

大統領就任演説

1月20日、バラク・オバマがアメリカ合衆国第44代の大統領に就任しました。かつて第35代大統領J.F.ケネディの眠るアーリントン墓地を訪ねましたが、彼の有名な就任演説の言葉が石碑に刻まれていました。今改めてその意味を聞きたいと思います。

「わが同胞のアメリカ人よ、あなたの国家があなたのために何をしてくれるかではなく、あなたがあなたの国家のために何ができるかを問おうではないか。わが同胞の世界の市民よ、アメリカがあなたのために何をしてくれるかではなく、われわれと共に人類の自由のために何ができるかを問おうではないか。」

デンタルフロス(糸ようじ)

デンタルフロスとは、ナイロンなどのフィラメントをあわせて作られた歯間掃除用の細い糸で、専用の柄に取り付けたものを一般に糸ようじと呼んでいます。欧米では歯磨きをしたあとに使うことが常識になっていますが、日本ではまだそこまで普及していないのが現状です。(デンタル)フロスは、歯間ブラシが入らない狭い歯間にスライドさせながら挿入し、食べかすや歯垢をからめとるものですが、通常のブラシで取れる歯垢は全体の約50%と言われていてのに対し、フロスを一緒に使うと約90%落とせると報告されています。

一般的な使い方は、まずフロス

ひるまだより

2009.01 vol.25



医療法人社団 トモニアム
ひるま矯正歯科
Hiruma Orthodontic Office

立川市曙町2-9-1 菊屋ビルディング2F
TEL:042-526-3376/FAX:042-528-1102
URL:http://www.hiruma.or.jp/

スタッフリレーエッセイ



ひるま矯正歯科 受付
岸村 知子

はじめまして！ 11月より受付として働いております岸村知子です。以前は食品会社の品質管理部で微生物検査や衛生管理の仕事をしていました。まったく違う仕事に変わって戸惑うことも多く、失敗すると凹むこともありますが、そこから這い上がるために私は今年から「いいこと日記」をつけ始めました。自分の生活の中でいいこと、うれしかったことしか書かない。「仕事で間違えなかった、子どもと楽しく会話をした、大笑いした…」自分で自

分を誉めるものもありです。誰も見てません。イヤなことは書かない。するとアラ不思議！ 前向きな気持ちになれて、週の終わりに「今週は20個もいいことがあった！」と自信がつくようになりました。「次はこうしてみよう」と考えるきっかけにもなります。日記に書きたいところを探せるようになったし、家事も仕事も頑張れます。もちろん今日の日記には「リレーエッセイの原稿が書けた！」と記します。

人に勧められてつけ始めた日記で、半信半疑でしたが予想以上の心理的効果でうれしいです。急に何もかもがうまくいくとは思いませんが、仕事で一人前になる日が一日でも早く来るよう願っています。

を30センチぐらいに切り、左右の中指に巻きつけて長さを4〜5センチに固定し、人差し指と親指を使いフロスをリードしながら歯間にゆつくりと挿入し、歯と歯肉の間の溝1.2ミリ程のところまで差し込みます。そして、フロスで歯を包むようにCの字形にし、左右の歯面を軽くこするようにして歯間の汚れを落とすしながら歯垢をかき出します。フロスにはワックスが付いた滑りやすいタイプと、ワックスの付かないタイプがありますが、初心者の方にはワックスの付いた方が使いやすいでしょう。ホルダータイプにするには惜しい言葉

イブのフロスの場合も使い方は同じで、ともに最後にしつかりとがいをして終了します。使用頻度は一日一度、就寝前に行く程度で十分ですが、使用中に引っかかりやフロスが切れるなどの異常が生じた場合には、歯間に虫歯があるなどの原因が考えられますので、その場合は使用を中止し速やかに歯科医師に相談してください。なお、矯正治療中の方や歯並びや咬み合わせの状態によつては使い方を要する場合がありますので、歯科医師か歯科衛生士に相談し使用方法を教わってください。

ヒルマトキオの「ホッ」とひと息

没にするには惜しい言葉

2005年1月に第1号を発行した『ひるまだより』も25号になりました。隔月とはいえ原稿の締め切り日がいつも頭の隅にあつて、文才のない身には気の休まらない仕事ですが、年6回の刊行を一度も欠かさず発刊できたのは、患者さんの「読んでますよ」という言葉に励まされたからです。原稿はそれぞれの時節にあった内容を書くことと心掛け、日々新聞や雑誌、テレビなどに目を凝らし、使えそうな記事や言葉を書き溜めています。原稿に使えず残念ながら没にした言葉が少なからずあります。今回は25回という節目の号でもありますので、いつもと趣を変えてその中の言葉のいくつかを書き連ねて「ホッとひと息」とします。

「この世に生き残る生物は、最も強いものではなく、最も知性の高いものでもなく、最も変化に対応できるものである。」(ダーウィン)

▼経営者などが好んで用いる言葉ですが、著書の中にこの言葉は見当たらないという話です。

「口から出たものはすべて毒である」(マタイ15-18-19)

▼このとおり聖書に書いてあるわけではなく世俗的に意訳された言葉です。正しくは「口から出るものは心から出ます。それは人を汚します。悪い考え、殺人、姦淫、不品行、盗み、偽証ののしりは心から出てくるからです。」

「愛己利他(もうごりた)」(最澄)

▼「己を忘れて他を利用するは慈悲の究極なり」すなわち、自分を忘れて他人のために優しくなさいという教で、ヨーロッパのノブレスオブリージュの精神にも通ずる世界宗教共通の心といわれています。

「大木の木漏れ日で足る草の幸」

▼文芸川柳と称される森脇幽香里の句で、彼女の川柳はどれも女性ならではの視点と彼女特有の人生観が相まって感言のような味わいを感じます。

その他にも載せたい多くの言葉がありますが、紙面の関係から最後に個人的な写真(↑)に添えて彼女の川柳を一句。

「何」こともなかったようににも「老い」



▼1月26日(月)は院内研修のため休診になります。
▼若松美江先生(むし歯、歯周病担当)が、毎週月曜日の午後6時から診療に加わりま
す。先生のご紹介は次号に掲載しますが、これからよろしくお願いたします。
▼直末先生(むし歯、歯周病担当)の診療日が2月9日より月曜、水曜、土曜は終日、火
曜、金曜は午後から最終まで、日曜日は休診に変更になります。