

ごうくら新聞 第16号 ごうくら歯科25周年になりました!

今年のはじめ、何とんでも冬季北京オリンピックですね。スノーボード男子ハーフパイプの平野歩夢選手が、日本スノーボード界に初の金メダルをもたらす快挙を成し遂げました。ところが、その中継中、まさかの「サブチャンネル」への切り替えで、見逃してしまった方が大勢いたとか、私もテレビのリモコン操作に慌てましたが、世紀の瞬間を視聴できました。「トリプルコーク1440」が決まった瞬間は鳥肌ものでした。でも、NHKさん、逆転金メダルのかかった大一番で、ありえませんが。

話は変わって、この度、お陰様でごうくら歯科は25周年を迎えることができました。患者様には、平成9年7月28日に開院して以来、ご愛顧いただき誠にありがとうございます。これからも、

皆様喜んでいただけますようにスタッフ一同、ごうくら歯科を宜しくお願いします。数に限りはありますが、記念タオルを用意させて頂きましたので、お待ちしております。



「涙活」

皆さん、「涙活」という言葉を聞いたことはありますか? 涙活とは、能動的に涙を流すことで、心をすっきりキレイにできるのだとか。実際、涙を流すことで、副交感神経が優位な状態に代わることが科学的に証明されています。なんとなく心がモヤモヤしているときは、思いっきり泣いて心をリラックスさせてみてはいかがでしょうか。

とは言っても、目にゴミが入って出る涙や玉ねぎを切ったときの「反射の涙」では効果はありません。喜怒哀楽による「情動の涙」が涙活には必要というわけです。

涙活のポイントが3つ。まず、1粒の涙でもよいので習慣化すること。涙を1粒流しただけで、ストレスホルモンの「コルチゾール」の上昇を数日から1週間近く抑制できたという研究結果があるそうです。少なくとも週に1回、涙活をお試しください。次に、できれば入浴後に涙活を。夜、入浴を済ませてリラックスした状態で涙活すると、スムーズに涙が流れ出てくるそうです。最後に、自分が泣けるツボを見つけること。映像や音楽など自分の泣きのツボを知り、共感できるツボを探しておくのがおすすめです。

私のツボは、断然日本映画ですが、いくつか紹介しますね。

まずは、『永遠の0』百田尚樹さんのベストセラー小説を映画化した作品。特攻隊に志願した主人公の生き様を描いています。何度見ても泣けること間違いなし。

『半落ち』横山秀夫さんのミステリー小説。妻の囁き殺人を犯した警察官の「空白の2日間」の謎を追います。ラストシーンは涙が止まりません。

『手紙』東野圭吾さんのロングセラー小説を映画化。殺人犯の心優しい弟の苦悩に焦点が当てられ、大号泣できます。

『火垂るの墓』野坂昭如さん原作で、終戦記念日には必ずといっていいほど、テレビで流される映画の1つです。涙なくしては見られない名作です。

他にも涙が止まらない作品があると思いますが、ご夫婦や家族と一緒にすることで、絆を深める効果も期待できるのではないでしょうか。皆さんの泣けるツボって何ですか?



★ コロナワクチン接種と歯科のご予約につきまして ★

1. ワクチン接種前: 抜歯などの外科処置後、1週間経過してから接種が望ましい。
2. ワクチン接種後: 3日以上経過して副反応が軽度であれば、抜歯などが可能である。
3. 通常の歯科治療の場合は、受診を控える必要はない。

ただし、接種後の副反応を考慮して、ご予約をお取りくださいます様、宜しくお願い致します。

コロナ禍でマスク着用の生活が当たり前になって呼吸の方が増えているって知ってる?

そうなることでアゴの中が乾き、虫歯や歯周病、口臭などの原因となることがあるのじゃ。口臭の原因としてもっとも多いのが舌の表面の汚れ(舌苔)じゃ!

舌苔(ぜったい)って何?

食べカスや細菌等が舌の上に溜まって白く付着したものじゃ。舌の上はアゴの構造から、汚れが溜まりやすいのじゃ!

舌をキレイにすると何が良いの?

口臭予防=食べ物の味が分かるようになる/誤嚥性肺炎の予防=アゴの中の細菌が全身へ行き渡るのを防ぐ。そのためには舌に付いている汚れ=舌苔を取る必要があるのじゃ!

そんなときにオススメなのが舌ケアプレミアム!!

- 舌の表面・側面に合った両面仕様
- 歯ブラシよりも大きめのヘッドで効率よく磨ける
- ソフトナイロン繊維でやわらかい
- 毛先がフック形状で汚れが取りやすい
- 製造動画はコチラ!

このブラシで舌をお掃除すると、隅々まで舌苔が取るわよ!

使用方法

- 1 舌を軽く前に突き出します。
- 2 舌ブラシに水をつけ、ブラシの凸面を舌の中心の反った部分に当て、奥から手前に引くようにしてやさしく磨きます。
ブラシは凹凸の両面仕様となっており、凸面の側面部分には異動可能なマフック(フック)を印刷しています。
- 3 凹面は舌の脇や膨らんだ部分を、同様奥から手前に引くようにしてやさしく磨きます。
- 4 軽く流水で洗い流しながら、数回繰り返します。

※磨き終わったブラシは風通しの良いところで保管してください。

舌ケアプレミアムを使うと、こんなにも汚れが取れるよ!
(※個人差があります)

1日何回すれば良いの?

1日数回。特にオススメの時間は起床時じゃ。寝ている間にお口の中の細菌が増えるからじゃ。

歯ブラシじゃ駄目なの?

それは絶対駄目じゃ!舌はとてもデリケートだから、歯ブラシの毛だと舌を傷つけてしまうのじゃ。

ブラシの交換時期は?

衛生面からみて、1か月を目安に交換するのが良いじゃろう!

歯と口にまつわる雑学

抜けた上の乳歯を床下へ、下の乳歯は屋根の上に投げれば永久歯がちゃんと生えてくる

昔から、「健やかな身体に育つように」という願いを込めた言い伝えやおまじないは、各地に多く伝えられています。上の乳歯を床下へ、下の乳歯を屋根上へ投げるのは、続いて生えてくる永久歯をその方向へちゃんと導いてくれるように、というおまじないです。またその際、「ネズミの歯のように強くなれ!」や「ネズミの歯と変えられ!」というような願いを掛けることが多いようです。ネズミの歯が後から伸び続けることにはやがたのせいでしよう。同じようなおまじないは、世界各地にあり、願ひする相手も、ネズミはもちろん、小鳥、カラス、すずめ、お月さま、聖ヨハネなど、多種多様です。また、お日様に向かって投げたり、畑に埋めたり、ネズミの巣穴に入れたり、パンに埋め込み動物に食べさせたり、と方法もいろいろです。欧米には抜けた乳歯を枕下に置いて寝ると、歯の妖精「トウズ・フェアリー」が集まって、代わりにコインを置いていく、という言い伝えがあります。妖精は、きれいな乳歯しか持って行ってくれないということですから、むしろ歯予防のための戒めになっています。

きなご日記 ~今年も無事にハゲました~

白石 明日香 Asuka Shiroishi

愛猫のきなご6歳になりました!シニア目前なので、ご飯の力リカリもそろそろシニア用にシフトしていかないかなあ、と思っています。

そんな我が家のお嬢様、また尻尾の先ちょっぴりがハゲました。吸いすぎです。ちょうどワクチン接種で動物病院に行ったので(それはまあ、大騒ぎ。この世の終わりの様な鳴き方)しっかり診てもらいました。カビとか病気では無さそうです。良かった。やっぱりクセなのかな?春先だけ吸いすぎるとりあえず様子見です。来年のお誕生日はふわふわの尻尾で迎えたいものです。



私の話も少し。久しぶりに観劇してまいりました!久しぶりの東京!久しぶりの電車!

とにかく人がいっぱい!緊張しました。2020年、新型コロナウイルスの感染拡大により涙のみながらも公演延期となった、いのうえ歌舞伎「神州無頼街」。2年の時を経て、無事に開幕!そして終演しました。

2年前に購入した「神州無頼街」SSPコラボTシャツを着ていざ観劇です。

ト派手です。初日でも千種染でもないので同じ物を着てる人は数人しかいませんでしたが、とても楽しかったです。

引き続き体調管理に気をつけながら、色々な事を楽しみたいです。



秋田犬の“むぎ”



浅見 安矢子 Ayako Asami

皆さんお元気ですか?まだまだコロナの心配が続いています。マスクを外して生活できる日は近づいているのでしょうか?もう少しの辛抱、皆で乗り越えていきましょう!!

また、ロシアによるウクライナに対する軍事侵襲が続いています。戦闘が長期化するなかシリアでは多くの市民が犠牲になりました。大勢の市民が国外へ避難したり、家を失ったり、当たり前だった生活が奪われてしまっています。戦争の為に人が住めなくなった町は灰色に覆われています。

ウクライナの国旗の青は空を、黄は大地を染める小麦と農業を表しています。このきれいな青と黄で表せる国に平和な日々が一日も早く戻ることを願っています。

さて我が家のニュースです。昨年春に秋田犬の“むぎ”が家族に仲間入りしました。



秋田犬というと「忠犬ハチ公」を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか?忠誠心が厚く飲み込みが早い性格です。日本犬で唯一の大型犬で、国の天然記念物に指定されています。

毛色は赤、白、胡麻、虎の4種で短毛と長毛(ムク毛)がありますが、“むぎ”は赤の短毛で一番ポピュラーな毛色です。

大きさは体長70cm、体高65cm、体重25kg。メスなので少し小柄です。

愛嬌のある顔とちょっとした仕草が可愛くて、またふとした表情も面白く、毎日癒されています。

犬と暮らす生活で何かお助めがありましたらアドバイスをお願いします!!



お伊勢参り

奈良 翔子 Syouko Nara

皆さんこんにちは!今年は梅雨明けが早くて暑い日が続いていますが、体調など崩されることなくお過ごしでしょうか?私は暑がりなのですが、夏は大好きなので暑い時期がやってくるのなんだかウキウキします!!

今年のこうくら新聞では去年の夏に伊勢神宮へ出かけたとお話をご紹介致します。

もともと御朱印を集めることが好きで、いつか伊勢神宮に絶対に行ってみたくて思っていたのですが、ついに去年念願が叶って行くことができました。

内宮、外宮とそれぞれ全く違う雰囲気があり、とても見応えがありました。

伊勢神宮の中は空気もとても澄んでいて、いい意味で緊張感のある雰囲気でした。木も他の神社などでは比べ物にならないくらい生き生きとしていたり、虫も全てが一回り大きいものばかりでした。そのくらいエネルギーの強い所なのだと思分て足を運んで知れたのが嬉しかったです。

欲しかった御守りや御朱印帳も買って、伊勢の食べ物なども近くにあるおかげ横丁で満喫できたのでとても楽しい旅行でした!! みなさんも機会があれば是非行って下さい!

補足ですが、写真にも載せた二見興玉神社は夫婦のように寄り添って顔を出す大小の岩「夫婦岩」があり、縁結びや夫婦円満のご利益があるということで有名です。伊勢神宮へ行く前には、この場所をお参りして穢れを落とし、浄化した心身で参拝に臨むのが、古来からの正式な参拝の順序だと言われております。



ガラスの作品たちに癒されました!

磯嶋 愛理 Aoi Isojima

先日、休みの日に前橋の芸術文化れんが蔵で開催されていた六箇山工房の展示会へ行ってきました。

こちらの展示会では、吹きガラスで作られた花瓶や風鈴、ガラスの置物が数多く展示されてました。

普段は洪川市に工房があるのですが、期間限定で前橋で展示会が行われるとインスタグラムで知り、時間があつたので行って来ました。(現在は終了してます)

結論...、行って大正解でした!どの作品も綺麗で繊細で美しく、ガラスの透明感が見ているこちらまで涼しい気分させてくれました!ガラスを通して、光と影の見え方が変わって

るのが、見ていて飽かず、ずっと見てられました。

写真にもある青いガラスたちは、「ブルーガラス」と言われており、制作する時に出る色々な色の破片を全て一緒にして、溶かして発色する色らしく、不思議なブルーと言われています。

実際に見るととても綺麗で深みのある色でした。

もし機会があれば、洪川の工房にも行ってみたいと思います。

