



# やわらぎ会通信 Vol.64

約1年半休刊していましたが、春の息吹の中再スタートします。3月とはいえ、雪も舞った月の初め、今月は今年の冬を振り返っての話題となりました。冬の間準備したエネルギーが芽吹く春となりますようにと願いをこめて再開第1号をお届けします。



テイネスキー場

## やわらぎ会歯科診療所に来院していただきありがとうございます

私達スタッフ一同は患者様が一生自分の歯やお口で食べられるように歯科診療を通してお役に立てることを目指しています。これを実現する為に大切なことがいくつか

あります。その一つとして患者様の歯の治療を担当する私が健康でなくてはならないということがあります。通常私は、朝9時から夜9時まで診療しています。そして、木曜と日曜は有志のスタッフに手伝ってもらって診療をしています。休みは月に2日くらいのもので、ですから他の人より余計に身体には気を付けています。その為にここ2年くらいは自転車のロードレースに参加し、1日に160kmくらい走れる身体作りを目指してトレーニングをしています。最近は随分と体力がついてきたので、今年の2月10日から12日まで札幌にある手稲スキー場にスキーをしに行ってきました。私は昔から三浦雄一郎氏のファンで彼のホームグレンデである手稲に行きたいと思っていました。家族には三浦雄一郎氏に会いに行くと言って家をでたのでした。すると幸運にも現地2日目の2月11日の朝10時スキースクールの前で偶然にもあこがれの三浦氏にお会いすることができました。おまけにスキーを教えてもらうことも出来ました。(うらやましいでしょう!)そして101歳まで元気にスキーをされていた父親の三浦敬三氏がいつも滑っておられたコースを案内していただきました。その間私はうれしさのあまり舞い上がってしまい我を忘れていたように思います。私はこの日のことを一生忘れないと思います。彼は75歳にして再びエベレスト(チョモランマ)登頂にチャレンジされます。私は現在そのサポートメンバーにならせて頂き陰ながらその成功をお祈りしています。私もこの幸運をバネにさらに充実した診療を目指して精進してゆく所存です。これからもよろしくお願ひします。



後は三浦氏使用のスキー板



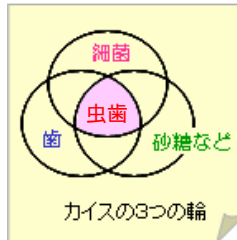
左が三浦雄一郎氏

理事長 藤田和也

耳より  
コーナー



## 虫歯予防のポイント



細菌の輪、砂糖の輪を小さくすること  
歯の質を強くすること

## フッ素を有効に利用しよう

フッ素を利用するためにはどうしたらよいでしょう。

- 1)食べ物から。フッ素は自然界にも存在し、食べ物にも含まれています。代表的なものとしては緑茶、貝・海藻類などです。
- 2)歯磨き剤への配合。日本では1,000ppm以下とされています。
- 3)フッ素歯面塗布。プロフェッショナルケア用とホームケア用とあり濃度に違いがあります。

フッ素配合の歯磨き剤とフッ素ジェルは当院でも扱っています。フッ素のジェルは大人、子供にあわせてフレーバーも揃えています。またサンプルなども用意していますので、スタッフにご相談下さい。



ぺぱーみんと

## 『手持ち鏡 小刻みに動かす』

金沢市の不動寺小学校には2人の歯磨きの達人がいる。同小の「歯磨きチャレンジ」で昨年の最高位に輝いた二人の歯磨きスタイルは、片手に歯ブラシ、もう片手に手鏡。どこを磨いたのか、磨き残したのはどこなのかを確認しながらじっくりと5分かけて、歯磨きに励むのだという。文字通り「縦横無尽」に歯ブラシを駆使して歯1本1本に歯ブラシを当てる二人には、現在虫歯はゼロ。

「漠然と歯ブラシを動かすのではなく、鏡を見ながら、歯ブラシの毛が歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯の溝の3ヶ所にきちんと触れているかを確認すれば、短時間で効果的な歯磨きができます。」(石川県歯科衛生士会の能島初美会長)

歯ブラシは鉛筆を持つ要領で軽くつまみ、力を入れすぎないこと。歯ブラシを歯にあて、振動を与えるつもりで小刻みに「ゆるる」ように磨くのがポイント。能島さんは“磨いている”ことと“磨けている”ことはまったく違うと指摘し、まずは鏡の前に立って歯磨きすることを推奨している。

北國新聞(2007,12.3 朝刊32面)

同封していますレセプト(保険診療の明細)のコピーは、平成19年1月に診療をお受けになったものです。自由診療のみの方には同封されていません。

患者様からのご意見・ご投稿を受け付けています。手紙・はがき・メールでどうぞ。 メールアドレス yawaragi@fujita.gr.jp

平成20年 3月20日号  
編集発行人 藤田 和也