



東山便り

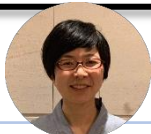
Vol.42

2020.6月号



東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC

「医療法人PBC」に込められた、健康への思い



こんにちは、歯科医師の長縄直子です。この記事を書いているのは5月初めですが、連日コロナウイルスの報道が続いています。自粛自粛の毎日で、皆さんストレスが溜まっていませんか？そしてこの新聞が発行される6月には世界はどうなっているのでしょうか…良い方向へ向かうのを願っています。

話は変わりますが、東山デンタルクリニックは「医療法人PBC」という名前の医療法人です。では、このPBCとは何の略かわかりますか？古くからの故事、「予防に勝る治療はなし」の英語バージョン、「Prevention is better than cure」の頭文字をとったものなんです。

東山デンタルクリニックの大切にしていることは、何よりも予防。患者さんが病気になる前に予防し、笑顔で通い続けてもらえるように、との院長の思いがギュッと詰まったネーミングです。今回、この記事を書くにあたってこの故事を調べていたところ、中国伝統医学が教える予防と治則（治療原則）という面白い記事を見つけました。実はこの故事には続きがあって、「予防は治療に勝るが、養生は予防に勝る。」と続くそうです。

中国伝統医学には、古来、「未病を治す（未だ病まざるを治す）」という言葉があり、予防の大切さを教えています。さらに、「早老の原因は養生を知らないことにあり」として、飲食に節度を持ち、起居（活動と休息）には規律を持ち、みだりに過労（ストレス）はしないようにすると、肉体と精神は充実し長生きできるが、それに反すると早く老いてしまうと教えています。この考えは2000年も昔に書かれた本に載っているようですが、今聞いても、なるほどと思うことが多いですね。

今、世の中はコロナ禍で、皆さん不安な日々が続いていると思います。日も早く収束してほしいけれど、今後ウイルスが短期間でゼロになるとは到底思えませんよね。もちろん、きちんと感染対策を取ったうえで、うまく折り合いをつけて生活していくことも必要になってくると思います。

その中で、クリニックに予防のためにメンテナンスに通うことは不急ではあるけれど、決して不要ではないと思います。今は、不安でクリニックに通えない日々が続いても、きちんと体調を整え（養生）、歯については丁寧な歯磨き、ホームケアを行い、また笑顔でメンテナンスに通っていただける日が来ることを、スタッフ一同楽しみにお待ちしております♪



感染症対策に、舌クリーナー



こんにちは、歯科衛生士の森です。当院へ通われている方であればご存知の方も多いかと思いますが、お口の中のケアをしっかりとる事によりインフルエンザ、肺炎などの感染症が予防できるというデータがあります。

歯ブラシはもちろん、フロスや歯間ブラシなどの補助用具に加えて、舌ブラシを使用することで口腔内の細菌を減らす事ができることはご存知でしたか？舌にも舌苔という細菌が付着しているので、状態に応じて使用する事をおすすめします。

ただし、磨きすぎると舌が傷つき逆につき易くなってしまいうこともあり、私も経験があります…(^_^) 舌を傷つけない為にも、優しく数回後ろから前に撫でる様に使うのがコツ。また、歯磨剤（歯磨き粉）をつけると舌が傷つく原因になるため、専用のジェルか、何もつけない事をお勧めしたいです。

ブラシ部分も毛とシリコンのタイプがありますが、個人的にはシリコンの方が手入れもし易く使い易いので気に入っています。当院では両方のタイプを取り揃えておりますので、詳しくは担当の衛生士にお尋ね下さい。うがい、手洗い、口腔ケアで感染症予防をしていきましょう。



低カロリーで豆乳プリン♪



こんにちは、受付の中道です！新型コロナウイルスの影響で休日とはとにかく家で過ごすことが多くなりました…ずっと家にいるとダラダラしてしまって、運動もしていないのについついご飯やお菓子を食べ過ぎてしまいます。

そこで私は、低カロリーで簡単に作れるものがないか調べてみると「豆乳プリン」というものが流行っていたので、実際に作ってみることにしました！

材料は豆乳・砂糖・ゼラチンのみ。豆乳と砂糖を火にかけ、ゼラチンを混ぜて冷蔵庫で冷やすだけなのでとっても簡単です♪

本当にこれだけで美味しくできるのかな…？と想像していましたが、想像していたよりも美味しく作ることができました！弾力があり食べ応え抜群なので、小腹がすいた時にピッタリです！

豆乳はたくさんの種類があり、飽きても色々な味にチャレンジできるのでオススメです。簡単に作ることができるので、みなさんも是非試してみてください！

