

## 彼を知り己を知れば 百戦して殆うからず

有名な言葉なので御存知の方も多いのではないのでしょうか。中国は春秋時代の兵法家孫武の著書に書かれた言葉です。この兵法書は二千数百年前に記され、多くの示唆に富んでいる事から、中国の曹操(三国志)、日本の武田信玄(戦国武将)、フランスのナポレオンと世界中の名将が魅了され参考にしてきました。中でも特に重要で有名なものがこの冒頭の言葉です。

すなわち、「敵の戦力を知り、自己の戦力を十分に理解していれば百戦つたとしても負ける事はないだろう、だから戦う前に敵と自己の戦力を分析する事が大切である」との教えです。

私たち歯科医師が守らなければならぬのは患者さんの口腔内の健康で、その健康を脅かす最大の敵とは、歯を失う原因の90%であるむし歯と歯周病です。孫子になぞらえるならば、勝利のために私たちが行なうべき事とは、むし歯と歯周病の治療法や予防方法に関して学習し分析し敵を知る事、私たちの戦力を分析し己を知る事と言えるでしょう。

今回、私たちは己を知るためにひるま矯正歯科で行なっているむし歯と歯周病の予防効果を松原先生が分析し、「酒田だより」として皆さんに報告いたします。私たちは己を深く理解する事でむし歯と歯周病との戦いに勝利し皆さんの口腔内の健康を守ります。

### 書間康明

## ひるまだより

2009.09 vol.29



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

こんにちは、受付の渡辺です。昨年11月に産休から復帰し、勤務していましたが、二人目を妊娠し、また10月からお休みを頂くことになりました。

上の子がお腹にいた頃を知っている患者さんもうらっしゃるかもしませんが、娘は10月で2歳になり、わがまま元気に成長しており、たまに主人のデンタルドックメインテナンスについて来院しては、待合室でしゃべっています。

主人は年齢のわりに重度な歯周病で、よく歯茎から出血していたのですが、いくら歯医者に行くと「勤めても」忙しいからと理由で放置している

### スタッフリレーエッセイ

こんにちは、受付の佐藤です。今年の4月に入籍し、清水から佐藤に名字が変わりました。そしてこの度、11月より産休で1年ほどお休みを頂くことになりました。初めての出産なので、不安もありますが楽しみに毎日を送っています。

妊娠して一番大変だったのがやはりつわり…。妊娠すると口腔内環境が変わるといふことは知っていましたが、私もつわりの間は味覚が変わったり歯磨きが億劫になりました。

今まで当たり前のように使っていたフッ素も使えなくなり、「久々のメインテナンスを受けるのが恐いなあ」と思いながら過ごしていました。使ったほうが良いとわかっていながらも結局使えませんでした。ごまめにうがいをしてたりフロスを使用したりと自分なりに頑張った結果、久々のメインテナンスも状況は悪化しておらず口腔内は良い状態で私もとても安心しました。

状態が続いていました。半年前に歯茎が腫れてしまったのを機に通院することになりました。

唾液検査の結果、やはりしっかりと歯周病治療をしなくてはいけないとの事で、忙しいスケジュールを調整しながら、何回か治療に通った結果、とてもきれいな歯茎になり、定期的なメインテナンスで大丈夫になりました。

唾液検査で数値として、まずいなというのがはつきりわかったことや、よくなつていくのを実感できたこと、担当衛生士の千田さんの確かな治療と熱意が本人に響いた結果、ものすごい速さで回復したのだと思います。自分や家族が治療してもらったことで、衛生士の技術の高さやプロ意識を感じる事ができました。ちなみに主人は、虫歯菌が

自分で管理できない部分をメインテナンスで診てもらおうと口腔内環境の悪化も防ぐことができ、何より気持ちの面で安心するので、特に妊婦さんには受けてもらいたいなあと思っております。メンテナンスの大切さを今回身をもって感じていきます。

私がひるま矯正歯科に勤務して約4年経ちました。歯科や矯正治療の知識は全くなかったのに来院されている皆さまに御迷惑をおかけしてしまったこともあったと思います。また、ここで産休に入らせて頂く為、スタッフの入れ替わり等で御迷惑のないよう引き継ぎを行っているところです。

結婚・妊娠から始まり今年はとても印象深い一年になりました。復帰後また皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

(佐藤美登梨)



とても多い事がわかったので、娘とのチュウは禁止です(笑)

復帰後すべのお休みで申し訳ありませんが、皆様にご迷惑のかからないよう引き継ぎを進めていきます。12月に出産し、来年の4月に復帰を予定しています。今は待機児童などの問題もあり、なかなか保育園入園も難しいようですが、できるだけ早く戻ってきたいなと思っていますので、戻ってきたときには、またよろしくお願ひします。

(渡辺利恵)



渡辺利恵・佐藤美登梨

復帰したらまた  
よろしくお願ひします！

ありがとうお願ひしました！

