



What I've been into lately

最近ハマっていること

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
Yoshihiko



いつも歯に関係する話なので、たまには別の事を書こうと思います。昔はよくラジオを聴いていました。大学生になった頃からでしょうか、いつの間にか聴かなくなり、気がつけば家にラジオすらない状況になりました。働きだしてから、特にわざわざラジオを聴くことをしなくなりました。

子供が出来てからは、家の中で音楽が流れてもアンパンマン主題歌、忍たま主題歌、鬼滅の刃主題歌と幼稚園のお遊戯関連の歌ばかりになりました。そんなある日のこと、子供が寝たあとにふと



ラジオが聴きたくなりました。何か方法はないかなと考えたら、便利な世の中になったもので、ポッドキャスト・YouTube・ラジオなどスマートフォンさえあればリアルタイムでなくても聴けることがわかりました。それからは、主にポッドキャストを利用して東京出張時の移動中などにラジオ番組を聴くようになりました。リアルタイム試聴でないので番組制作者には申し訳ない気持ちを抱きながらも結構楽しんでいます。

特に気に入って聴いているのが、「安住紳一郎の日曜天国」「COTEN RADIO」の2番組です。

日曜天国の方は、気がつけば家族全員がハマりました。家族で車での長距離移動の際などアニメ主題歌を押しのけて安住紳一郎さんの声が流れています。昔、夜中に一人でチューニングしながら聴いていたラジオを令和になった今、家族でポッドキャストというカタチで聴いているのが不思議な感じです。まだ年長さんの長男も好きなエピソードがあるらしく何回も同じ回を流して同じ所で笑っています。いつものように車の中で聴いていると突然、「ラジオってどんななの?」と息子に訊かれました。確かに、ポッドキャストの中で安住さんがいつも「ラジオを宜しくお願いします。」と言っているのに家にはラジオすらありませんでした。次の休みに息子とラジオを買いに行こうと思います。そして、昔を思い出して夜中に一人でコッソリ聴いてみます。



When your tongue hurts...

舌が痛い



めぐみ歯科クリニック(水巻)
院長

Tateishi
立石 康一郎
Koichiro

舌が痛いと感じたらどんな病気を疑いますか。

鏡で舌をよく見てみましょう。健康であれば舌の表面は舌乳頭というピンク色のザラザラした突起で覆われています。ライトを当てて奥を見るとボタンのようなものがV字状に数個並んで見えます。これを見つけて癌を心配される方もおられますが、これは舌乳頭の一種で有郭乳頭という味を感じる場所で正常な組織です。

痛む部位が赤いとか、ただれたりしている場合は刺激になっている尖った歯、合っていない被せ物や入れ歯を調整することで改善が期待できます。それでも改善しない場合は癌やその他の粘膜疾患を疑います。

痛みの種類はどうでしょう。ビリッとする激しい痛みが数秒続く場合は舌咽神経痛の疑いがあり、神経の興奮を抑える抗うつ薬のカルバマゼピン投与、脳外科を受診して神経を圧迫する腫瘍や血管がないかMRIで調べる必要があります。ヒリヒリする痛みがあり、舌の表面が赤くツルツルしている場合は舌炎が疑われます。口の中の粘膜は皮膚に比べ薄く傷つきやすいですが、ぬめりがあり抗菌作用のある唾液で保護



されています。加齢やシェーグレン症候群、薬の副作用で唾液が減少すると口腔乾燥し舌の表面の粘膜が剥がれ、舌乳頭が消失して舌炎になります。治療は消炎作用のあるアズノール等のうがい、保湿を行います。また、鉄欠乏性貧血、胃切除後(ビタミンB12の吸収ができない)、悪性貧血(ビタミンB12、葉酸欠乏)、糖尿病などの全身疾患でも舌乳頭が萎縮し、舌炎になります。舌全体にヒリヒリする痛みがある場合はカンジダ症を

疑います。カンジダ菌は口の中に常在する真菌(カビ)で免疫力の低下、長期の抗菌薬投与などで増殖します。抗真菌薬のうがいなどで対応します。

舌に異常が見られないにも関わらず、ヒリヒリ感じる場合は

舌痛症かもしれません。舌痛症は更年期の女性に多く、舌の先や縁にヒリヒリ、カーッと熱くなる痛みが1日2時間以上、3か月以上連日繰り返すのが特徴です。心理的なストレス、神経障害などで生じると言われています。治療は胃潰瘍治療薬のラフチジンや抗てんかん薬のクロチアゼパムが神経を麻痺させたり、興奮を抑えることで痛みが緩和することもあります。

ドライマウスの対策について



新小文字歯科クリニック
歯科衛生士 井上 奈々子
いのうえ ななこ

こんにちは、新小文字歯科クリニックの井上です。

今回は、ドライマウス(口腔内乾燥症)の原因と対策についてです。

口の中が乾燥して不快に感じることはありませんか?それは唾液の分泌量が低下して口の中が乾燥した状態です。原因としては、

【口腔内が渇く原因】

- ・唾液の分泌量の低下
- ・薬の副作用、加齢
- ・口呼吸やストレスなど

ドライマウスは口の中の不快感だけでなく、虫歯や歯周病、口臭のリスクを高めます。日々の対策として唾液腺マッサージを1日数回を目安に試してみてください。唾液腺のマッサージをして唾液の分泌を促しましょう!唾液腺マッサージは唾液が出やすくなることで口の中の乾燥を防ぎ、口の中の細菌の増殖を抑え虫歯や歯周病、口臭の予防になります。また唾液には消化を助け、味を感じやすくなるなど様々な力を持っています。

【唾液腺マッサージ】 目の前にレモンや梅干を置いて唾液をため、それからマッサージを行う

じ かせん
耳下腺



上の奥場と耳の間の辺りにある耳下腺を数本の指の腹で軽く押し、後ろから前に回す

が っ かせん
顎下腺



顎の骨の内側にある顎下腺を数本の指でつまむように押す

ぜ っ かせん
舌下腺



下顎の垂み部分にある舌下腺を親指の腹で、ゆっくりと軽く押し上げる

～ 効果 ～

- ・唾液が出やすくなる
- ・口内乾燥が改善し、舌や粘液の摩擦を減少させる
- ・ヒリヒリ感の減少、舌や頬を噛みにくにする

ふらっと一人旅

こんにちは。しんまち歯科クリニックで歯科助手をしている大久保です。

私は以前、車の運転が苦手でしたが、運転の楽しさを覚えてからは、よく一人旅をするようになりました。目的を決めないままふらっと出掛けたり、SNSで気になる所や物を見つけたら、そこに行ったりしています。その季節の花やライトアップされている物が特に好きです。海沿いのドライブも好きなので、あえて海沿いの道を選んでいきます。そのためなら、長距離運転も苦になりません。いろんな所に行きましたが、今気に入ってる所がメルヘン村です。ここ数年は誕生日にはドン・グリスに会いに行っています。今年は、天草でイルカと触れ合って、次の日

ドン・グリスと会ってさらに島原に行くという長距離移動を楽しみました。

今年は道の駅のスタンプ帳を買ったので、道の駅にも頻繁に行っています。

次は、島根県と鳥取県に行けたらと思っています。

働く人たちの一言

Words from the Workers

私の楽しみは

こんにちは。行橋めぐみ歯科クリニックで受付をしています、宮地です。私の楽しみは、旅行することです。

友達がいる大阪に行くことが多く、最近では、その友達と『大阪万博』に行ってきました。当日は、1週間前まで雨予報で不安でしたが・・・予報が変わりととてもいい天気です。来場者多く予約がなかなか取れずパビリオンにあまり入ることが出来ませんでした。いろんな国の人や文化に触れ、いろんな国の料理も食べることが出来て、楽しかったです。

今度は、北の方に行こうかと計画しています。楽しみです♪



しんまち歯科クリニック
歯科助手 大久保 めぐみ
おおく ぼ



めぐみ歯科クリニック(行橋)

受付 宮地 千尋
みやじ ちひろ



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年間で学部長)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)で非常勤講師を務めた。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。

心の本体「良知」

「正々堂々!」…(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?「悪いことはしないという強い心を持ち、良いことはするという大きな心、ケチな根性は持たないという広い心」を宿した堂々とした生き方…。

その実現とかその実感は、本当の自分自身につながっているような、そして、他との共生・共存にも通じて安心するような、何だか、本来自分のあるべき姿として安心というか、間違いなく安寧な、何かそんな情緒に祝福されて生きている自分、という感じになります。そういう自己の完成に向けて、人間は、意識する、しないにかかわらず、自己の一生を通じて発展もし、時には停滞や後退をし、反省をし、気持ちを鼓舞してまた頑張ったりもします。人生とは、そんなもののようです。なぜなら私たちは、結局、人間の本当の幸せは、本当の美しい自分を生きる、そこにしか無い、と無意識の範疇では知っているからなのです。

だとしても、現実には、食欲や金銭欲や出世欲や名誉欲や権力欲や性欲やの物的肉体としての、差し迫って現実的な本能に優先順位を奪われているという日常的な実態があります。だけれども、ありがたいことに、私どもは私どもの財産として、歴史上に、爽やかで、健康的で、清々しい姿を提唱し実践した思想家達を、数多刻み込んでいます。

そこで、この財産を頂いてわが身を糺していければと願うのです。

考えてみませんか?… 想ってみましょうよ!

—— 健康のために (第24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)

私欲を超克する

さて、人間の喜(歓)びも、また、苦しみ、悩みも、全てが自ら生み出したり、取り込んだりした「私欲」にあることはよく知られているところです。中国明代の武将にして思想家・儒者の王陽明(1472-1528)は、人間の心そのものが「理」(心即理)であり、その心の本体は「良知」であると説いています。良知とは、人間が先天的に持つ善悪の判断力と、善を好み悪は憎むという道徳的な感情のことです。陽明は、この良知の働きを完全に発揮させなくてはならない(致良知)と言います。けれども、現実には、私欲がそれを阻むのです。陽明の有名な言葉の中に、「山中の賊を破るは易く、心中の賊を破るは難し」があります。この「心中の賊(私欲)」を見抜き、制御(コントロール)することこそが一大事と説いているのです。



私欲を超克するために、古来、様々な工夫がなされてきました。その一つに宗教があります。中でも、仏陀(前463頃-前383頃)は、諸行無常の実相に抗して執着(つまり、欲のこと)するがゆえに煩惱に苛まれる、という人の在り方を指摘します。そして執着を絶つ解脱の道を示しました。それは仏門に入った僧たちによって広くアジアに伝播され発展していきました。平安時代、日本では、最澄(767-822)、空海(774-835)がその教えをさらに深化させていきました。比叡山に修行し、浄土宗を開いた法然は、自らの波乱と苦難と法悦の人生を、臨終の床で集大成しています。それが、『一枚起請文』です。紙一枚に簡潔に著された法然の遺言として、今日まで伝わって、浄土宗の真髄とされているものです。そこには、(浄土宗は)「もろこし(*中国のこと)我朝にもろもろの智者たちのさたし申さるる観念の念にもあらず。また学問をして念の心をさととりて申す念佛にもあらず。唯往生ごくらくのためには南無阿弥陀仏と申てうたがいなく往生するぞとおもひとりて申外には別のしさい候はず」と、他力本願、念佛三昧の真髄及びその正当性が述べられています。さらに「念佛を信ぜん人はたとひ一代の法をよくよく学すとも一文不知の愚鈍の身になして尼入道の無智のともがらに同して智者のふるまひをせずしてただ一向に念仏すべし」と、畳みかけています。武士(押領使)の子として生まれ、9歳の時、夜討にあい非業の死をとげた父の遺教(* 仇討ちをするな、代わりに比叡山に行って仏門に入れ)に従って13歳でお山に上り20代には「知恵第一の法然坊」として比叡山開闢以来の大秀才という評価を集めます。

その法然はやがて40代で専修念佛に帰依し浄土宗を開きます。貴族のためではなく一般市民(庶民)も接することのできる鎌倉新仏教の幕開けです。比叡山きっての大秀才であった法然が理性を乗り越えて「無知のともがら」と同じゅうして一心不乱に南無阿弥陀仏と念佛を申す、ここに救いがあることを伝えているのです。法然は私欲に走る傾向の理性をこういう形で超克したのです。私欲の超克、これにて極まれりというところでしょうか。

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過ごしています。福岡出身の夫とアメリカに残った息子がシアトルに住んでいます。



のうまる
能丸

ちあき
千秋

FILE.06 エデンの園 アボカド編

今、東京の家にある果物の木はイチジクだけです。

ハワイ島の家には、アボカド、ザボン、ライム、マウンテンアップル(レンブ)、イチジク、ドラゴンフルーツ、バナナ、パイナップル、パッションフルーツ、グアバ、パパイヤ、コーヒーの木がありました。花も一年中咲き乱れ、まるでエデンの園のようでした。

1997年にヒロの一軒家に住み始めたとき、オーナーが「食べておいしかったアボカドの種を7年前に植えて育った木がある。そろそろ実が収穫できるよ」といいました。実際はその3年後、初めて10個のアボカドがなりました。それから実の数はどんどん増え、毎年11月～3月は朝起きると芝



生の上に食べ頃のアボカドが数個落ちていたという夢のような生活になりました。木で完熟したアボカドのおいしさは言葉にいい尽くせません。森のバターといわれる高脂肪、またアボカド・ワサビ醤油・海苔は白いご飯と相性抜群でご飯が進み、

ハワイは
遠きにありて
思ふもの

秋から冬はアボカド太り(幸せ太り)をしていました。春に咲くアボカドの花は小さくて地味です。でもその花ひとつが1個の実になるのです。



2008年にはメロンほどの大きさのアボカドが400個、ぶどうの房のようにたわわに実り、重さで枝が垂れ下がってしまいました。枝が折れ始め8歳になる息子と木を切り、収穫したアボカドを一輪車に乗せ近所に配って歩きました。



「アボカド要りませんか?」と聞いても、日本人なら取りあえず受け取ってくれそうですが、物をはっきりいうアメリカ人は「うちもあるからいらない」と全く減りませんでした。ハワイ島では庭にアボカドがあるのは当たり前だと知りました。

そんなとき日本人がやっているお寿司屋さんが、「アボカドはいくらでも欲しい。その代わりお寿司券と交換しよう」というラッキーな提案をもらい、アボカド長者になりました。あとは夫の職場にもせっせと持って行きました。



アボカドは、それぞれの家の名前が付くほど種類が多くあります。大まかには、バターリー=脂質が多い、フルーティー=さっぱりしているに分かれ、友人同士で「貴方はどっち派?」と聞き合うほど、アボカドは身近な存在でした。わが家のアボカドはフルーティーで苦みがなく、つるんと飲み込める好みのタイプでした。

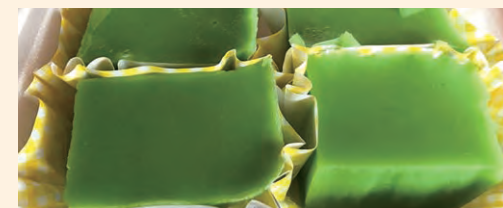
アボカドはビタミンEとKが豊富で抗酸化作用があります。日本の内科医が、沖縄の人、ハワイ、ブラジルにいる日系人高齢者の健康状態を調べ、ハワイの日系人が最も健康で、高齢まで寝込まず動けることがわかりました。その要因のひとつが魚とアボカドの食べ合わせがよく、魚のビタミンDの吸収を助ける作用もあるそうです。

日本からの旅行客で、小さな電気炊飯器、海苔、ワサビを持参し、ヒロで米とアボカドを買い、

ホテルの部屋で食べている人もいました。どのレストランに行くよりこれが一番のご馳走とっていましたが私も賛同です!

チップスにつけて食べるワカモレもよく作りました。アボカドをボールに入れ、ライム汁、刻んだ玉葱、トマト、すりおろしたニンニク、塩を入れてざっくり潰しながら混ぜるだけ。好みに唐辛子や刻んだパクチーを入れます。アメリカの友人が、アボカドは色が茶色くなるけれど種があると変色を防ぐ、ワカモレを作るときは器に種を入れたままにするといいということも教えてくれました。

もちろん果物であるアボカドはデザートにもぴったり。フードプロセッサーに、アボカド、ココアパウダー、メープルシロップ、シナモン(またはバニラエッセンス)を入れて混ぜるだけ、ヘルシーで美味しいムースができます。アメリカ人は、ライムゼリーで固めるアボカドのジェロをよく作ります。グリーンがきれいなポットラックの人気デザートです。



日本でよく見るアボカドはメキシコ産の小さなものが多く、完熟を拾っていた私には食べ頃がよくわからず、何度か挑戦しましたがおいしく食べられませんでした。すっかりアボカドから足が遠のいてしまいましたが、11月になると無性にアボカドが食べたくなり、ハワイ島の庭にあったアボカドの木が恋しくなります。



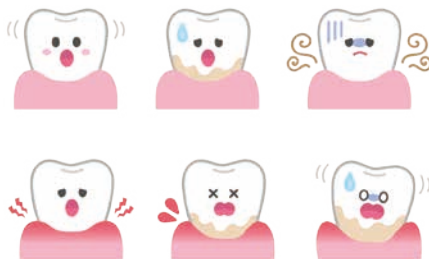


Would you like to try a gum massage?

歯ぐきのマッサージをしてみませんか？

歯ぐきのマッサージは、歯ぐきの血行を促進し歯周病予防、口臭予防または、リラクゼーション効果などが期待できるとされています。マッサージをすることで唾液の分泌を促すので口の中の健康を保つことにも役立つと言われています。マッサージを行っている患者さんより「出血しなくなった」「歯ぐきが引きしまった」「口の中のねばねばが無くなった」等のお声を頂いています。

歯ぐきのマッサージをマッサージクリームを使い実践してみませんか？



① 使用方法

マッサージクリームの量は大豆より少し多めに上顎用に表側の歯ぐきと裏側の歯ぐきに半分づつ。下顎用に表側の歯ぐきと裏側の歯ぐきに半分づつ。

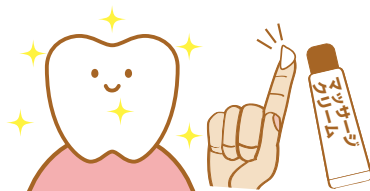
人差し指で円を描くようにクルクルと指を動かす、スピードはゆっくりと。歯と歯の間の歯ぐきにもあたるように指で少し圧を加える(軽く押す感じで。)また、歯間ブラシの先にマッサージクリームを少し付け歯と歯の間に通すことで指が届かない所へのマッサージが可能となります。その後はしっかりとお口をすすぎます。

② 頻度

最低でも1日1回ですが、毎回の歯磨き時に歯ぐきのマッサージを行うとより効果的です。

③ タイミング

夜の歯磨きが終わった後、リラックスできる時間帯。



当院にもお勧めのマッサージクリームを置いています。気になる方はスタッフへお声掛けをお願い致します。楽しく食事ができる健康なお口を目指しましょう。

Message from a Dental Technician



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

私は今年4月、サザンオールスターズのLIVE TOURに参戦して来ました。35年前に参戦した時は北九州市立総合体育館(←時代を感じます)。そして今回は、みずほPayPayドーム福岡であり、とても楽しみでした。私自身、久しぶりのライブということもあり、当日は朝早くから博多へ乗り込みライブの開演時間まで食事に、ショッピングと博多を満喫しました。

いざドームへ着くと、多くの人でごった返し、記念撮影するのにも苦労でしたが、ライブ自体は、私の好きな曲から新曲まで幅広く演奏され、とても楽しく有意義な時間を過ごすことが出来ました。次回も非日常を味わいに、ぜひ参戦したいと思います。



みきお先生の

お口は元気の入口です。

vol.1

食育と嚙ミング30(カミングサンマル)その1

食育とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食に関する感謝の気持ち、食文化などを学ぶことも含みます。

平均寿命でなく、健康寿命、すなわち、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を、延伸するため、この食育を推進していくことが重要です。

歯科では、1口30回以上嚙む、嚙ミング30をキャッチフレーズにして、ライフスタイル別で、食べ方を通して、食育を推進しています。

80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという「8020(ハチマルニイマル)運動」に合わせて「嚙ミング30(カミングサンマル)」のようです。

小児期は、子供の発育発達に合わせた食べ方、成人期は、生活習慣病や肥満を防ぐ食べ方、高齢期は、

誤嚥窒息を防ぐ食べ方がポイントになります。

詳しい食べ方は、次回お話しします。



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

京都府京田辺市富久町 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

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 ホワイティ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。



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

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

編集責任者 豊富 光浩

