

〒476-0012 東海市富木島町伏見2-24-10 ☺ TEL: 052-601-8001

小島歯科室

わくわく

# スマイル通信

4月号 通算101号



小島利文院長

今月の見出し

- ◎ トップパーシ ~ 予防のお部屋のヒ・ミ・ツ ~
- ◎ 古根先生ハッピーライフ ~ 金環日食はみれるのか!?! ~
- ◎ 歯科衛生士石川の商品紹介 ~ ピセラ B-20M ~
- ◎ アシスタント奥村の患者様の声のコーナー

ホームページアドレス <http://www.kojimashika.com>

## 予防のお部屋のヒミツ



こんにちは。小島歯科室 歯科衛生士の土井です。  
 みなさん小島歯科室に治療を行なわないクリーニング  
 専用の特別な部屋があること知ってますか? 予防ルーム  
 ではアロマをたいてみなさんがリラックスできるような環  
 境でクリーニングを行います。



この特別な機械・ホースを使い、お口の中  
 にいる細菌の数を減らし清潔に保て  
 るよう、普段見えない難しい所までキレイ  
 にしていきます。



治療費は保険3割負担の方で約¥2000以内です。(個人差があります)  
 是非みなさんも癒しの時間をお過ごし下さい♡

私たちは歯科医療を通して **楽しい笑顔 豊かな人生** の援助を目指します。

今月の  
DH石川  
オスス☆

ピセラB-20M

320エン

すしすっ春の気配を感じ始めた今日このごろいかがおすごしてでしょうか？  
 歯科衛生士の石川です。塾や部活で忙しくて、ハミガキしかつけないみたい...  
 そんな10代のお子さんをもつお母様の声をきく機会があります。10代は、  
 はえたての背の低い歯があるため、ハブラシが当てにくかったり、大人用の  
 ハブラシでは大きすぎたり... そこで「ピセラ B-20M」特長は③っ!!

- ①先端集中毛：歯が重なっている所、背が低い歯にも当てやすい
- ②段差植毛：歯と歯の間に長い毛の部分が入り込みやすく、菌肉炎予防ができます
- ③4列植毛：ヘッドの部分が小さく広いので広い範囲みがけます



## 患者様の声のコーナー

個室になっているので おとなりの人の目も  
 気にせず楽にできる。  
 お部屋の雰囲気も気に入ってます! 金属イデック。  
 クリーニングしながらの衛生士さんとの世間話しも  
 リラックスできて良いです。  
 口開いているので 通事が大変な時もあり  
 ますけど... (笑)

以前通っていた歯医者でとても嫌な  
 思いをしたため、しばらく歯医者へ  
 行っていなかったのですが とても  
 丁寧に対応していただき、気持ちよく  
 治療が受けられました。  
 ありがとうございます。

院内のインテリア事も患者様にお楽  
 しみ頂けてるのとこのことで喜ばしい限り  
 です。これから少しずつ変化して  
 いくはずですのでお楽しみにしてい  
 下さい。

ご期待に添えたようで  
 良かったです。  
 素晴らしい評価もありが  
 とうございます。  
 何かお気づきの点がございまし  
 たら是非お聞かせ下さい。

受付 伊藤

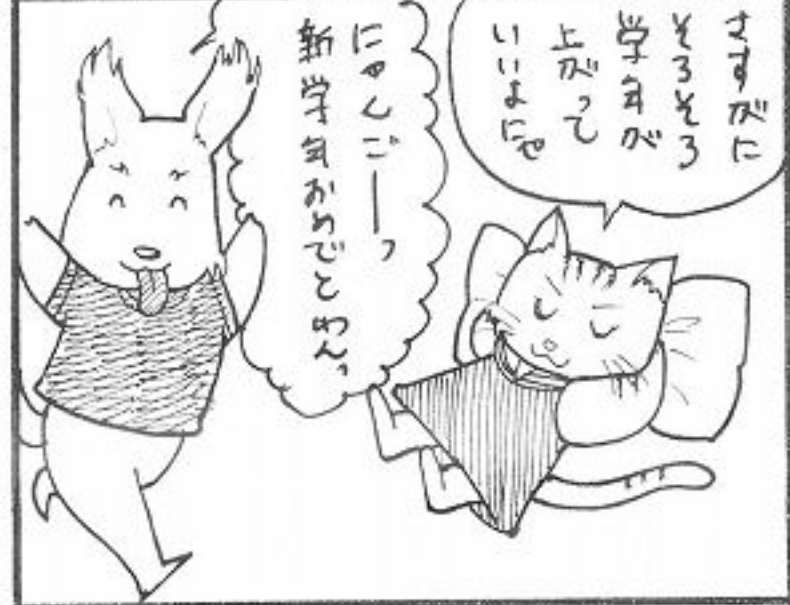
アンケートご協力ありがとうございました!!



歯科医師  
永山

# 今月の四コマ劇場

ひびかひろの♪



考えすぎだよ、たぬこ君...

※ 歯科衛生士・塩野祥子の ※

## 歯予防のはなし

虫歯になりにくい食べ物  
 前回は虫歯になりにくい食べ物を  
 紹介したので今回はなりにくい  
 食べ物を紹介します。

### りんご

他の食べ物に比べ、食べたあと  
 歯に残り量が大変少ないのが、  
 特長。繊維物質が他の食べ物を  
 いっしょに取り去ってくれることもあり、  
 食後に食べる効果的です。

### いちご

虫歯になりにくいといわれる成分  
 『キシトリン』をたくさん含むので、  
 虫歯菌の活動を弱めるなどの  
 作用があり、食後に食べる効果的  
 です。

### 野菜

歯に残りにくいので、にんじんや  
 きゅうりなどをスティック状にして  
 おやつにするといいです。

他にもフルーツ、おにぎり等は  
 虫歯になりにくいですが食べた後は  
 歯磨きをしましょう!

# 院長先生の休憩室

## — どうして他人が理解できないのか —

みなさん、こんにちは。4月です、新しいスタートです。気持ち新たに、頑張ってみようと思いたくなりますよね。けど、人のことで悩んだり、つまづくこともあるものです。仕事をしていく上で、あるいは家庭生活をしていく上で、友人との関係、学校で、様々な人と人との関係の中で悩み、壁にぶち当たることありませんか？

自分は対人関係でほとんど悩んだことがない！という人もいるかもしれませんが。しかし、大抵の人は人と人との関係の中で、悩み、苦しみ、そこまでいかないにしても、気になる、、、ということはあるのではないのでしょうか。

かくいう私も、よく悩み、考えます。そしてよく、妻と話していたりします。「先日、こういうことがあった」「どう思う？」そして、私がそんな悩んでいる姿を見て、よく妻に言われることがあります。「人のことで悩んでいるとすぐにわかるよ」と。それは、私が人のことで悩んでいると、いつも同じ本を読んで考えているからだ。「あー、そうだね、確かにそうだね。」私は、「エニアグラム」なる本をいつも読んでいました。

「エニアグラム」とは何か？ 簡単に言うと、心理テストです。みなさん、「エゴグラム」って覚えていませんか？多くの方が学校なんかで、この心理テストを受けているはずです。しかも1回ばかりではなく何度も。心理テストで、人の気持ちや、考え方、タイプ、状態を分析したりするのに最も多く使われていて、とても有名な物です。一方、「エニアグラム」も、そのような心理テストの一種と考えるだけでいいのですが、そんなに有名ではありません。ほとんどの方が知らない、やったことないと思います。ですが、私はこの「エニアグラム」をとっても気に入っているのです。ちなみにエニアグラムは約2000年前にアフガニスタン地方で発祥したものです。そして近代になってヨーロッパ、アメリカで大学で研究が進んでいったものです。歴史は相当あるのです。

エニアグラムは、その心理テストの中で人を①～⑨のタイプに分けていきます。

- ① 完璧でありたい人（完全主義者）
- ② 援助したい人（献身家）
- ③ 目的を遂げたい人（達成者）
- ④ ユニークでありたい人（芸術家）
- ⑤ 観察したい人（研究者）
- ⑥ ルールを守りたい人（堅実家）
- ⑦ 楽しみたい人（楽道家）
- ⑧ 自己を主張したい人（統率者）
- ⑨ 平和を作りたい人（調停者）

必ずこのどれかに分類されます。しかも必ず1つです。そして、①～⑨のどのタイプが一番優れているということはないのです。どのタイプも素晴らしいのです。エニアグラムの心理テストの考え方はとても面白ところがあります。人はもって生まれた個性があり、それはおそらく3歳ぐらいまでに決定される、それが①～⑨のどれかなのです。そして、その①～⑨のその人固有の個性は、

◆ エニアグラム・人間の9つのタイプ



◆ 9つのタイプが一番大切にしているもの



一生変わることはないのです。3歳ごろまで決定したその人の個性、自分らしさは、一生続く変わらない根源的なタイプとなるのです。

それゆえ、この心理テストのアドバイスは、あるがままの自分をまずは受け入れようというスタンスをとっています。人はどんな人も50パーセントの長所を持ち、50パーセントの短所を持っている。長所は一見、長所に見えるが、他の人から見たら短所に見えるかもしれない。(逆に、自分の短所と知っていることも、他人がうらやむ長所かもしれない)

例えば私は⑤ですが、③の人をうらやんでも③にはならない。まずは自分が⑤であることを受け入れ、その良さ、強みを今一度受け止めて、本来の自分を活かしていくこと。⑤なりの弱点も知り、どうカバーしていくか。その上で、⑤以外の在り方、考え方を学び⑤を中心とした自分の周りに⑤以外の考え方をオプションとして少しずつ付けていくことが人間的成長なのだと言っています。

じゃあ、⑤は⑤でその人たちはまったく一緒なのか、というとそうではなく、⑥寄りの人、④寄りの人もいて少しずつ違うわけです。ただ、考え方、感じ方は結構似ているのです。

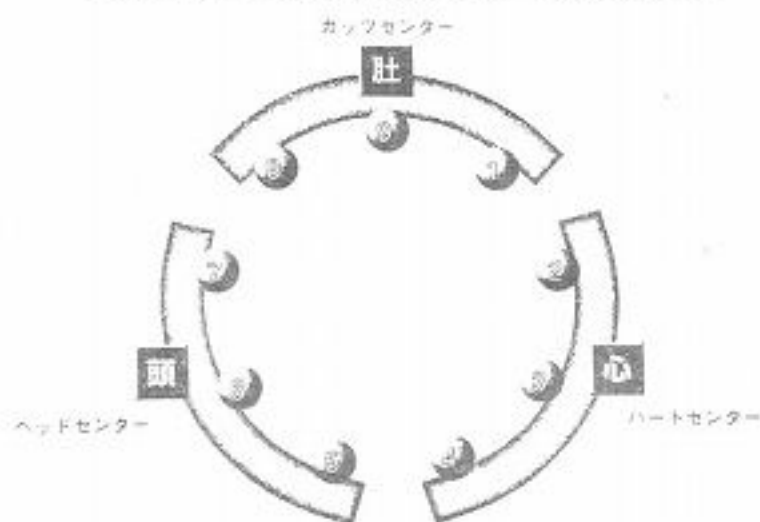
だから、私は自分が人のことで悩んだ時、まずは自分のことをもう一度考えてみます。自分のよさは何か。自分の弱点はなにか。そして、自分以外にも8つのタイプがあり、どんな人がいるんだろうかと。それぞれの人のよさを見つけて、自分が真似したり参考になるものは今何か。

人は、自分の弱点を受け入れ、他人のよさを受け入れ、初めて、成長していくのだと思います。(大抵は、自分の強みを強調してしまい、他人の弱点を突いてばかり、なのでしょう)

◆ 9つのタイプの行動を方向づけるもの(囚われ)



◆ 9つのタイプは3つのセンターに分けられる





# 古根先生ハッピーライフ



来月、5月21日日本各地で金環日食が見られます。  
神秘的な天体現象に目の肥えた私にとっては楽しみです。  
今から日食メガネを準備しています。

日食と言えば、2009年7月に、日本の離島を含むアジア  
地域に皆既日食があり、ちよとしたニュースに取りました。  
皆既日食自体は、毎年のように世界のどこかで起きていて  
特に珍しくはないのですが、日本で見られるというのほ  
め、たにたいことです。

実は2009年の日食の時、私は上海にいました。

上海は、連日、熱中症になりそうなくほど日差しが強く、  
日食への期待はいやが応にも高まります。急に夜の  
暗さか訪れ、気温も6℃ほど下がるといったのでから。

そして日食のまさにその時、どしゃぶりの雨が...

世界各地から集い、お金を払って(中国の公園は入場料が  
いります)みんなその公園で待機していたのに。

本当に天をうらみたくなりました。

さて、今回。日食は残念なばら「皆既」ではなく「金環」  
です。ので、夜のように暗くはなりません。それでも、  
居場所によっては見られる貴重な機会ですから、ぜひ日食  
メガネを用意して見てほしいかばでしょう。

もし運悪く雨になったら、次は2035年です...



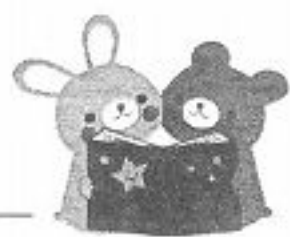


# 田中先生の読書タイム



P.F. ドラッカーの「非営利組織の経営」抄

『私が10才の時、宗教の先生が生徒1人で  
 リに「何故、7人に答えられたいかね」と  
 聞いた。誰も答えられなかった。先生は笑  
 ったからこう言った「今答えられると口鬼わな  
 でも、50才になると答えられたいと問題  
 人生を無駄に過ごしたことになるから  
 この一節を読んで結構「ドヤッ」とほせ  
 自分も本を読んで後時折自ら問い続  
 ている。しかし明確な答が今も見  
 かりません。ただ自らを異なる人物、そ  
 りうる人物として見る方向にくれる点  
 本は自らの成長を促す問いであ  
 ります。皆さんも一度自ら問うて  
 下さい。色々思えてしまってもか  
 かります。



ありがとうございます。

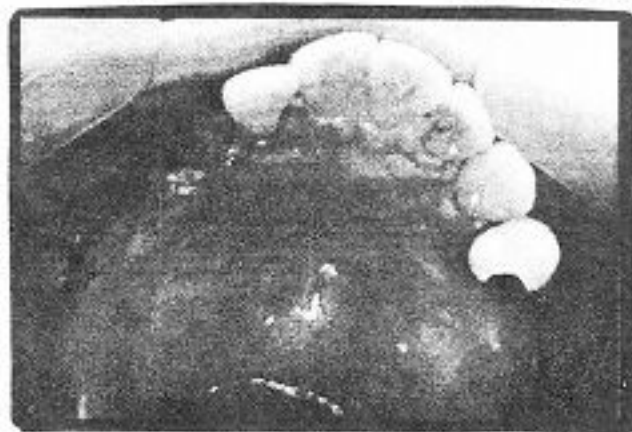
患者様の声



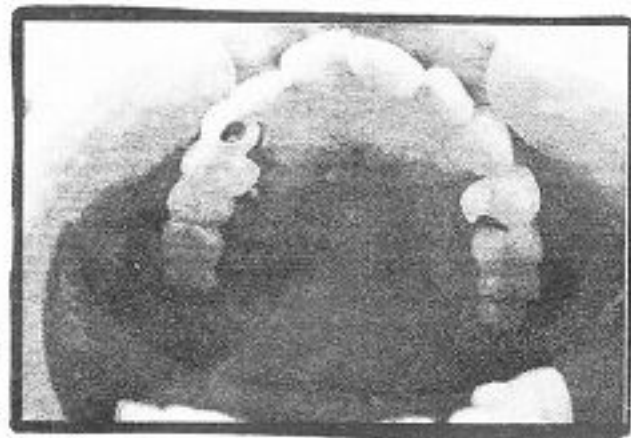
歯科衛生士の渋谷が  
患者様の生の声をお届けします!!



# インプラント治療を受けた方です



◆◆◆◆◆  
歯肉だったところに  
かぶせ物の歯が数本  
入りました!!



◆◆◆◆◆  
上の歯の奥から左5本、右4本を治して頂きました。硬い物でも  
噛むことができます。今は水中の体操アクアビクスを毎日していますが、  
奥歯に強い力が入っているのが分かります。先生のプロとしての治療の結果  
少しのくるともなく、私の場合は全身で感じています。(70歳・女性)

院長より

この方の場合、上の歯は、仮の入れ歯を使いながら治療を  
進めていきました。途中、右上のインプラントは本ゆるか入れ歯と入れ替わりましたが今はOK。

## アシスタント 片田 おすすめの イベント情報

### 医院説明会

小島歯科室について  
院長よりお話しします。

4/7・5/12・6/9 (土)

14:30~15:00

### 母親セミナー

お子様の歯を守る為の  
セミナーです。

4/21・5/26・6/23 (土)

13:30~14:00

スマイル通信について御意見、御要望、感想等募集しております。  
直接受付へか、FAXにてお待ちしております。どんなことでも  
お聞かせ下さい。 FAX: 052-601-8513