすいかもしれません。いわゆる彼ならではの^{けう}人智を超えた「共感性」のことです。

1982年公開(日本では1983年4月)の映画『ガンジー』は冒頭30万人のエキストラを集めて、凶弾で死去したガンディーの葬儀場面から始まります。そして続く回の回想シーン。若きガンディーが南アフリカ共和国でアパルトヘイトと闘っていた時のことです。デモ行進の中心にいたガンディーたちに向かって、鎮圧隊が暴れ馬を何頭も放ちます。デモ隊は一転騒然とし、逃げまどいます。その時、ガンディーが叫びます。「皆、伏せろ!馬は、けつして人を踏みつけたりしない!」。ガンディーの人柄がよく出ている場面です。……この映画の終わりの方では、インドを独立させたのはガンディーというより、最終的にはむしろガンディーの信じた「英国の良心」であるということがよく分かります。余談ですが、この映画は、第55回アカデミー賞で主演男優賞、作品賞など8部門で受賞し、冒頭シーンのエキストラ数は最多記録としてギネスブックに認定されているところです。

さて、一般的に、行動は試行錯誤を常の現象としますが、それらを通して、ガンディーの場合、次第に自らも自覚するプラフマチャリヤー(自己浄化)を体験しかつ獲得していったと言えるのではないのでしょうか。

そしてそこを視座として、そこからガンディーのヒューマンズム思想の代名詞「サチャグラハ(真理の把持)」が構築されたのだと思うのです。

彼の抵抗運動は、サチャグラハ闘争と呼ばれ、自己自身の浄化を進める中で相手をして害せず真理に向かわせるという、非暴力主義に徹しながらもそれは逆に同時に抵抗運動としての積極性をも有するといった^{けう}稀有な図式展開を示したのです。

こういう闘い(戦い)が成功するなら、歴史上の多くで、そして現在も繰り返されている悲惨で残酷な戦争はないであろうに、そうなりません。憎悪と報復と権力闘争、武力闘争、そこに共通して欠けているのは相手への共感性。そしてその前に、何より、ガンディーの体験した自己浄化による非暴力主義の獲得が一切為されていないところからくる構図なのです。

ハワイは 遠きにありて

思ふもの



のうまる
能丸

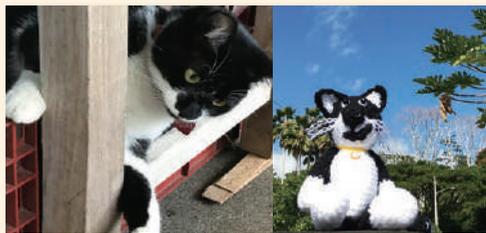
ちあき
千秋

2024年1月に住み慣れたハワイ島から帰国。28年ぶりに住み始めた東京郊外の家で、日本の良さを再認識しつつ、第2の故郷ハワイ島への思いを馳せる日々を送っています。福岡出身の夫と、アメリカに残った息子がいます。

居祝い)を開催してくれました。そのときのイタリア料理のおいしかったことセンス抜群の女性でした。



ダイアンは一人暮らし、ロキシーという犬を娘のように可愛がっていました。しばらくすると雄の子猫も飼い始め、エイジャックスと名前をつけました。この腕白な子猫は、わが家に遊びに来るようになり、本当に可愛くて、おもちゃを手作りして遊び、編み物でエイジャックスを作ってダイアンにプレゼントしました。



クリスマスにはダイアンを招待しうちでディナーを食べていると、エイジャックスが網戸をよじ登り中に入れてくれと大騒ぎになりました。入れると、クリスマスツリーの飾りにいたすらすらカーテンを登ったり、笑い溢れる楽しいクリスマスディナーになりました。



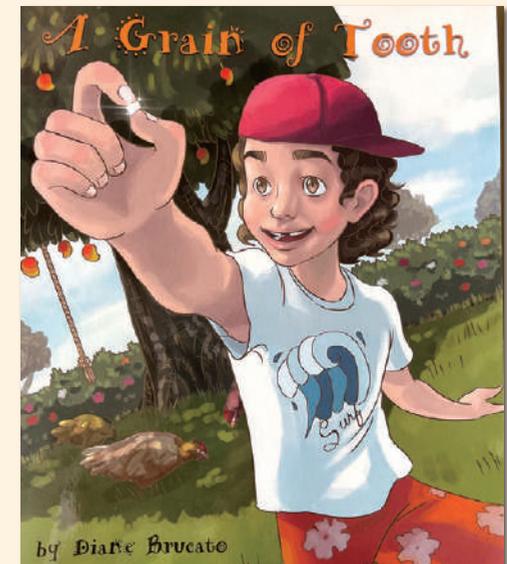
そんなダイアンが乳がんになり、抗がん剤の治療が大変で寝たきりになってしまいました。

たくさんの友人や、一人息子が介護に来ていました。わたしが会いに行くと、ベッドに弱々しく寝ているダイアンは別人のように痩せ、化粧っけもなく、とても辛そうでした。

そんなある日、ダイアンが友達の車でうちに来ました。以前のように美しくお化粧し、華やかな服を着て、「なんて美しいの!」と言うと、ダイアンは、「もう大好きなおしゃれをして、好きな物を食べることにしたのよ。これはエイジャックスのおもちゃと好物のおやつ、来たときにあげてね」と、友人達とヒロで一番いいレストランへ出かけて行きました。

その数日後、ダイアンからテキストが来て、「千秋の家からは楽しげな笑い声が聞こえてきて、それを耳にするとわたしまで幸せになる。息子さんはもう戻ってきた?きっと彼が戻りさらに笑いに溢れているのね」と書かれていました。わたしが返事を書く前に、ダイアンは天国へと旅立ちました。

やがて犬のロキシーと猫のエイジャックスは友達に引き取られ、家も売りに出ました。ダイアンが亡くなったあと、彼女の絵本が本屋で売られていることを思い出し、買ってきました。彼女の「一本の歯」(さすが歯科衛生士!)という絵本を読みました。アメリカでは乳歯が抜けると、子供は抜けた歯を枕の下に置いて寝ます。夜中に妖精がやってきて、歯をお金と交換してくれると



信じられています。もちろんわたしもハワイにいるときは妖精になりましたよ。ダイアンの絵本には、「男の子の歯が庭で抜け、うっかり歯を落とすと、飼っていた鶏が歯を飲み込んでしまった。彼は落ち込み、翌朝はもちろん枕の下にお金もなかった。がっかりして外に出ると、一羽の鶏の歩き方が変、見ると足に1ドル札が結ばれていて、男の子は鶏を必死で追いかけた!」という内容で、わたしは可笑しくて声をあげて笑いました。本の最後のページを巡ると、そこに直筆で、いっぱい笑ってね!と、ダイアンのメッセージとサインが入っていました。号泣でした。生前ダイアンが、美しい笑顔でニコニコしていたことを今も思い出します。

FILE.02 お隣のダイアン

ハワイ島で住んでいたのは、遠くに空港と青い海が見える緩い斜面にある家でした。1996年、この



エリアには「KUMIAI (組合)」があり、年一回集会有り、近所の方が亡くなると「KODEN (香典)」を集めていました。日系人のいい習慣を取り入れていると、白人の会長さんが笑顔で言っていました。

今回は、隣人のダイアンとのお話です。元々隣家は中国系アメリカ人のご夫妻が住んでいて、彼らが1950年代に建てたラーメンどんぶりの赤い縁取りのような門がある中国風の家屋でした。彼らが家を売り、イタリア系アメリカ人の女性が購入、それがダイアンでした。歯科衛生士、カウンセラー、作家でもある60代前半の美しい方でした。購入後、精力的に改装し、家をすっかりイタリア風に変身させました。レンガ壁の広い半室内の空間でハウス・ウォーム・パーティー(新

和臼歯科クリニック
歯科衛生士チーフ

Shinmura
新村 邦子
Kumiko



How do you choose the right toothpaste for you?

自分に合った歯磨き粉は？

現在、数多くの歯磨き粉が販売されています。たくさん種類がありすぎて何を調べよいか、ドラッグストアの歯磨き粉コーナーの前で長い時間商品とにらめっこ…なんてことも。私は、いろいろなところでいろいろなものとよくにらめっこをしています。

今回は私たちが患者様のお口の中を清掃する際、何を基準に歯磨き粉を選びブラッシングをしているのかをお話します。院内には約10種類ほどの歯磨き粉があり、お口の中の状態や身体の状態に合わせて使い分けています。その中からよく使用する3つの歯磨き粉(リペリオ、リカルセンシティブ、レモンマートル)についてお話します。この3つをどう使い分けているか…

リペリオ

まず、歯ぐきの腫れや出血がある場合(歯周病の進行がみられる場合)はリペリオを使っています。こちらは歯ぐきの炎症を抑える効果が高く、研磨剤が入っていないのでブラッシング後の歯ぐきのマッサージにも使うことができます。また、フッ素が入っていないので、インプラントの方にも使うことができます。

リカルセンシティブ

次によく虫菌になりやすい方や歯がしみる方にはリカルセンシティブを使います。硝酸カリウムと乳酸アルミニウムのダブル効果で歯がしみるのを防ぎ、高濃度フッ素配合で虫歯予防にも効果的です。オレンジミント味で、爽やかさUP!

レモンマートル

最後に、レモンマートルはハーブ由来成分を配合し、防腐剤のパラベンや泡立ちをよくする石油系界面活性剤、合成着色料などは使用せず、自然派の歯磨き粉なので、さまざまな方に使用しています。

研磨剤やフッ素が入っていないので、歯ぐきのマッサージに

も使え、インプラントの方にも使っています。レモンのすっきり感が長続きし、私も愛用しています。



以上、主な3つについてお話ししました。

これ以外にも試供品としてお渡しすることもあるシュミテクトや小児用にホームジェル、往診用として使用しているオーラルピースなど、状況に応じていろいろと使い分けています。

しかし、どの歯磨き粉を選んでも、一番大事なのはやはりブラッシング!汚れが取れないことにはその効果も得ることはできません。

しっかり汚れを落として、プラス歯磨き粉の効果で歯も歯ぐきも健康に、また、メンテナンスでその健康を維持していきましょう。

Message from a Dental Technician

昔からいろんな本を読むのが好きですが、最近読んでるのは短編ホラー。夏はやっぱホラー。以前、「リング」とか「呪怨」とか小説をもとにした日本ホラー映画が流行りましたが、今読んでるのは大正から昭和初期に書かれた短編怪奇小説集です。去年、古書店に行った時に、なんとなく目に入り手に取ったものです。色あせた表紙のデザインもレトロで「これはいいな!」珍しいのですぐにもってしまいました。携帯電話やインターネットもない時代のホラー小説は現在の



ものと違う雰囲気がありとても新鮮です。長編だと読むのが大変ですが、短編だと気軽にすぐに読めてしまいます。仕事が終わって家に帰り、夜に一話だけ読んで寝るのが最近の習慣です。去年一度読んだのですが、また読みたくなって読み返しています。最近、暑くなってきましたね。短編ホラーを読んで、ちょっと涼しくなってみませんか？



ARITA セラミックス ラボラトリー

歯科技工士 浅原 暢哉
あさはら のぶ や

去年一度読んだのですが、また読みたくなって読み返しています。

最近、暑くなってきましたね。短編ホラーを読んで、ちょっと涼しくなってみませんか？

和臼歯科
クリニック
からの情報

博多、天神以外のお勧めスポットベスト3!!

恵祐会は主に北九州地方にあります。

時には福岡市に遊びに来る方もいらっしゃるでしょうから、博多、天神以外のお勧めスポットベスト3を発表します。

👑 中洲屋台横丁

以前は料金が不明瞭だったり良いイメージはなかったのですが、福岡市屋台基本条例制定されてからおすすめスポットになってきました。地元民は少ないですが、お祭り気分が味わえます。私の個人的なお勧め屋台は、中洲ではなく香椎の寅政ですが、ディープすぎですね。



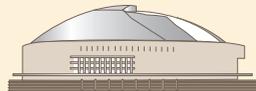
👑 福岡都市高速

福岡ICから都市高速に乗り、環状線をぐるっと1周してみるのはどうでしょう？福岡市を全て見たような気になれますよ。その後アイランドシティで降りて、志賀島方面へのドライブもお勧めです。和臼歯科クリニックも割と近くですよ。



👑 みずほPayPayドーム福岡

言わずもがなの野球観戦です。年々改装されてますので、お気に入りのシートを見つけるのも良いでしょう。大規模ライブに参戦するのも良いですね。帰りが超大変ですが…。



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 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。