



この一年を振り返って

師走の街にはクリスマスの電飾の光が夜空に輝き、クリスマスのメロディーが流れる。子供の頃はサンタさんのプレゼントにワクワクしていた。

それから時が過ぎて、「知っているはずの人の名前が出てこない、夜中に突然足がつる…」そんな歌詞の「元気な私たち」という歌がぴったりの74歳になった。

一年を振り返れば年を重ねるほどに歯科医の仕事が楽しくなっている。長く通って下さる患者さんも皆で高齢になる。物忘れやあちこちの身体の痛みなど悩みも一緒、時には懐かしい若かりし時の話に花が咲く事も。これからもずっと長く来て下さる患者さんの為に、そしていつも優しいスタッフと院長に感謝し、もうひと働き、がんばらなければ。

西村 吉行



大自然や素晴らしい光景、人の行動に触れた時に心に抱く「畏敬の念」、最近いつ感じましたか？ 日常的に畏敬の念を持つ機会が多いと、ストレスが減る、健康的になる、クリエイティブになる、人に寛容になるなどたくさんのメリットがあることが近年多くの研究で明らかにされています。「畏敬の念」がなぜそれほど多くのメリットをもたらすのかについては、いくつか理由がありますが、その一つは「自分の小ささ」を認識することにあるようです。（あるグループに自画像を描いてもらう実験をしたところ、畏敬の念を感じた後は、文字通り自分を小さく描いたという面白い研究結果もあります）。自分よりも大きなものに触れ自己意識が小さくなると、心をざわざわさせる自分の心の中の声が小さくなります。そして同時に人とつながりたい、人の役に立ちたいという思いが高まり、それが様々な良い感情につながるのだそうです。

旅はもちろんですが、冬は都会でも星空が綺麗に見えますし、早起きして朝日の昇る空を見るも良いですね。日常の中の「畏敬の念」、探してみてもいいかもしれません。

医療ライター 妹尾 淳子





保健指導へ行ってきました



今年も吉行先生が園医をしている 認定こども園 Kids まゆみへ保健指導へ行ってきました。吉行先生からは、虫歯予防をメインに小さなお子様のいらっしゃる保護者の方々に向けて約1時間の講演が行われました。

よく噛むということは、唾液もたくさん出て虫歯の予防になること、顎の発達を促すため歯列へも良い影響がでることなど食事も大切であるという内容でした。最近は歯磨剤の種類もたくさんあり、どのように選択すればいいかなどホームケアについてもお話がありました。皆さん熱心に聞いて下さっていました。

その後は、5歳児さんへの保健指導です。西村歯科のニッシー君も一緒に行きました。大きな虫歯の写真を見たときの子ども達は「わあ〜っ」と驚き、子ども達の声がホールに響き渡りました。歯に穴があいていることが衝撃だったようです。フロスの練習もしました。年々、フロスのことを知っている子ども達が増えてきているように思います。ゆっくりと鏡を見ながらみんな上手にできました。今回の保健指導をきっかけに子ども達が歯の大切さに気づき自らホームケアに励んでくれたら嬉しいです。



歯科衛生士 中川 絵美子

「第9回 日本国際歯科大会 2023」に参加しました

9月30日、10月1日と、第9回日本国際歯科大会 2023に参加するために横浜まで行ってきました。普段聞けない先生方の講義を受けたり、各スタッフが関心のある分野を勉強することができ、充実した2日間でした。良い経験ができました。ありがとうございました。



「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！

西村歯科 泉大津

