

ハハハハ Press



11月 第22号

2014



グリーンフワークと グリーンフケア

ひとには思いもよらない事に直面し、不安に突き落とされることがあります。身近なところでは、自分の歯を抜かざるを得なくなった時。歯を失うという身体の一部の喪失にとどまらず、人生の大切な思い出さえも失うことになる。このような喪失に対する悲嘆をグリーンフといい、グリーンフを回復していく自身の歩みをグリーンフワーク、それを支える人々の愛をグリーンフケアといいます。私たちは日常、様々なグリーンフに囲まれます。私たちが日常、様々なグリーンフに囲まれます。グリーンフワークとは「かたり・みつめ・いきる」ことです。

「かたる」。悲しみ、怒り、苦しみを受け止める人がいる。自分の素直な心を遠慮なく語る。そのような場、人の集まり。グリーンフワークとグリーンフケアの出發です。「みつめる」。失ったものがどんなに豊かだったか。どんなに慰めを受けたか。愛を注いだか。愛を受けたか。思い出しみつめること。辛くて思い出せない、悲しくて触れられない。でも語り始めると忘れていたことをみつめられるようになる。それは悲しみの中での出發です。「生きる」。かたり、みつめることで失った人、事、物からのメッセージに私たちは気づく。生きることを発見するのです。ではいのちとは何でしょう。マザーテレサは、いのちを祈りの中で取り次いでいます。



北九州市立
総合療育センター
歯科部長
武田 康男先生

- いのちは美、感嘆しよう
- いのちはチャンス、活用しよう
- いのちは幸せ、味わおう
- いのちは夢、実現させよう
- いのちはチャレンジ、受けてたとう
- いのちは義務、果たしつくそう
- いのちは遊び、楽しもう
- いのちは尊厳、大事にしよう
- いのちは富み、保ち続けよう
- いのちは愛、与えあおう
- いのちは神秘、黙想しよう
- いのちは約束、守りぬこう
- いのちは悲哀、歌い上げよう
- いのちは戦い、立ち向かおう
- いのちは冒険、取り組もう
- いのちは報い、感謝して受けよう
- いのちはいのち、最高の価値とみなそう

「いのち」は豊かで、温かです。たくさん顔を私たちにみせます。いのちは夢、感嘆しよう。感じ、関係すること。私たちは応答することを求められています。大切なかた、ものを亡くして心が塞がっているあなた。あなたは決して一人ではない。悲嘆を代わりに担うことはできません。それでもあなたのことを思い気持ちを聞き通そうとする人がいる。それを信頼することがグリーンフワークのたどり着くところですよ。

スッキリした清涼感で、
お口の中をさわやかに。

レモンマートル

オーストラリアの森に原生するハーブ「レモンマートル」のさわやかな香りがお口に広がるハミガキペーストです。清涼感とともに、口臭が気になる方へもおすすめます。また歯の表面を覆うエナメル質に優しい、自然由来成分のドロマイト(研磨剤)と炭酸カルシウムが、歯の汚れのもととなるステインなどのケアをサポートします。



¥1,500
(税別)

8種類のハーブエキス配合

香料として8種類のハーブエキス含有 ▶ レモンマートル・ニーム・ミルラ・アニスシード・タイム・ペパーミント・レモン・オレンジ

10種類のハーブエキスが、
お口の中をすこやかに。

ハーブ

10種類の植物から抽出したハーブエキスの香りや働きで、お口の中をすこやかに整え、さっぱりとした清涼感が楽しめます。また天然のミネラル成分が、白く美しい歯のケアをサポート。甘味料も自然由来成分のソーマチンやキシリトールを使用しているため、安心してお使いいただけます。



¥1,500
(税別)

10種類のハーブエキス配合

香料として10種類のハーブエキス含有 ▶ アニスシード・バジル・クローブ・ユーカリ・オレンジ・ペパーミント・ローズ・ローズマリー・スペアミント・タイム



働く人たちの一言



歯磨きの主役は、まず歯ブラシです。歯の磨き方だけでなく歯ブラシの選び方も大切になります。口腔内の状況に合わせて自分にぴったりの歯ブラシを見つけましょう！

【歯ブラシの柄のカタチ】

- ヘッド（ブラシの部分）が小さい
 - 柄（持ち手）がまっすぐで首（ヘッドとのつなぎ目）が細い
 - ブラシの毛に弾力性がある
- ブランク（歯垢）を隅々まできれいに落とすために、奥の方まで無理なく入れられる大きさの歯ブラシを選びましょう。

【ブラシ部分の固さ】

歯ブラシには、「ふつう」「やわらかめ」「かため」の三種類があります。

- ふつう…ブランクを落とすのに一般的におすすめ
- やわらかめ…歯ぐきが弱い、歯肉炎で出血しやすいという人におすすめ
- かため…ふだんの磨き方（磨く力）が弱めという人におすすめ

一般的におすすめなのは、「ふつう」タイプです。

「やわらかめ」だと毛先が曲がってしまいブランクをしっかりと落とせません。「かため」の歯ブラシは、ゴシゴシ磨くと歯が削れてしまい、ブランクのたまる歯と歯ぐきの境目を磨く際に歯ぐきを傷つけてしまいます。また、歯ブラシ交換は1ヶ月に1本、少なくとも3ヶ月に1本は取り替えましょう。毛先が広がったり、透明なブラシが白く濁ってきたら交換の合図です。これらの点から自分にぴったりの歯ブラシを探してみてください。

自分に合った
歯ブラシを!!



めぐみ歯科クリニック(水巻)
歯科衛生士 名越 彩乃

本棚から



ARITAセラミックスラボラトリー
歯科技工士 浅原 暢哉

私の家の本棚には、たくさんの本が並んでいます。ジャンルは様々ですが一番多いのは歴史・文化関係の本です。西洋史、日本史、古代から近代まで多岐にわたります。他には推理・ホラー・恋愛・笑い・などの一般小説やエッセイ。社会・政治論評など少々難しい本もあります。また趣味でやっている音楽の楽譜もかなりあります。クラシックやラグタイムなどが多いですが、中には昭和初期の尋常小学校の音楽の教科書や当時の唱歌・童謡・戦時歌謡・軍歌・流行のラジオ歌謡曲など今では手に入れる事が出来ない貴重なものも所有しています。中学生の頃から買い始めた本も売らずにとっておくと、かなりの量になりました。仕事から帰った平日の夜や休日の朝に、本を読む時間は楽しいものです。友人たちからは「変わったやつだな」と笑われてしまいます(笑)。こつこつ集めた本達も今では私の宝物となっています。

たくさんの中本の中から「いろは歌」というものを紹介したいと思います。日本人の識字率の高さは国内外の知る処ですが、この識字率の高さは江戸時代の寺子屋などで行われた読み書きの教育によるものです。江戸時代の識字率の高さは、世界史上前例のない明治開国以来の日本の急速な近代化の成功につながり、現在に至るまで日本の原動力の一つになっています。明治

初期に現在の母音と子音を基本にした五十音順に改められるまで、子供達に教えられていたのが「いろは歌」です。私には大正七年生まれの祖母がいますが、「いろは歌」を暗唱できます。私も子供の頃に祖母に教えてもらった記憶があります。そんな「いろは歌」も現在では知る人も少なくなっています。「いろは歌」は四七音の清音を全て使って構成されています。

すでにお分かりかと思いますが、「いろは歌」はただ字を覚える為だけのものではなく、昔の日本人の人生観が桜の花に例えて歌われています。万葉集や古今和歌集のように古くから独自の文字文化を持つ日本語だからこそ出来る表現です。桜は日本を代表する花の一つですし、歴史小説などでは桜の咲き方で時期を表したり郷土愛が語られたりします。子供の時には意味がわからなかった「いろは歌」も大人になってくると自然に意味がわかってきて、本当にいいものだなあ、と感じてきます。おそらく昔の人々も同じだったはずですが。一方の五十音順も決して悪くはありません。発音・発声を中心に分かりやすくまとめたものです。どちらも文字・言葉を覚える方法です。欲張って言えば両方覚えておく方がいいように思います。様々な理由でおいてきたもの、忘れてきたものを本から得ることができます。私はそんな時間を大切にしています。

「終身教育」という言葉が使われて久しいですが、インターネットが普及し時々刻々と情報があふれかえる中で「情報の選択」ということいわれています。学校では科目の選択が行われます。得手不得手だったり進路のためだったり理由は様々ですが、もう一度、自分自身の選択を振り返って様々な本を読んでみるのは面白いものです。毎日の読書で得たものが日々の生活で物事を考える時の一助けとなるでしょう。

いろはにほへと たりぬるを
わかよたれそ つねならむ
うぬのおくやま けふこえて
あさきゆめみし 色ひもせず

色は匂へど 散りぬるを
我が世誰ぞ 常ならむ
有為の奥山 今日越えて
浅き夢見じ 酔ひもせず



対馬が爺の歴史探訪

VOL.7



あり、五十を越えるほどもあり日本仏教の古い形もまた対馬にあると言われていきます。その中でも梅林寺は日本最初の寺で、百済の聖明王（在位523年〜554年）から欽明天皇（在位509年〜571年）に献呈された仏像を仮置する為に538年に建立したそうです。風光明媚で歴史の重さを感じる寺でした。



今日は、古代より大陸との中継地として重要な役割を担ってきた国境の島・対馬の歴史の旅をしましょう。紙面の都合上前編・後編の二回に分けてご紹介したいと思います。対馬には、日本の古い神々が多く日本神道の原像がここにあると言われるのですが、それだけでなく百済や新羅の仏像が



日本海側の小船越浦と朝鮮海峡側の西漕出の距離が三〇メートルほど陸で寸断されていて、船の航海は不可能です。現地を歩いて確認しましたが、古代の人々は丸太棒を船の下に敷いて、三〇〇メートルの距離を

国境の島・対馬の歴史の旅

次は阿麻氏留神社に行きます。天日神命は対馬県主の祖神として天照國照彦火明命を祀っています。阿麻氏留というのは天照であり、それは本来この地方の神名で「天照神」||「天照大神」だったのではないかと思われま



とイザナミの家系と、親子に渡り血縁を結ぶことで初代神武天皇が生まれました。海神社社の階段の下には、白い彼岸花が咲き乱れあまりの美しさに心を奪われました。旅はいいですね。風景に触れ、文化に触れ、空気に触れ、人の心の暖かさに触れ幸せな気持ちになりました。対馬の自然に感謝!!

大勢の人たちが手押しで隣の港まで運ぶ姿を想像しました。次に仏像が盗まれた海神社社は、海の守護神豊玉姫を祀る対馬国一の宮で約三〇〇段の石段を登ると豪壮なつくりの神殿が姿を現します。祀られている豊玉姫は神話の通りに読み解けば龍宮のお姫様です。言うまでもなく海神の一族であり、イザナギ・イザナミとは別の家系でしたが、豊玉姫とその妹玉依姫がイザナギ

しんまちに入社して2年



しんまち歯科クリニック
歯科助手 田中 理恵

長いようで短い2年。入社当初は、受付で米田さんにお世話になり、その後は川上さん、清家さんに歯科助手の仕事の教わりました。先輩からは、「助手のユニホームが似合わない」「何回探ったら印象がきれいに採れるんだ!」と怒鳴られ「今に絶対、言われない様になってやる」という気持ちで2年間頑張ってきました。まだまだその気持ちで頑張ります。新人の人達も入ってきて今度は、自分が教える立場になった時は、「とてもじゃないけど無理だ!」と思いつつ中島理事長にも相談しました。相談した事で何か吹っ切れて、「教える立場に立つんではなく一緒に成長していけばいいんだ!」と気付きました。自分自身まだまだ未熟者です。仕事やプライベートでいろいろあればヘコんでいます。それでも、「みんながついて来てくれる人間になれたら」と思いながら、あと20年?頑張りたいと思います。そして口腔ケアの患者様の「ありがとう。気持ち良かった」の声で、まだまだ頑張ろうと思えます。いつか、中島理事長や溝部主任のように、可愛らしく仕事も出来る、かっこいい素敵な女性になれたらいいなと思っています。



入会のご案内

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

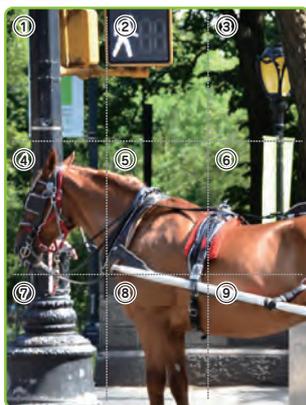
- 1 定期的会報の送付
- 2 口腔ケア商品のクーポン送付
- 3 ホワイトニングなどのクーポン送付
- 4 その他、定期的にキャンペーン等も企画しております。



ラテリエの歯ブラシを
3本差し上げます。

年会費
1,000円

3つのまちがい?! 探し



歯科ドック VOL.11 検診 こうし



和臼歯科クリニック
歯科医師 竹下 綾

よくある質問③

食べたらず磨く習慣が身についてきている方が増えてきている今日この頃、よく聞かれるのが、「食べたらず磨いた方がいいですか?」です。

できれば、少し時間をおいて歯磨きされることをお勧めしています。

何故なら、食事をした後のお口の中は、酸性に傾いており、歯が溶けやすい状態になっています。そこでゴシゴシ歯磨きをつづけられると、歯がすり減ってしまうことがあります。それに、食事ですっかり噛むことで、お口の中を唾液が潤してくれま
す。唾液の中には、酸性に傾いたお口の中を中性に戻して、歯が溶けにくくなるように守る働きがありますので、すぐに磨いてしまったら、もったいないですよ。

せっかくおいしい食事を楽しんだ後なので、一息ついて、虫歯予防していきましょう。



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 クリニック八幡

北九州市八幡西区中の原 2-19-3
TEL(093)613-0418

ハートフル歯科 クリニック

行橋市大橋 3-1-28
TEL(0930)26-4618

めぐみ歯科クリニック水巻 福岡新水巻 インプラントセンター

遠賀郡水巻町立屋敷 1-14-5
TEL(093)203-1888

和臼歯科クリニック 和臼口腔外科 インプラントセンター

福岡市東区和臼丘 2-2-35
TEL(092)605-8311

めぐみ歯科クリニック行橋 口腔外科 インプラントセンター

行橋市道場寺 1409-5
TEL(0930)25-0012

新小文字歯科クリニック 新小文字 インプラントセンター

北九州市門司区大里新町 3-8
TEL(093)372-3939



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/>

