

千歯会便り

169号

2015.3.20 発行



桃の節句も過ぎ、桜に想いを寄せる季節となりました。

花粉症で苦しんでいる方も多なことかと存じます。家庭内に花粉を持ち込まないよう、上着のお手入れや手洗い、うがいに勤めましょう

「いつまでも元気にカムカム

あなたの健康はお口で決まる」

旭市市民講座

傍聴期

日本は世界に誇る長寿大国です。高度な医療技術と国民保険の体制、そしてみなさまの健康志向の強さから得られた結果だと思えます。

未曾有の高齢化社会を迎えた今、単なる長寿だけでなく、生き甲斐を持ったご高齢への健康長命が求められています。

「いつまでも元気にカムカム」をスローガンとして、お口からの健康長命に務めたいと思います。

ある医療環境学者の報告から、六十五歳以上の方（一人以上）にアンケート調査を実施したところ、元気で活動的に生活している方には、以

下、四つの共通点があることが明らかになりました。

- ・まじめな方
- ・お出かけ好き
- ・夢を持っている
- ・よい歯科医師を知っている

また、別の報告で、「後期高齢者になって医療面で後悔していること」をお聞きしたところ「不十分な歯科治療」を挙げている方が多くみられました。

『お口は命の入り口・心の出口』とも言われています。「噛むことの重要性」について、知っているのと知らないのとでは大違いです。

知って得する歯科事情。そして、放っておくと怖い口の病気と、口から広がる病気。

——ということ、先日、「旭市歯と口腔の健康作り推進条例制定の記念 市民講座」にて、千歯会が研修医療施設の運営でお世話になっている東京歯科大学口腔外科の柴原 孝彦先生が講演をされました。

同席をさせて頂きながら、これからの歯科医療関係者はもっと広く深く勉強しなければと改めて痛感させられました。



旭市

千葉の北東部に位置する、水産・農業共に盛んなバランス生産都市。「旭市歯と口腔の健康づくり推進条例」制定など歯科医療の周知に熱心に取り組んでいる

口腔内の

症状によっては抗生物質を処方することがありますが、その際に気を付けていただきたい点があります。

症状が治ると途中で服用を止めても大丈夫と思いがちですが、しかし身体の中にはまだ菌が残っています。再び増殖するのを防ぐために処方された日数分を全て飲みきる必要があります。自己判断で止めないようにしましょう。下痢を引き起こすような事もありますので、そのような症状がありましたらすぐにご相談下さい。

片貝 デンタル クリニック



片貝デンタルクリニック

山武郡九十九里町片貝
2380

TEL 0475-70-7171
FAX 0475-76-4888

春 クリーニングのご予約を開始しました。4月末までの限定クリーニングを、税込み5400円で受け付けています。

大網 歯科医院 院内

3月で水共先生が大網歯科医院で研修医としての研修期間が修了します。

歯科衛生士宮本も退職することになりました。

いままでありがとうございました。



大網歯科医院

大網白里市みやこ野
2-2-1

TEL 0475-72-6480
FAX 0475-72-8059

千歯会 事業所便り

口腔ケアに使われる器具を三回に分けてご紹介します。第1回目はみなさんもおなじみの「歯ブラシ」系器具です。

千歯会 訪問部



- ①歯ブラシ
歯に着いた食べかすやプラークを取り除きます。
- ②歯間ブラシ
歯と歯の間の隙間へ差し込み、歯垢を除去します。
- ③ワンタフト
歯ブラシで磨き残しやすい、歯と歯ぐきの境の歯垢を除去します。一歯みがきに便利です。



訪問診療部

大網診療部
TEL 0475-73-6480
FAX 0475-53-6982
片貝診療部
TEL 0475-76-8201
FAX 0475-71-3472
おゆみ野診療部
TEL 043-300-3600
FAX 043-300-3700

3月に、おゆみ野総合歯科クリニックは1周年を迎えました。皆さんの「ありがとう」に支えられ、あっという間の1年間でした。皆さんのお口の管理のお手伝いをして、いつまでも自分の歯で美味しく食べられるように、満足度の高い治療を提供するためスタッフ一同、日々精進してまいります。今後ともよろしくお願ひします。

おゆみ野 総合歯科 クリニック



おゆみ野 総合歯科クリニック

緑区おゆみ野 4-3-9

TEL 043-300-3939
FAX 043-300-3940

〈千歯会カルチャー〉

健康異聞

〜情報の氾濫時代に賢い選択を〜

一、小食健康法（二日一食など）
バランスの良い栄養を取ることが重要ですが、栄養過多の方がいらっしやることも、また事実。時には食事制限を試して胃腸を休めるのも良いでしょう。

ている鼠の発がん率は痩せている鼠の五倍」という実験報告も有ります。

二、菜食・果物食のすすめ

植物は自分の体を守るためにいろいろな工夫をしています。光や紫外線、温度、湿度や土壌の細菌や昆虫といった環境に合わせて、体内に様々な物質を作り持っているのです。

——そんなことから、人間は昔から植物を「食料」だけではなく「薬草」として、病や怪我から健康を守るために活用してきました。

〈すぐに出来ること〉
▲腹八分で医者いらす
▲腹六分で老いを忘れる
▲腹四分で神に近づく
〈効果〉
・内臓への負担が減り、睡眠が短くても大丈夫になる。
・頭が冴えて前向きになる。
・自己治癒力を呼び起こす。
※「人間には産まれながらに体の中に百名の医師がいる」と言われています。
・病気にかかりにくくなる

現在は過食・乱食によって「新型栄養失調」が発生しています。「太っ

最近では医薬の進歩によって、ビタミンやミネラル、カロチン、酵素などといった様々な栄養素が明らかにされ、薬化されたものが喧伝されていますが、一つ一つと摂取していたらキリがありません。もともと自然の恵みに含まれている物なので、改めて野菜や果物の栄養素を見直して、しっかりと食べるようにしましょう。

生きる道

神様は人間に生きる道をたくさん用意してくれてある。だが人間は少しの道しか見えていない。

たった一回の人生——もっと楽しく充実した道を探そう。
何事にもあくせくと明け暮れさせられている私達だが、私達は生かされているのではない。生きていくのだ。

突き当たったら立ち止まらな
いで心の中を探してみよう。不愉快だったら他に違った道はないのか尋ねてみよう。そして疲れたら、誰にでも公平な大空の星や母なる自然に目を向けてみよう。瞬く星々やたくましく芽吹く木々の緑、燃え立つような紅葉や花々が、きつと慰めてくれるだろう。気忙しく飛び交う小鳥や昆虫たちも励ましてくれるだろう。

人生は、明るく……。

〈寸言〉

- ◎不機嫌な人は幼稚に見える
感情的にならない
- ・人の気持ちは変えられないと割り切る
- ・人の言葉を深読みすると感情が悪化する
- ・白黒ではなく濃い薄いグレーで考える
- ・悪意は受けとめずに聞き流せ

- ◎争わない生き方
 - ・自分は自分、人は人。
基本は自分が生きること。
 - ・人には優しく、
自分は確かに。
 - ・人まねは遊び、
参考は勉強
- ◎幽鬼彷徨
進む先や歩く道が定かでない
いと、人間は安心して正直に歩けないのです。

ざっと世間を眺めれば



生き物は環境に適応して 変化し、やがて進化する

少し前、東京大学で植生の研究をしている先生のお話を聞きました。雑草の一種「オオバコ」について話されたところ——大学の植物園や一般地に生きているオオバコと異なり、奈良の春日神社など良く掃き清められている自社や講演に生えているオオバコは、大変小さい物だそうです。

何故かと云えば、春日神社の場合は、オオバコが育つ間もなく鹿が毎度毎度と食べてしまい、掃き清められた神社や公園の場合は、落葉が養分になる前に取り除かれてしまつて育ちが悪くなるからだそうです。

そして、そうやって育ってきた小さなオオバコを他の地に移し、肥料をあげて大事に育てても、もう大きくならない、ちいさな品種として出来上がってしまうのだそうです。

他の動植物もそのように、環境に適応するような形で様々な品種に別れてきたと言ふことでした。

そんなお話を聞きながら、また人間の姿を想像しました。人間も環境によつて育ち、生きている生き物です。

そこで今回は粗雑ですが、環境と人間の関係といった表を作ってみました。皆さんの生活スタイルに合わせて項目の加除訂正をして頂きながら考えて頂ければ、自分や子ども達

のために何かしらの発見や納得があるかと願つた次第です。

〈環境による人間の適応変化〉

環境 (進む方向)	特性	他者への 配慮	長所
富貴 甘え 怠惰 反抗	辛抱 独断癖	情	高揚心 努力
一般 お人好し	無責任 迎合癖	理	優雅 慈愛
貧困	依頼心 我が儘	交渉	多様性

※但し、人間の環境は生涯一定ではなく、当人の行動や出会いや機会の運・不運で大きく変わるもの。

いずれにしろ、人間は一万年も前から争いや苦勞を繰り返して後継者を作りながら生きてきました。その長い歴史の中で、人間についての教訓的な言葉が沢山残されています。

しかしながら現代は、技術化・グローバル化といったことにより、世界中の最新技術が日常生活に瞬く間に飛び込んできて、その環境を複雑に激変させています。

昔から伝わる「一隅を照らす」「万人の喜びは個人の楽しみ」「自立自尊」。そして「家貧しくて孝子出ずる」「子孫に美田を残さず」「可愛い子には旅をさせろ」「困難汝を玉にする」「師厳にして道尊し」等々と、個人の

経験から生み出された言葉は、現代では通用しないような、かび臭く古い言葉なのでしょう。

現代の人間は、個々の生き残りを賭けた闘争の営み(経済)に心を奪われて、本来、肝心要であるはずの「人間の存在」や「子孫繁栄」といった営みが疎かにされているようです。

このような問題に関しては、とかく福祉予算や政治への期待を傾けがちですが、社会への押しつけだけで済む話ではありません。

また、人間の家は「三代にして変わる」といった言葉もあります。栄枯盛衰と言うよりも、それを引き継ぐ人間の変化のしやすさを語っているのです。身の回りの家庭や、歴史上の有名人物の家系を巡るとよくわかります。

それでも、三代を過ぎても変わらないような堅固な家もあります。老舗として生業を続けている製造業、商店、生産者といった家業を守り続ける家や、芸能や芸術の流派を受け継ぐ家や集団です。

最近では家族が分散して「家系」といった認識が薄れてきました。とはいえ、親子、子孫といった血の繋がりは簡単に断ち切れるものではありません。親から子へ、子から孫へと遺伝子は引き継がれて「血筋」が形成されていきます。極端な例えでいえば「競馬」の世界では良い馬を作るための「血統」が何より重視されます。これを人間に当てはめるわけ

にはいきませんが、白血病や癌といった病気の研究については、遺伝要素を看過することは出来ません。さらに最近では「生活習慣」というものが疾病の原因に上がるようになりまして、その「家々」での暮らし方、環境が、人々の病を作り出すことになるのです。

私達は百年にも満たないたった一度の「自分の人生」へ満足を求めて生きているのですが、同時にその生き方が「子孫の在り方」へと繋がっていることに気がつかされません。

「私達が生きているということは、人間が遺伝子を抱えて進化の過程を歩んでいることなのだ」と、東大のある先生とはまた別の、学者先生から教えられました。

人間は偶発的に生まれて動いているものではなく、原因と結果といった自然の摂理(※)の中で生きる、生き物です。

周囲の環境の影響を受けて、適応し、進化する。オオバコ達と変わらないのです。

※摂理——人間の知恵を超えた神の意志

理事長 父

千歯会便り 169号
2015年3月20日発行

発行元 千歯会
医療法人社団
編集 ウノ