

# 歯っぴー通信

## 第8号

2007. 7. 1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel.093-244-0315

### 制限前1分38秒

ホッ

4月22日、毎年参加している宮古島トライアスロン大会を、私は心身の健康診断と位置づけています。

水泳3km、自転車155km、マラソン42・195kmこれを14時間以内。この距離は結構ハードルが高い。付け焼刃では完走は難しいし、出来たとしてもかなりの後遺症が残ります。昨年は自転車の故障で初めての途中リタイア。

今年自転車が強風のためかなり苦戦をしました。練習では室内バイクが中心でかなり乗り込みましたが、いかにせん実戦不足、いろんなコンディションでの対応ができません。

自転車130km過ぎには両脚に痙攣がはしり、騙しながら予定より30分オーバーでマラソンに移る。

時間は余裕があったものの、両脚の疲労はかなりのもの、走るとつりそうになり歩き、走りをくり返す。折り



返しまでに随分かかった。完走はあきらめながら行ける所までと気持ちをつなぎ制限前1分38秒にどうにかゴール。苦しかったけれども今までとは違う意味での達成感味わえた。意外に後遺症もなく翌日からは支障もなく生活ができました。今年1年また頑張れそうです。

私の3日間の我儘を許してくれた皆様方、スタッフ、家族には心より感謝しています。また今回はあきらめないこと、行動し続けることの大切さをレースより学びました。日頃よりこの教訓を生かし、宮古島大会は定年が65歳、レースに仕事にあと10年間走り続けます。

(院長)

### ケアで安心

徳永 一雄

(中間市)

4年ほど前のことでした。食事中に前歯がぐらつとして動いたので。「あ、どうとう来てしまったか!」という思いでした。そうです、こういう時が来るのは分かっていたのです。気づいた時には遅かったという状況です。

幸いなことに、事務長さんがたまたま私の高校の同級生ということもあり、迷うことなく「三阪歯科医院」に駆けつけました。

緊急処置をしていただき、口腔内写真でいろいろと説明を受けましたが、恐れていた通りの症状でした。そうです、ほんとうに最悪。かなり進行した歯周病と虫歯です。

それからかなりの日が過ぎ、やっと笑顔で食事ができるようになりました。

何の病気をした時もそうですが、その時はお医者さんにすがり、回復した時、心は感謝の気持ちでいっぱいになります。でも、しばらく時間が過ぎてしまえば、すぐに元の

安易な生活習慣に戻ってしまいます。

歯の状態がよければ食事も美味しくいただけれます。お酒も美味しいです。スポーツも楽しいです。

私はリタイア後、自宅やいろいろな地域で現役サラリーマン、熟年の方々、小学生にパソコンや英会話などを教えています。

そのため、いつも口臭がしないように歯のケアにつとめています。家族や友人、地域の人たちに口臭で迷惑をかけるように心がけるのはあつりませんが、自分で気がついていない人が多いと思います。

ですから、私は歯の状態が悪い人や口臭が気になる人には真心をもって歯の治療とケアを薦めています。

なんだか歯医者さんがいうような言葉になつてしまいましたが、これが私の貴重な経験と大切な歯のケアに対する思いです。

ここ数年、私はケアのため



ハウステンボスにて

に毎月1回、三阪歯科医院に通っています。妻も私の方針に賛同してくれて、やはり毎月1回、三阪歯科医院にお世話になっていきます。

歯の状態を丁寧に説明して治療をしてくださる三阪先生、やさしく処置してくださる美人ぞろいの歯科衛生士のみなさん、いつもありがとうございます。

朽ち果てるまで通わせていただきますので末永くよろしくお願いたします。

あ、大事なことを忘れていました。美しいインフォメーションレディーの奥様、いつもありがとうございます。

徳永 一雄 (健診暦4年)  
徳永 明子 (健診暦4年)



**司会** 宇都宮さんはいかがですか？

**宇都宮** 友達に誘われて行き始め16年経ちます。私は、ヘルニア、坐骨神経痛、糖尿病など慢性病をいっぱい抱えていました。5年程前朝起きるのがつらく歩けなくなりました。杖をつけてやっと歩いていました。1月ほど入院しました。その後マイペースで3Bを続けていました。いつの間にかすつかり良くなり、無理をしなければ日常生活で困ることはありません。これも体操のおかげだと思っています。

**司会** 千々和先生、体操のほかに生徒さん達との思い出はありますか。

**千々和** 茶屋の原教室では毎月2000円旅行積立をし年1回旅行をしています。和気あいあいとしてとても楽しい時間を過ごしています。

**石川** 去年は鳥取砂丘と足立美術館に行きましたがとても良かったです。

**池尻** 時々不定期に誘い合っ

て行くこともあります。この前能登半島に行きましたがあの地震の前で知人にお土産を渡すとびっくりしていました。

**千々和** 毎年の茶屋の原教室



の敬老会での発表、土手の内の公民館での文化祭にも参加しています。皆さん積極的にでてくれます。とても好評です。コスチュームも皆で工夫し格好良く身の回りのものや百均などで調達し安く仕上げられています。皆さん協力的でお互いの教室が助け合いながらやっています。

**司会** では千々和先生の魅力についてお話してみましよう。まず池尻さん。

**池尻** 体操でもそうですが、テレビや雑誌などからいろんな新しいものをとりいれ即実行されます。柔軟性がありとても素敵だと思います。またいろんな悩みについて相談するとよく聴いて下さり、自分の経験の中からアドバイスを頂き大変助かりました。

**千々和** 私もそうでしたが昨

年池尻さんがご主人を亡くされたとき、落ち込んだ気持ちを一時でも体操や友人と話したりすることで解消されたのではないのでしょうか。私も49日があけ教室を再開しましたが皆さんの励ましがとても力になりました。

ことは誇張でもなく本当にそう思います。私もいろんなサークルに参加しましたが、千々和先生ほど、思いやりがあり、細やかな気配りの出来る方はいません。例えば、旅行に行つたときなんかいろんな手配、写真を撮つてくれそれをフア

**石川** 皆に同じように分け隔てなく接してくれることですね。保母さんをされていたと

私なんか何にもせずついていくだけで申し訳ないと思つています。生徒さんとても良い方たちですがその中心におられる先生がすばらしい方なので長く続けられると思つています。私も目標にしています。一生先生について行きます(一同拍手)

**宇都宮** 皆さんすべてお話ししてそれ以上ということがないほど立派な方です。私が悩んでどうしようもない時、相談をしますと自分のことのように心配をしてくれ、いつでも電話をかけてくれました。本当に先生には助けられました。

**千々和** そんなことないんですよ。でも皆さん本当にありがとうございます。どうもありがとうございます。

**中畑** そして、教室の人たちもみなさんうち解けて、思いやりがあつて、助け合つて、体操をして健康になつて私達本当に幸せです。そういう環境も先生がつくつてくれています。感謝しています。

**司会** 皆さん素晴らしい関係で羨ましく思いました。皆さん心身とも活動的で素晴らしい人生を過ごされていますね。3B体操のほかには何かされていますか。

**中畑** 私も10年間付き合っています。皆さんが言われた

たいと思ひ陶芸でもしようかなと考へていたところ友人から鉢をいただきました。そこに素敵な絵が描かれていま



**池尻** ヨガをやっています。またボランティア活動ですかね。



**司会** 例えぼどんなことですか。

た。これがツールペイントと知りし始めました。何事にも夢中になるタイプで今これにはまっています。今大きな作品に挑戦中です。

**池尻** 食生活改善推進委員会に参加しています。今は食は選んで食べないといけません。生活習慣病もここが大切です。ヘルスメイトといって月1回公民館で65歳以上の方を招待して5品目の調理を出します。皆さん喜ばれています。

**司会** 良かったら診療室に飾らせてください。宇都宮さんはいかがですか？

**石川** 60の手習いで5年前よりツールペイントをしています。このめがねケースや傘にも書いています。

**司会** とても素敵ですね。小さいころから絵心がありましたか？

**石川** 特にそういうわけではありません。何か絵でも描き

**司会** いつまでも仲がよろしくていいですね。中畑さんは？

**中畑** あまりないのですが、週1回カラオケに行っています。

**司会** どんな歌を歌われるのですか。

はいけません。  
石川 いつまでもそういう  
気持ちは大切ですよ。美し  
くなりたいたいというのが若さの  
秘訣ですよ。

中畑 私は29歳のとき、  
主人(33歳)を交通事故で  
亡くしました。子供を励みに  
ずっと生きてきました。人生  
のいろんな時点で子供に教え  
られること、勇気を与えられ  
ることも多く感謝しています。  
今2人の孫にも恵まれ幸せな  
人生を送っています。

司会 では皆さんの健康の秘  
訣をお聞きしようと思ってい  
たのですが、今までのお話の  
中にすべて入っていますね。

院長 発表会の写真を見せ  
ていただいたのですが皆さん  
背筋がしつかりのび姿勢がよ  
く、格好良いですね。羨まし



いす。

千々和 私達もそれは自慢で  
きますね。(笑)

司会 皆さん、三阪歯科で治  
療中の方、メインテナンス中  
の方ですが、三阪歯科医院の  
感想はいかがですか？

千々和 私も歯では長いこと  
苦勞をしてきました。今まで  
は痛んだり、腫れたりすると  
病院に行きそこだけの治療で  
悪くなれば抜歯し前後の歯で  
ブリッジを入れ最後は使える  
だけ使い後は入れ歯ですねと  
いうことでした。母も若くし  
て入れ歯になっていましたか  
私には関係ないと思っていま  
した。検査の結果、上の歯が  
全部だめだといわれたときに  
は、死にたい位でした。でも  
しつかり検査をしていた大き  
口の中の写真などを見せられ  
説明を聞き納得しました。説  
明を良くしてくれるのがあり  
がたいですね。

中畑 私は、4カ月に1回  
定期健診を受けています。今  
までは痛くなったりとき歯医  
者に行きそこだけチョコチョコ  
と治してもらっていました。  
特に疲れたときや、ストレス  
のあるとき歯が浮いたり、歯  
肉が腫れたりしていました。歯  
孫が遊びに来たときなど嬉し

いのですが一緒に付き合うと  
疲れがどつと来てそういうこ  
とが多かったです。「孫が来  
て嬉しい、帰って嬉しい」そ  
んな感じでした。

そんなこんなでだんだん歯を  
失いました。ここでは説明を  
ちゃんとしていただき、治療  
後もこうして定期チェックも  
していただき安心していきます。

今月参りますのでよろしくね。  
宇都宮 千々和先生の紹介で  
三阪歯科に来ました。若いこ  
ろから歯には悩まされてきま  
した。治療が終わる今4カ月  
毎の定期健診を受けています。  
今は何でも頂けるし歯には安  
心をしています。検診のとき  
に少しでも手入れが悪いと担  
当の歯科衛生士さんより厳し  
い指摘がありますが、これも  
私のことを心配してくれてい  
るからだと思っています。本  
当はともやさしいですよ。

来年は76歳になります。体  
も歯もいたわり良い状態を続  
けて行きたいです。宜しくお  
願います。



宇都宮トキコさん

司会 ありがとうございます。

中畑さん、宇都宮さんは定期  
チェックに来られています。  
とても手入れがよくがんばら  
れています。では今治療中の  
方はいかがでしょう。歯に  
ついての感想を含めお願いい  
たします。千々和先生来週、  
上の歯が入るのですね。

千々和 はい、とても楽しみ  
にしています。矯正をしたり、  
インプラントをしたり大変で  
した。インプラントは九州歯  
科大で手術をしオールオン4  
というやり方をしました。手  
術のときは先生がついてきて  
くれとても心強かったです。

今までも歯には治療も時間も  
お金もかけてきましたが結局  
最後にはなくなりました。失っ  
てはじめて大事さがわかりま  
す。新しい技術で自分の歯の  
ように作ることができました  
が、これからは定期チェック  
もし日頃より手入れをしつかり  
したいと思います。私も知  
合いの紹介でここに来ました  
が、出会いが大切ですね。

司会 新聞が出るころにはも  
う入っていますね。石川さん、  
池尻さんは今矯正中ですがど  
うでしょう。プラークコン  
トロールが大変でしょう。

池尻 そうですね。基礎治療



池尻 和子さん

終了後これからの治療をどう  
するか詳しい説明があり、ま  
ず歯並びを直すことからスター  
トしました。矯正の先生から  
一年半から2年くらいかかる  
と言われましたが、今4カ月  
目ですがだいぶきれいになっ  
てきました。いつも鏡を眺め  
ながらうれしくなっています。  
調整をした直後は少し痛いで  
すが、どんどん良くなってい  
くので楽しみです。また矯正  
の専門医に診ていただけの  
でとても安心です。

院長 予想以上にいい結果に  
なっています。矯正は1年以  
内には終えるでしょう。池尻  
さんは他にもすることがあり  
ます。でもこの調子で行けば  
全部で2年位で終了すると思  
います。結果を楽しみにゆっ  
くりがんばりましょう。

司会 石川さんは基礎的治療  
が終了し、今矯正中ですね。  
今までの治療の感想を聞かせ  
てください。

石川 私も千々和先生に勧め

られてきました。左下二本奥  
歯を抜き部分入れ歯をしてい  
ました。入れ歯になじめない  
のと噛みあわせの関係か左の  
顎の関節やその周辺にいつも  
違和感がありました。入れ歯  
の代わりにインプラントとい  
う治療法があることを知り探  
していたところ千々和先生よ  
り三阪歯科医院のことを聞き  
1年前より通院しています。

まず詳しい検査をし、それ  
について説明がありむし歯の原  
因であるプラークのコントロー  
ルや歯の根っこの治療を終え  
仮の歯に変えました。気になっ  
ていたところはインプラント  
にしそこも仮歯を入れていま  
す。入れた日からいままでの  
違和感が取れ驚いています。  
ひとつ良くなると欲が出て、  
前歯の歯並びが以前より気  
になっていたのもこれも直すこ  
とになりました。私も1年位と  
いわれましたが前回矯正の先  
生よりあと2カ月と言われま  
した。装置の関係で食事がし  
にくく、2~3kg減りました。  
嬉しくもありますが、良  
くなるのが心配ですね。

今年中には終われそうなので  
楽しみにしています。

司会 皆さんは血圧やコレス  
テロールのコントロールで多



少薬など服用されている方がいらつしやるようですが、日常的には体調に関して問題はなさそうですね。体の健康には気を使いますが、歯の健康に関してはいかがでしょう？

**千々和** そうですね。今日来られてる方はそんなに問題はなさそうですが、中には1日の服用量が片手いっぱいほどの方もいらつしやいます。でもその方たちも元気に体操をしていますしあまり休む方もいないですね。

**石川** 年齢が行くと食べるのが若いころと違って楽しみなつてきますね。美味しいものが食べたいし、硬いものが好きなので歯はとても大事です。周りの人がいまさら矯正などしてなどとも言いますが、私にとつてはとても大切なことなので出来るだけ良い状態にしたいと思います。

**中畑** コレストロールの薬をちよこつと飲んでますが、風邪もひかないし用事がない限り休みません。年寄りになると本当に食べることが楽しみです。私も固いものを思いっきり食べたいし、そのことでお世話になるのは歯ですから大事にしていきたいです。

**院長** 皆さん、体操や趣味で

体づくりやストレス発散をされる前に前向きに生活されていますね。大変素晴らしいと感じます。よき先輩として見習っていきたく思います。また、過去に困られていた歯のことについても積極的に良い方向を求めていかれる勇氣と行動力には感心しています。私も期待に応えられるべくがんばります。また治療もできるだけ良い状態が維持できるように歯科衛生士さんはじめスタッフ全員でサポートしていきます。

立つと思います。  
**千々和** 本当にそうですね。周りの人に知らせたいと思います。ちよつと悔しいですけど。  
**宇都宮** 孫が今お世話になっています。よろしくお願ひしときます。  
**院長** 親知らずを抜きました。他には、歯周病の初期で少し歯肉が腫れています。  
**林(歯科衛生士)** 今ブラークコントロールと歯石とりをしています。ずいぶんまじめに取り組まれています。3回目ですがずいぶん良くなっています。  
**院長** 症状の軽いときほど治療効果も上がり、良い状態になります。むし歯は痛みで分かりやすいのですが歯周病は静かに進行し自覚したときには進んでいることが多いのです。お孫さんはとても良いときに来られました。また現状をよく理解し改善に取り組みれています。素直でとても良い青年ですね。年を重ねてあの時のおばあちゃんの一言に感謝する時が来ると思います。  
**司会** 皆さんありがとうございます。では最後の質問にします。体操にご趣味にと励まれておられますが、これか



ら何かやっていきたいことはありませんか？  
**中畑** 新しく分野をあげようとは思っていません。今を深くこいく皆と仲良く健康に過ごしていきたいと思ひます。  
**宇都宮** 夫婦共々健康にいつまでも自分で身の回りが出来るようにがんばりたいと思ひます。時には旅行など楽しみたいと思ひます。  
**司会** 本当に健康あつてですよ。石川さんはいかがですか？  
**石川** まずは健康第一ですね。余裕があれば、ゆつくりと海外旅行も楽しみたいと思ひます。北欧には是非行ってみたいですね。  
**司会** このごろ、患者さんでも海外旅行にご夫婦で行かれる方が多いですね。大変羨ましいです。池尻さんいかがですか。

すか。  
**池尻** 気の合う友人との旅行ですね。また人のお世話がとても好きなのでボランティア活動も続けていきたいと思ひます。最近、夫をはじめ身近な人が病気で亡くなりました。健康にも気をつけていきたいと思ひます。元気で生きてコロリと死んでいくそれが理想ですかね。  
**院長** PPKですね。ピンピンコロリの略です。私もそうありたいです。千々和先生お願いします。  
**千々和** 体が許す限り、生きてる限り、皆さんがついてきてくれる限り3Bユニーク体操を続けていきたいです。私の天職だと思ひています。がんばります。(一同拍手)  
**全員** がんばりましょう。  
**司会** 院長最後に何かありますか？  
**院長** 本日は有意義なお話をお聞かせいただきありがとうございます。私も10年以内には皆さんの仲間入りをする年になります。今はまだ体はどうにかトライアスロンができませんが、年々衰えています。今日の先輩達のプラス思考の考え方を参考に、心身とも気持ちは老け込まず齢を重ねて



行きたいと思ひます。  
皆さん、サミュエル・ウルマンの「青春」ではないですが青春真つ只中という感じでした。  
**司会** 本日は長時間にわたりありがとうございました。今日はお年よりたちとの座談会と思ひていましたが、皆さんのお話を聞いているうちに私のほうが老け込んでいっているのではと思ひました。皆様の前向きな心、温かい感性が伝わってきました。私も見習いたいと思ひました。今日は目の前には今は盛りと花菖蒲が咲いています。花言葉は「優しい心」だそうです。千々和先生をはじめ皆様にとつても当てはまる言葉だと思ひます。こういう機会が持てましたことを心より感謝します。7月2日に「歯つびー通信第8号」が発行されます。お楽しみに！

# ハイジニスト美由紀の 歯科予防講座



元気な乳歯が体を育む

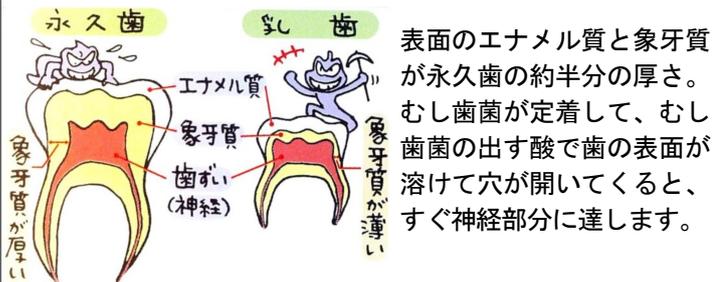
## もっと知りたい乳歯とむし歯

乳歯はいずれ生え替わるのだから少しくらいのむし歯は・・・と気楽に考えている方も多しと思えます。皆様のお子さんやお孫さんの歯は大丈夫ですか？

- ・乳歯は、永久歯が育つための隙間を保ち、適切な場所に生えていくようにナビゲートする大切な役目があります。
- ・よく咀嚼することは成長に必要な栄養をとること、あごの発育も促し顔の形、全身の姿勢バランスも整えます。乳歯をむし歯から守りしっかりかめる健康な歯を育てることは子供の心身の発達にとっても大切なことです。

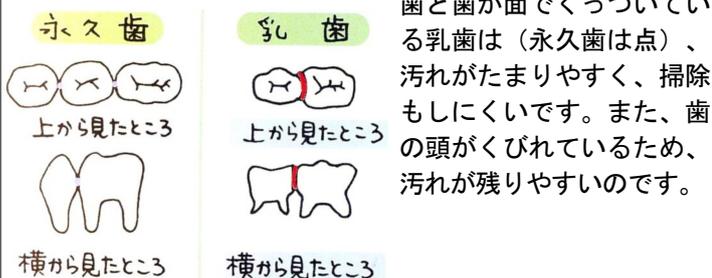
### ☆ 永久歯に比べて、乳歯はとってもデリケート

#### ・乳歯は歯の層が薄いのでむし歯が進行しやすい



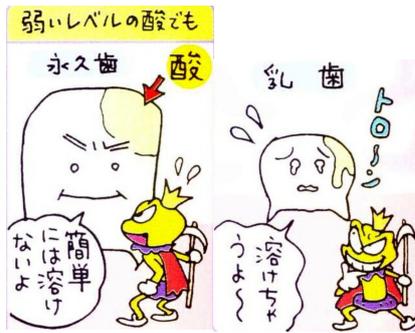
表面のエナメル質と象牙質が永久歯の約半分の厚さ。むし歯菌が定着して、むし歯菌の出す酸で歯の表面が溶けて穴が開いてくると、すぐ神経部分に達します。

#### ・乳歯は歯と歯が面でくっついているので、汚れがたまりやすい！



歯と歯が面でくっついている乳歯は（永久歯は点）、汚れがたまりやすく、掃除もしにくいです。また、歯の頭がくびれているため、汚れが残りやすいのです。

### ・乳歯は歯の表面を溶かす酸に弱い



永久歯に比べてエナメル質の結晶が小さく、弱いレベルの酸でも歯の表面が溶け始めます。特に生えたての歯は酸の攻撃にとっても弱いのです。

### ☆むし歯のレベルを知っておこう

むし歯は「う蝕」といい、歯の表面のかたい層（エナメル質と象牙質）がむしばまれた状態です進行の程度によって、5段階に分かれます。



**C0** 初期むし歯。外見だけではなかなか判断しづらいですがほかの歯と違う色やざらつきがみられます。



**C1** エナメル質が溶け、ごく浅いくぼみができた状態。白っぽく濁ったり、茶色い斑点になります。



**C2** 象牙質にまで進行し、穴が開いているのがわかります。穴が深くなるとしみてきます。



**C3** 象牙質から歯髄（神経）にまで進み、大きな穴に。痛みが出たり、歯茎に膿がたまることも。



**C4** 歯の形はほとんどなく、根だけが残った状態に。歯髄が腐って、痛みを感じなくなる。

### 次回は、むし歯の予防法

特に仕上げ磨きのポイントをお話します。

## Dr. モローの歯科矯正講座



茂呂先生

前号に続き、当医院の矯正治療にとり入れている筋機能訓練（MFT）の中の、ポッピング練習をご紹介します。

1. 口を開けた状態で舌全体を上歯茎（口蓋）に強く押し付けます（舌先を丸めてはいけません）。舌を上へ強く吸いつけるような要領です。
2. 舌を勢い良く弾いてポンッと音を鳴らします。出来るだけ大きく音を鳴らしてください。大きな音が出ないようならば、舌の筋肉が弱っているかもしれません。根気強く繰り返し練習してください。徐々に音が大きく、歯切れ良く鳴りだすと同時に、舌の筋肉が活性化します。

このポッピング練習は前号でご紹介した嚥下（飲み込み）練習と同様に、歯並びと咬み合わせを安定させるための訓練です。参考までに、意外な副作用（嬉しい誤算？）ですが、舌の筋肉が鍛えられると顎のラインがシャープになって二重顎も治るかもしれませんよ！

# カラーコーディネート教室開催

2007.3.31 三阪歯科医院にて



興味のある方はホームページをご覧ください  
URL <http://www.ones-color.net/>

COLOR COMMUNICATION



3月31日に、ワンズカラーを主宰の副島れい子先生を当院にお招きし、カラーコーディネートの講義を受けました。初めに、色を「ブルーアンダートーン」と「イエローアンダートーン」に分類し、さらにそれを「春」「夏」「秋」「冬」の4つのタイプに分類し、それぞれの特徴について教わりました。

次に、実際に一人ずつカラーサンプルの布地を肌に当て、それぞれのパーソナルカラーを診断して頂きました。瞬時にその人に合った色を見つけ出す先生に感動しました。又、各々自分で思っていた通りの事、今までの感覚と違っていた事があり、とても有意義な時間を過ごす事ができました。この経験を

これからの生活に活かしていこうと思います。皆さんも御自分の色を捜してみてください。

## パーソナルカラーについて

その人に似合う色のことをパーソナルカラーといいます。人間の肌や髪・瞳の色はまさに十人十色。それぞれ固有の色素を持っています。ファッションやヘア・メイクなど、より自分の肌の色に似合う色を身につけることによって、肌が透明感を増し、若々しく健康的に見えます。又、お仕事の場合で、パーソナルカラーを取り入れる事によりイメージアップし、あなたのサクセスにつながります。男性にもお勧めです。(小園 玲子)



- \* 明るく鮮やかな黄みのある色のグループ
- \* 葉の花やパンジー、チューリップの色や若芽の色
- \* 活動的で明るい感じ、若々しくキュートな人
- \* 明るく鮮やかな色が似合う。黄みのある濁りの無い



増井真澄

自分の似合う色を知って、洋服選びの参考にします。この夏は、黄色と緑をいっぱい着たいです。



三阪祐子

自分の好きな色と大体同じだったので、よかったです。クローゼットを開けてみると似たような色ばかりなので、少し違う色を取り入れたいと思います。



林 可奈

自分の似合う色を知ることができ洋服やメイクの色などの参考にしています。自分に合う色を身につけると顔色も気分も明るくなる気がします。素敵なお女性を目指します。

## 春 冬 秋 夏

- \* 青みのあるはっきりとした色のグループ
- \* スキーウエアやクリスマスカラーの色
- \* モダンでドラマチックな感じ、個性が強くインパクトのある人
- \* コントラストの強い色が似合う。青みのあるはっきりした色を選ぶと良い。



三好美由紀

自分のカラーを知って服を選ぶときすごく助かっています。今まで薄い淡い色選ぶこと多かったけれど、これをきっかけに、濃い色にも挑戦していきたいです。



三阪美恵

自分の顔色が明るく見える色というもの、自分に合った色ということ学びました。白黒をうまく利用してメリハリをつけた洋服選びをしていきたいです。



石井裕美

淡いパステル調だけでなく、コントラストの強い色を合わせるといいそうです。すっきり着やせするカラーコーディネートを中心にしています。



小園玲子

今まで身につけた事がなく、逆に敬遠してきたピンクが似合うと言われ、驚きました。頂いたカラーサンプルを参考に、新しい自分作りに挑戦中ですが、1歩踏み出すのが難しいです。

- \* シックで深みがあり、黄みのある濃い色のグループ
- \* 紅葉や落ち葉、実った果実の色
- \* シックで都会的な感じ。ナチュラルでスポーティな人
- \* シックな色が似合う。黄みがあり、深くて渋い感じの色を選ぶと良い。

- \* ソフトでダスティな明るい青みのある色のグループ
- \* 梅雨空の色や、あじさいの花の、パステル調の色
- \* エレガントで優しい感じ、ソフトな印象で女性らしい人
- \* 淡く明るい色が似合う。黄みの強い色や鮮やか過ぎる色は顔色が悪く見える。

## ツキを呼ぶ魔法の言葉 五日市 剛氏 特別講演会

6月25日

(月)北九州芸術劇場での五日市 剛氏の講演会に三阪歯科スタッフ全員で参加しました。

ロコミで彼の  
実体験を基にした小冊子「ツキを呼ぶ魔法の言葉」が100万部をこえメディアでも多数取り上げられています。

言葉の大切さ特に「ありがとう」「感謝します」の使い方方を解りやすく、面白く熱演され3時間の講演があつという間に過ぎました。  
自分さえ良ければという意識より起る殺伐とした事件



反社会的な問題が絶えない今の世の中に必然として彼が現れてきた気がします。  
三阪歯科でもこの言葉を活用しようなるか期待しながら実践していこうと話し合いました。詳しい話はまた次の回  
新聞でお知らせします。



院長 五日市剛氏

(院長)

### 救急救命 講習会へ参加

6月23日(土) 遠賀消防署での救急救命講習会へ参加しました。2年ぶりに受けたのですが、忘れていたこともありました。

2006年よりより簡素化され、救急救命士のわかりやすい講義、心肺蘇生法とAED



D(自動対外式除細動器)の使用法を中心にマンツーマンの実習でかなり理解が深まりました。

救急隊への引渡しまで初動数が鍵だとのこと、救命のリレーの第1走者として日頃より確認作業が必要だと感じました。

(石井 裕美)



### HPの紹介

三阪歯科医院のホームページ(HP)をご覧になりましたか?このコーナーでは、三阪歯科のHPの紹介をいたします。三阪歯科の患者様や、多くの方に当院の特徴、方針などを知っていただくために、今年4月からHPを開設しました。

内容はトップページに続き、大きく4項目に分かれています。1つ目は「医院について」、院長挨拶、概要(住所・診療時間等)、スタッフ紹介です。2つ目は「診療方針」、主に診療の進め方を、流れ図を使い詳しく分かりやすく示しています。3つ目は、「診療科目」の説明、歯周病治療、矯正歯科、インプラント、小児歯科について紹介しています。さいごに「院内新聞」について、過去に発行された歯っぴー通信の主な内容を示しています。また、各号を読むこともできます。項目の内容で気になるものがあれば、是非ダウンロードして読んでみてくださいね。

よりよい情報を発信していきたいので、皆様の感想を聞かせてください!また、今後はブログ(日記)を更新する予定です。充実したHPにしていきたいしますので、ご期待下さい!!(三阪 美恵)

三阪歯科HPのURL : <http://www.misakasika.jp/>

### 編集後記

梅雨ももうじき明け、猛暑がやってきますね。今年の夏は格別に暑いそうですよ...  
先日、わたしは3B体操の千々と先生グループの取材をさせていただきました。

みなさんはこの3B体操教室が体調管理はもちろん、精神的な面でも人生の支えとなっているようです。

大好きな趣味を、信頼できる先生や仲間と一緒に、そして無理なく自分のペースで楽しめる。みなさん口をそろえて「今とても幸せです」とおっしゃっていました。

千々と先生も、「生徒さんが続けてくれる限り辞めずにごんばりますよ」と力強くおっしゃっていました。みなさんの言葉にとても感動しました。

わたしも将来「幸せだなあ」と心から言えるように、健康に留意し色々なことにチャレンジし充実した毎日を送っていきたくと思います。

患者様からの作品など、随時募集しています。お気軽にお声をかけてください。次号もお楽しみに!

(林 可奈)

はいく  
歯育コーナー

- ・ 固いものしっかり食べて丈夫な歯
- ・ 大切にあなたのその歯は宝物
- ・ 歯磨きで磨こう心と歯の健康

学校歯科医会2006標語コンクール