



ようやく梅雨も明けます。今年は、雨が多かったという感じはありませんでしたが、絶えず傘を手放せなかったという印象が残ります。重たい雲が広がり、いつ雨が落ちてきても不思議でない天気が多かったですね。また、朝方は青空がのぞいていたのに、午後から雨になるという日もありました。びしょ濡れを経験した方もいるかもしれません。そういう意味では、梅雨らしい梅雨だったのかもしれません。

さて、今度は夏休みです。行船公園恒例の「金魚まつり」も終わり、暑い夏がやってきます。今年こそ過ごしやすい夏を祈るばかりです。春から続いたイラク戦争や SARS 騒ぎも一段落したので、海外に遊びに行かれる方も多いと思いますが、気をつけて行って来て下さい。

夏と言えばちょうど1年前、「ほしば歯科医院」は移転しました。あれから1年、あっという間でした。皆様からのご協力も得て、現在の診療室でも充実した日を送っています。これからもよろしく願いいたします。

「どうにか手がかからないように頑張っ欲しい」と思うのは人情です。最低限、お手洗いだとか食事だとかで手がかからないようにリハビリして欲しいと思っているようです。しかし、当事者の方からすると、「今さらそんなことはしたくない」「だるい」「眠たい」などと思う人も多く、なかなか真剣に取り組む人が少ないということでした。

確かに、私の身近でも「リハビリを避けるために最大限の努力をしていた」というおばあさんがいました。病院のリハビリ室から誰にも気づかれずに抜け出す名人でした。

そんな中、最近では「パワーリハビリ」と言って積極的に筋力を付けていこう動きが出てきているようです。従来のリハビリは、平行棒を使った歩行訓練が中心。どちらかという、今の機能を維持していこうという方針でした。それに対し、いわゆるスポーツジムにあるような機械を使って積極的な筋力アップを図るのです。ちょっと魅力的ですね。皆さんはどう思われますか？「パワーリハビリ派」ですか？それとも「ごろ寝派」ですか。いつかはわが身ですものね。



リハビリ



ある研究会でリハビリ科の先生とお会いする機会がありました。直接的に関連が少ないのであまり話をする機会がないのですが、いろいろ面白い話がありました。特に、高齢者のリハビリについて興味深い話がありました。



最近、「寝たきり予防」という言葉が頻繁に使われていますが、なかなか難しいようです。というのは、体力だとか、筋力だとかという問題ではなく、気力の問題のようです。介護している家族は、

(<http://www.hc-mugi.com/pwrihahp.ht> より転載)



フッ素の使い方



先日、ある歯科衛生士の講演会に行ってきました。むし歯予防先進国のスウェーデンから来た方でした。「キシリトール入りのガム」のテレビコマーシャルに出てくる教授(マキネン教授)をご存知ですか。この先生の下で働いている歯科衛生士で、もちろんむし歯予防のプロのような方です。十数年前から定期的に来日し、日本でむし歯予防の普及活動をされています(出稼ぎという話もありますが)。

今回のテーマは、歯科医院がどのようなメンテナンスをしていけば虫歯を減らせるかというテーマでした。その中で、次のような実験の成果を披露されました。1つのグループは、3ヶ月に一度来院してもらい、徹底的に歯をきれいにしていきました。もう一つのグループは、年に一度歯科検診を行うだけでした。その結果、15年後に残っていた歯の数は、もちろん3ヶ月に1度メイ



メンテナンスした群の方が有意に多かったそうです。

しかし、それは3ヶ月に一度来院したからというだけではなく、その間、自分で十分にケアできるよう指導も

していたようです。その主役は、フッ素でした。

例えば、虫歯が出来やすい方に対しては、朝はフッ素入りの歯磨き粉でブラッシング、昼食後はフッ素入りのうがい薬を使ってうがい、間食後はフッ素入りのタブレット（飴のようなもの）そして就寝前にはフッ素入りの歯磨き粉でブラッシングといった具合です（もちろん普通の歯ブラシに加えて）。まあ、それぐらい気を遣えばフッ素がなくてもむし歯予防できる気がします...

そこで、フッ素を効果的に使った方が良い時期はいつか聞いてみました。すると、次のような答えが返ってきました。

1. 1～2歳の乳歯が出てくる時期
2. 6歳で臼歯（永久歯の）が出てくる時期
3. 11～12歳の一番奥の歯が出てくる時期
4. 11～17歳で歯と歯の間が虫歯になりやすい時期

ということでした。なるほどと思い聞いていました。と言っても、日本のフッ素入り製品は限られています。その代表例は歯磨き粉です。そこで、フッ素入りは磨き粉を使ったブラッシング法の一例を示しておきます。

まず、通常通りの歯ブラシをします。もちろんよくゆすいでください。次に、フッ素入りペーストをブラシにたっぷりつけ、口の中全体にペーストがいきわたるようにします。この時、汚れを落とすわけではないので力はいりません。口の中全体に行きわたったら口の中の泡を吐き出します。この時、うがいをしないようにしてください。次に、少量の水（30ml程）を口に含み、全体に行きわたらせるようにして30秒ほどしたら流して終了です。

ここまでではないにしろ、最後に強くうがいをしてしまうとフッ素の効能はなくなってしまいますので注意してください。

いずれにしろ、上手く利用して健康な歯を維持していきたいですね。

✳ 患者さんコーナー ✳

以前、この「ほしば歯科医院ニュースレター」でもご紹介しましたが、中込和治さんの短歌が読売新聞の「読売歌壇」に掲載されました。またご紹介します。

空缶の異国時削げて磯に寄る

冬は荒波佐渡を隠して

【評】いつもは佐渡の見える海岸。現実を歌って共感させる。近代歌人の見なかった二千年代の現実、毎日、心してそれを歌うことが今の課題であろう。

子を逝かせ節分の豆撒く今宵、

鬼も来い、恐いものないとわが言ふ

【評】子を喪った人の悲傷は充分に出ていて心痛ませる作。

皆さんも自慢のものがあったら持ってきてくださいね。このニュースレターでご紹介させていただきます。

ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771（院長直通）

E-mail info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

編集後記

さあ、夏休み。子供の声がいろんなところで聞こえてきますね。彼らは楽しいんだろうな。私たちも思い出に残る夏にしたいですね。

ほしば歯科医院ニュースレター 第34号
発行日 2003年7月20日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7

tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771

e-mail. info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

発行責任者 干場貴二