

さらさら

Quality of your life 心も身体も心地よく
http://www.saradent.com/

2025年5月10日

加古歯科医院

〒478-0053 知多市清水ヶ丘 1-1801
tel(0562)33-4180
fax(0562)33-4188



『健康のありがたさ』

歯科衛生士 山本希代子

一昨年、潰瘍性大腸炎が悪化し、十六日間の入院と療養のために約二ヶ月間仕事を休ませていただきました。突然の長期離脱で、職場の皆さんには大きな迷惑をおかけしました。歯科衛生士として日頃は患者さまをケアする立場ですが、このときばかりは「ケアされる側」となり、健康のありがたさ、そして支えの大切さを深く実感しました。

入院を経て、自分自身の生活を見直すきっかけとなり、現在は食生活の改善や適度な運動、十分な休養を意識し、体調管理に努めています。この経験をを通して、「予防」という言葉の重みをこれまで以上に強く感じるようになりました。

私は「生活習慣病予防」の認定歯科衛生士として、日頃から口腔内の健康管理を通じて全身の健康維持を支援することを目指しています。皆様ご存じの様に口腔内の炎症や歯周病は、糖尿病・心疾患・誤嚥性肺炎など、さまざまな疾患と関連しています。また、嚙む力や飲み込む力が衰えると、栄養不足やフレイル、さらには介護の必要性にもつながります。

歯科衛生士の仕事は、単なる「歯の掃除」ではなく、健康寿命を延ばすための予防医療の一部だと私は考えています。自分自身が病気に向き合ったことで、健康の大切さをより身近に感じ、それを伝える立場としての責任も強く意識するようになりました。今後も患者さま一人ひとりの背景に寄り添いながら、口腔から全身の健康を支える存在として成長していきたいと思えます。よろしくお願いたします。



『お気に入りの散歩道』

事務 安部奈々恵

最近、健康のことを意識するようになって、運動不足解消もかねて散歩をはじめました。私にはお気に入りの散歩コースがあります。

皆さんも既に「存じかもしれませんが、それは『佐布里パークロード』です。場所は、加古歯科医院前の大通りを東へ向い長曾橋西の交差点付近からスタートとなっています。信濃川沿いは佐布里までどなく全長約三キロの遊歩道です。季節ごとに様々な種類の草花や、木がテーマに沿って工夫されて植えられており、歩くたびに景色の変化が楽しめます。

特にこれからの五月は、市の木であるツツジが満開になり鮮やかなピンクや白の花々が道を彩り、新緑とのコントラストがとても綺麗になります。おススメ散歩時間は朝です。空気が澄んでおり、鳥のさえずりがよりよく聞くことができます。

今の季節はウグイスの「ホーホケキョ」が響き、上手に鳴けるかな？なんて聞き耳をたてて楽しんでます。冬には猛禽類のノスリ、モズ、ジョウビタキなど寒い季節にやってくる野鳥たちも観察することができます。

今まで気にしていませんでしたが、散歩をはじめたことにより野鳥観察も楽しみのひとつとなりました。もし佐布里パークロードで鳴き声はどこからするのかと辺りをキョロキョロしている人がいたら私かもしれません。一緒に季節の野鳥を観察できる方ひそかに募集中です！また

車の通らない遊歩道なのでランニングやゆったり歩いたりするのにぴったりです。ところどころベンチも設置してあるので腰掛けてホッとしたり、無理なく歩ける素敵な道です。

最終地点の『梅の館』では、お弁当広げてピクニックを楽しむのはいかがでしょうか？園内は休憩スペースや、周囲には色々な種類の梅の木が植えられておりそちらも一緒に楽しむことができます。きっと皆さんのお気に入りの散歩コースになると思います。

『お口の健康』

歯科助手 永井美帆

みなさんは「健康」と聞いたら、どんなことを思い浮かべますか？バランスのよい食事や運動、睡眠などが大切なことはよく知られていると思います。その中で食事をするとすることは歯が大切になってくると思います。口の中の健康と体の健康はすごく大きく関わっています。たとえば、虫歯があつて痛みがでてくると食事をするときに抵抗がでてきたりすることがあります。すると体に必要な栄養が足りなくなってしまうと、全身の健康に悪い影響が出てくることもあります。

また、歯ぐきの病気（歯周病）は、体の中のいろんな病気と関係していることもわかってきています。糖尿病、心臓の病気、肺の病気、さらには認知症などともつながっていることがあるそうです。お口の中のお口の健康は、体の健康を守るために重要なことです。美味しいものを自分の歯で食べられることはとても素晴らしいことです。

だからこそ、歯が痛くなくても、定期的に歯医者さんでお口のチェックをして、歯や歯ぐきを清潔に保つことが大切です。毎日の歯みがきも、病気をふせぐための「健康習慣」のひとつだと思います。

お口の中を元気にしておくことは、毎日元気に長く健康に生きることに繋がると私は思います。歯医者に勤務して、より歯と健康は関係していると実感します。これから先も自分の歯を大切にしていきたいと思えます。

『初めまして』

保育士 井上明美

皆さん初めまして保育士の井上明美です。保育園の早朝保育と延長保育の間を加古歯科医院に、一月十四日から勤務しております。

保育の事は任せてください。と言えませんが、携帯電話とパソコンは不慣れな為、先輩たちに親切丁寧に教えていただき、大変感謝して学んでいます。歯科医院の事は全く無知な私は保育士兼アシスタントとしての歯科器材に欠かせない器具の滅菌などの作業を習得するために頑張っています。

今年三月から託児室が移動しました。広いキッズルームで伸び伸びと子どもたちが遊ぶことができます。託児室は床暖房があつて心地良い雰囲気です。おもちゃや遊ぶことができ、大画面のテレビでアンパンなど好きなビデオを選んで自由に見ることが出来ます。

一歳の小さいお子様がちょこんと正座してテレビを見る姿はとっても可愛く微笑ましいです。テレビの映像に合わせて、手を叩いたり踊ったりして可愛い仕草に感動します。余りにも遊びに夢中になり、ママがお迎えに来て「まだ帰らない」と言つて遊んで帰ろうとしないお子さんもみえます。子どもの特性として、あらゆるおもちゃを見てみたい、触ってみたい遊び心があります。怪我をしないように無事に親御さんにお渡しして、喜んでいただけるように託児室での保育をこなしていかなければなりません。

託児室の環境の良さをもっと知ってもらい、加古歯科医院でプロの保育士に安心して子どもを預けて治療に専念してもらい、保護者が安心して受診できる他、お子様のうちから歯科医院を怖がらずに慣れてもらいたいと思います。

加古歯科医院の中庭を通るたびに、心の癒しを感じながら、仕事に専念しております。何かお子様の困り事がありましたら、お気軽にお声をかけてください。

