



# しらとり歯科通信



こんにちは。院長の白鳥です。若葉がまぶしい季節、空も青々として気持ちがいいですね。ところで、良く晴れた5月の空を「五月晴れ(さつきばれ)」といいます。実は本来の意味とは違うことをご存知ですか？

旧暦の「五月(さつき)」は現在の6月で、梅雨の時期です。そもそも「五月晴れ」は「梅雨の晴れ間」を指す言葉でした。梅雨の貴重な晴れ間を風情ある言葉で呼んだのです。ちなみに、現在よく使われる「5月の晴れ渡った空」としての使用法は本来間違いですが、今ではそれがすっかり定着してしまい、誤用とはされなくなったのだとか。言葉は時代とともに変化しておもしろいですね。

5月は新生活の蓄積された疲れに加え、月初めの大型連休で生活リズムが乱れ、心身ともに不調が出やすい時期です。そんな時は歯茎の腫れや口内炎など、思わぬお口のトラブルも出やすいもの。ゆっくり休養を心がけましょう。



## こころ温まるお話\*

### 変化

小柄でおとなしいクラスメイトのAは、いつも自分の席で黙々と勉強をしている。そしてそれを「真面目くん」「暗い」「やるだけ無駄」とからかうやつらがいる。自分が言われるわけではなくても、聞いていていやな気持ちになる。でも、僕はそれに「やめろ」と言えるほど強いわけではない。友達と大声で笑ながら話すことでそれに気づかないふりをして、時が過ぎるのを待つしかできないのだ。



今日も、勉強中のAが囲まれた。「今日もお勉強ですかあ～？えらいですねえ～」はじめはいつも通り無視をしていたAだったが、今日は特にしつこかったのか、初めて「うるさいな！」と彼らを一喝した。「俺が何かお前らに迷惑かけたか？俺は将来やりたいことがあるから、それに向かって頑張ってるだけだよ。今サボってあとで後悔したくないからね！お前ら

にはなにかあるのか！？」

教室は一瞬で静まり返った。囲んでいたやつらもビックリ顔で固まっている。

「…なんだよ…急に怒るなよ…」

いつもおとなしいAが声を荒げ、激怒したことにかなり驚いているようだ。教室中が成り行きを見つめる中、キッとにらみつけたままのAに何も言い返すことができず、「行こうぜ」と、逃げるように去って行った。

正直、今までおとなしくて人とあまり関わろうとしないAをクラス全体が見下している雰囲気があった。しかし、そのAが、「明確な目標を持ってそれに向かって努力している」と堂々と宣言をしたのだ。その日から誰もAをからかわなくなった。それどころか密かに一目置かれる存在となったのだ。からかいの対象が自分に変わるのを恐れ、何もできなかった僕よりも、実はAの方が何倍もしっかり芯のある、男らしいやつなんだろう。自分も変わらなくては。そう思われた出来事だった。



お口が乾いていませんか？



# ドライマウス

## にご用心!

### ドライマウスはこんなに危険!

朝起きたときなどに「口が乾いてるなあ…」と感じることはありませんか？ひょっとしたらそれはドライマウス(口腔乾燥症)かもしれません!

- むし歯、歯周病にかかりやすい
- 口臭を引き起こす
- 誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)を引き起こす などなど

そこで! **ドライマウス** を簡単解消!

## だ液腺マッサージ

で、お口の中をじゅるじゅるに

口腔内が乾燥している時に、ガムを噛んだり、水分を十分とることなどもだ液を出すためには有効ですが、だ液腺を直接刺激する「だ液腺マッサージ」もとてもおすすめ。

主なだ液腺である『耳下腺(じかせん)』『顎下腺(がっかせん)』『舌下腺(ぜっかせん)』を、5~10回ずつ両手でやさしくマッサージしましょう!

いつでもどこでも毎日気軽にできる!

### 舌下腺(ぜっかせん)

顎の先、とがった部分の内側が舌下腺です。両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるイメージでゆっくりと押し上げます



### 顎下腺(がっかせん)

顎の骨の内側のやわらかい部分が顎下腺です。耳の下から顎先まで、親指で何か所か押すようにします



### 耳下腺(じかせん)

耳たぶのやや前方、頬骨の下あたりに人差し指から小指までの4本をあて、円を描くように回します



### 症状も治療法もさまざま

ドライマウスの原因は、加齢・薬の副作用・ストレス・口呼吸・食習慣のほか、糖尿病や腎臓病、シェーグレン症候群などの病気の場合もあります。だ液の分泌は全身の健康の目安にもなります。乾燥した状態が続く場合には早めにご相談ください。



# イマイチだね

## 印象

誰かの印象が「イマイチ」なわけではありません！「印象」とは「型取り」のこと。この型取りがうまくいかないと、つめものやかぶせものの精度が下がってしまいますので、イマイチな場合はやり直します！



どよ〜ん



印象材

## バイト

が高いなあ…

アルバイトの時給のことではありません！「バイト」とは「噛み合わせ」のこと。噛み合わせの位置を確認・調整するときに「バイトが高い・低い」という表現をします。



こうごうし 咬合紙

これをカチカチと噛んで、噛み合わせを確認します！

今日は

## バツイト

だね

「バツイト」=抜糸です。「バッシ」じゃないの！？と思うかもしれませんが、歯科では歯を抜くのを「抜歯」=「バッシ」と発音するため、それと区別するために糸を抜くことを「バツイト」と呼ぶんですね。



## 誤解されやすい 歯科用語!

それってどういふ意味?

治療中に私たちの会話を聞いて、それってどういう意味だろう…!と思ったことはありませんか? 実は歯科用語には、皆さんに誤解されやすいものがたくさん!そんな変わった「歯科用語」をご紹介します!



新しい ファイル 出してくれる?

書類整理をしているわけではありません。「ファイル」とは、歯の根の治療をするために使用する小さな尖った道具です。歯に挿して回したり上下に動かしたりします。「歯がゴリゴリ・チクチクするなあ」と感じるのはこの「ファイル」を使っているときです。



ファイル

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

探してみよう!



## 間違い探し「こいのぼり」



# しらとり歯科スタッフ通信

こんにちは、受付の柿崎です。5月といえば、ゴールデンウィークがありますが、皆さんはどんな休日を過ごされたでしょうか？しらとり歯科では、現在、新しい予防プログラムを皆さんに提案できるように、それぞれセミナーへ行ったり、院内研修でシェアをしたりして、着々と準備を進めています。先日スタッフ全員で行ったセミナーでは、歯科の話はもちろんですが、お口の中の健康が全身の健康に繋がっていることを私自身改めて感じました。

私の最近のプライベートといえば、館山にあるアロハガーデンたてやまに行ってきました。施設内に動物広場があったのですが、その中にうさぎ、カワウソ、モルモットと私の好きな三大小動物が揃っていて、とてもテンションが上がりました。(カワウソが小動物に入るかわかりませんが…笑)写真のモルモットはたくさんいた中でも私の中で断トツ可愛かった子です。人懐っこい性格なのか、カメラを向けるとすぐカメラ目線で写ってくれました。実は私も去年の秋からモルモットを飼い始めました。最近餌をあげる時に、勢いよく食べるので、自分の指まで噛まれてしまうこともあります(笑)

たくさん食べる動物なので、餌のあげすぎには気をつけなければならないのですが、鳴かれるとついついあげてしまいます。

まだまだ知らないこともあるので、飼っている方がいたら、モルモット情報をぜひ教えてください(笑)



## 診療スケジュール

5 | 2017  
May

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 休診	3 休診	4 休診	5 休診	6
7 休診	8	9	10	11 休診	12	13
14 休診	15	16	17	18 休診	19	20
21 休診	22	23	24	25 休診	26	27
28 休診	29	30	31			

6 | 2017  
June

日	月	火	水	木	金	土
				1 休診	2 休診	3
4 休診	5	6	7 午後休	8 休診	9	10
11 休診	12	13	14	15 休診	16	17
18 休診	19	20	21	22 休診	23	24
25 休診	26	27	28	29 休診	30	

### 診療時間

9:00~12:30 / 14:00~18:00  
木曜・日曜・祝日休み



## 医院からのお知らせ

今月は治療中によく使われる歯科用語について取り上げてみました。どんな業界にもある『専門用語』。でもなかなかその意味を確かめる機会はありませんよね。今度スタッフ同士の会話に耳を傾けてみてくださいね。

しらとり歯科は5月1日に8周年を迎えることができました。

ただ、治療するだけではなく5月14日は母の日。お花やお食事もステキですが、今年は「お口の健康」のプレゼントはいかがですか？歯科医院で取り扱っているデンタルケアグッズは特に使用効果が高く、プロの目で選りす



しらとり歯科



ご予約は 0439-50-8767

〒299-1173 千葉県君津市外箕輪 4-1-16



しらとり歯科 君津市

で検索!!