

やっと春が来たね

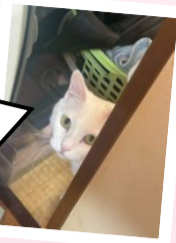
# 令和8年 4月号 はな歯科通信



東京医科歯科大学連携医  
麻布十番 はな歯科  
HANA \* DENTAL CLINIC

TEL : 03(6453)6033  
FAX : 03(6453)6034  
訪問歯科ご依頼の際は  
いつでもお電話ください

今月のテーマも引き続き  
「(物価高騰の中で)  
小さな抵抗わたしの節約」です



小川院長のドクターインタビュー  
の記事は今回で最終回です



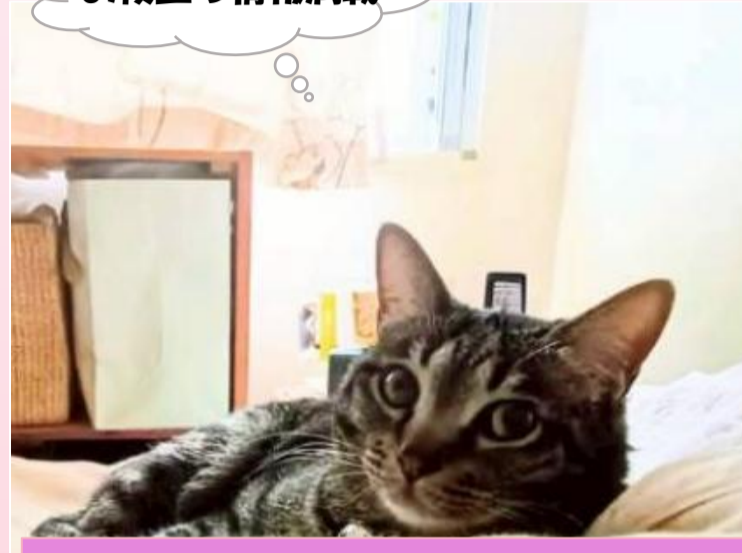
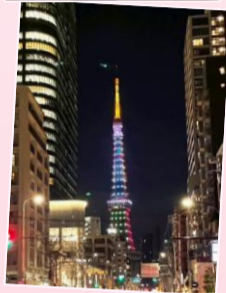
毎年恒例の「はな」人文字

小川院長

関さん

野口さん

お役立ち情報満載



宮城先生、勝又先生、関さん、お願いします

## 院長の想い

おがわあやこ  
小川綾子

「通えなくても、諦めないでほしい」  
多職種で支える訪問歯科

### 口コミで広がる信頼の輪

訪問歯科を始めた当初は、認知度を上げることに苦労したと言います。

「本当にコツコツと。今は車で行っていますが、最初の頃は、歩きやバス、荷物を背負ってシェアサイクルで訪問していました」

しかし、地道な活動を続けるうちに、現場で関わる医療・介護職の間で口コミが広がっていきました。

「少しずつ現地で口コミが広まると、そこに介入している訪問医の先生や看護師さん、ヘルパーさんが『こいいよ』と他の患者さんのところでも伝えていただけで広がっていきます。ケアマネジャーさんとやり取りしている時に、つながりができてご紹介くださるということが多いですね」

多職種との信頼関係が、新たな患者さんとの出会いを生む。訪問歯

科における連携の好循環が生まれています。

患者さんとの関わりから生まれる「心にタッチする医療」



小川先生の治療理念は「心にタッチする診療」。この言葉には深い意味が込められています。

### 日野原先生から受け継いだ言葉

「開業前、聖路加国際病院の日野原重明先生という先生とお話する機会があり、その時に『口の中だけじゃなくて、その先の体、その先の心にタッチする気持ちで診療にあたれば、道を踏み外すことはないでしょう』という言葉が印象的でした。その言葉に感銘を受け、理念にさせていただきました」

### 義歯で人生が変わる

入れ歯作りが得意という小川先生。義歯によって患者さんの表情が劇的に変わる瞬間を、何度も目にしてきました。

「入れ歯がないと髭も剃れなければ口紅も塗れないんですよ。ふにやふにやしてしまうので。しっかりした入れ歯が入るとみんな笑うようになります。歯が見えても恥ずかしくないというか、見せたっていう気持ちがあるのかもしれない。患者さんにとって大きな変化なんだと感じます」

### 「はな歯科通信」と演奏活動

患者さんとのコミュニケーションを深めるため、小川先生は「はな歯科通信」を毎月発行しています。スタッフの手柄が伝わる内容で、患者さん宅のペットの写真や、間違探しコーナーも。

さらに驚くべきは、誕生日の患者さん宅でギター演奏をすることも。

「すぐく下手くそで、私ハッピーバースデーしか弾けないんですけど…それでもやはり自分に向けて演奏してくれることはなかなかいようで、とても喜んでくださいます」

まさに「心にタッチする」瞬間です。

自覚症状が出る前に。早期受診の重要性

小川先生が強調するのは、早期受診の重要性です。

「30代以降の人は8割が歯周病と言われています。自覚症状があってもそのうち7割が歯科受診をしていないというデータもあります。やはり、みんななんとなく「かかったら何か始まつちやいそう」みたいな気持ちがあるとと思うんですけど…」

自覚症状が出る頃には、すでに抜歯が必要なレベルになっていることも少なくありません。

「定期的に診てもらおうことが大事です。早期受診によって長い目で見れば出費は抑えられ、治療期間も短くなり、痛みも少なく、いつまでもご自身の歯で食事を楽しむことができます。これは院内も訪問も同じです」

### 訪問歯科を検討している方へ

最後に、小川先生から読者へのメッセージです。

「歯科受診は、まだまだ必要なが受けていないというのが現状です。怖いという気持ちも分かりますが、気軽に口の中を診てもらおうことが大切です。1年に1回でもいいので、チェックも兼ねて受診をおすすめします」

口の中は、ライトがないと暗くて見えにくく、看護師や医師でも歯のことは専門外。だからこそ、歯

科の専門家に定期的に診てもらわうことが大切だと言います。

「ぼつと見で歯が残ってそうに見える方でも、意外と前歯しかなく、奥歯がない、咬みあっていない、口周うまく義歯が使えていない、口周りの筋力の低下など、他職種には見落としがちな項目も多いです。食べる食形態や全身状況、どういうリハビリが大事かというのも含めて診られるのは、やはり歯科になります。最期までおいしく食事を召し上がることができるために、思い切つて歯科にかかつてみましょう」

訪問歯科を受けたいと思ったら、病院に直接連絡しても、ケアマネジャーや主治医に相談してもOK。誰かがつないでくれます。「怖がらずに」と小川先生。通えなくなつても、治療を諦める必要はありません。訪問歯科という選択肢があることを、ぜひ知つていただければと思います。

### 訪問歯科は、生活を支える医療の一部

訪問歯科は医療保険・介護保険の範囲で受けられ、自宅なら1回2,000円前後、施設なら1,000円程度が目安です。医師・看護師・ケアマネジャーらとMCSや連絡ノートで情報共有しながら、チーム医療として患者さんの生活

全体を支えています。

通えなくなつても、口腔の健康を守る手段はあります。訪問歯科を受けたいと思ったら、医院に直接連絡するか、ケアマネジャーや主治医に相談してみてください。

### 小川綾子（おがわあやこ）先生

#### プロフィール

医療法人社団かりん  
麻布十番はな歯科 院長

「お花を見ている時のように、安心して穏やかな気持ちになれる歯科医院をつくりたい——そんな想いから『はな歯科』と名付けました。歯医者さんが苦手な方でも笑顔で通えるよう、やさしく丁寧な診療を心がけています。どうぞお気軽にご相談ください」

日本歯科大学歯学部卒業後、東京医科歯科大学 歯科総合診療部レジデントを経て、同大学大学院高齢者歯科学分野へ進学。国立感染症研究所にて虫歯のバイオフィルム抑制物質の研究に従事し、2009年に歯学博士号を取得。審美歯科・訪問歯科を専門とする都内歯科医院での勤務を経て、2017年に麻布十番はな歯科を開業。二児の母としての視点も活かし、子どもから高齢者まで幅広い患者に寄り添った診療を提供している。日本審美学会、日本摂食リハビリテーション学会、口腔病学会、日本静脈経腸栄養学会所属。食生活アドバイザーの資格も持ち、全身の健康を考えたトータルなサポートを行っている。

次号から通常通りテーマに沿った「院長の想い」になります



かつまたいづ 勝又いづ

### 私の節約術

色々な節約方法があると思いますが、私の節約術は「時間」です。

今回、私がよくやっている節約術を紹介します。

それはアイラップ（耐熱ポリ袋）と電子レンジを使った「焼かない焼きそば」



忙しい日でも簡単に作れ洗い物もほとんど出ないので、時間の節約になっています。

作り方はとてもシンプル  
アイラップに焼きそば麺、カット野菜、ウインナーなどの具材を入れ電子レンジでチンするだけ。加熱後にソースを混ぜれば完成。わずか5分ほどで作れる手軽さが魅力です。

節約・時短ポイント  
① 洗い物ほぼゼロ  
フライパンを使わないので洗うのはお皿だけ

② 野菜のカット不要  
スーパースーパーのカット野菜やもやしを使えば包丁いらす



③ 約5分の時短調理  
電子レンジで加熱するだけなので調理時間は約5分

④ 低コストで家計にもやさしい  
袋麺の焼きそばともやしなどを使えば、1食あたり1000円前後で作れることもあります

手間をかけずに作れ時間もお金も節約できるため、忙しい日のごはんとしてよく取り入れています。

特に寒い冬や暑い夏は台所に立つ時間が短くなるのでアイラップはとっても心強い相棒です。

（歯科医師 勝又）



みやぎ えみ  
宮城 絵美

### 物価高の中での 私なりの節約術

最近、食料品や日用品などが上がっていて、「前はこれくらいで買ったのに…」と思うことが増えましたよね。私自身も、お給料が急になるわけではないので日々の生活の中で、できることから少しずつ工夫をしています。まずひとつは、なるべくお昼ごはんをお弁当にすることです。外食が続くと、気づかないうちに出費が増えてしまいますが、簡単なお弁当でも持参すると、食費の節約に

なりますし、栄養バランスも自分で調整できるので一石二鳥だなと感じています。ただ、朝は、いつも時間が無いので、夜のうちに、お弁当を詰めて、冷蔵庫に入れておき、朝、バタバタとバッグに入れて持参しています。

お弁当生活は、面倒に思う日もありますが、お昼を買いに行く時間が減った分、のんびりお昼休みを過ごせたりもしますので、我な



がらこの生活も、なかなか気に入っています。もうひとつは、少し変わった取り組みかもしれませんが、副業で、ビタミンC化粧水やハイドロキノンをリームを手作りして販売していることです。

もともと美容に興味があり、成分や使い心地を考えながら製薬会社と共同で作るようになったりました。かれこれ10年以上、続けている私の副業です。



医薬品として取り扱っているので、ビタミンC誘導体とハイドロキノンを市販の物よりたくさん配合することが出来ます。シミの予防や出来てしまったシミ予備軍に効果のある化粧品です。医療機関でしか販売出来ないのですが、有難いことに、それを父の内科のクリニックで販売してもらおう機会があり、ささやかですが、副収入として家計の助けになっています。

「好きなこと」や「得意なこと」を、無理のない形で活かせるのは嬉しいですね。物価高の時代ですが、「我慢する」だけではなく、少し工夫して、楽しみながら続けられることを見つければ大切だなと感じています。皆さんも、日常の中で取り入れている節約のコツがあれば、ぜひ教えてくださいませね。

(歯科医師 宮城絵美)



I ♥ BASEBALL

おいしい かなえ  
大石 香苗

WORLD BASEBALL CLASSIC  
2026

いよいよ開幕！  
連覇を目指し、選ばれし侍達が集結した。



○第1戦：VSチャイニーズ・タイペイ  
先発は、山本由伸選手(ド)侍ジャパンの初戦は、7回ゴールド勝ち。  
2回裏に大谷翔平選手(ド)のグラブドスラムが飛び出すなど、一挙10点取る猛攻。3回には岡本和真選手(ブ)と源田壮亮選手(西)の敵時打で3点追加。  
先発の山本由伸選手は2回2/3を無失点に抑える好投。

○第2戦：VS韓国  
開幕2連勝！！

3.2の1点ビハインドで大谷翔平選手、吉田正尚選手(レ)、鈴木誠也選手(カ)のソロHRが飛び出し逆転に成功したが、その後、同点に追いつかれ、鈴木誠也選手が押し出し四球を選び、吉田正尚選手の2点敵時打で再度逆転に成功。

○第3戦：VSオーストラリア  
侍ジャパンが1次ラウンド1位通過を決めた。  
1点を追う日本は、吉田正尚の2HRで逆転し、8回に代打の佐藤輝明選手(阪)の2点敵時打でリードを広げて勝利。

○第4戦：VSチェコ  
侍ジャパンが1次リーグを全勝で突破を決めた。  
8回まで両軍無得点。若月健矢選手(オ)の二塁打に相手の失策もあり先制。その後、周東佑京選手(シ)の3ランと村上宗隆選手(ホ)のグラブドスラムが飛び出し一挙9点をとった。  
ここで日本から離れマイアミに舞台を移し、準々決勝に駒を進めた...

○準々決勝：VSベネズエラ  
まさかまさかの準々決勝敗退となっていました。  
28人中24人がメジャーリーガーというベネズエラチームに侍ジャパンは、大谷翔平選手の先頭打者本塁打、森下翔太選手(阪)の3ランが飛び出しましたが、力及ばず。

首脳陣も選手達も1時間程、ロッカールームから誰も出て来れなかったようです。

「優勝以外はなんというんですかね... 失敗というか。結果的にはそうなるんじゃないかと。みんな優勝だけを目指して頑張ってきましたし。監督もスタッフも、裏方の人たちも、そこを目指して頑張ってたので。こういう形で終わってしまうのは非常に残念ですけど、必ず次があるので、そこに向けてまた頑張りたいなと思っています。また会おうねと話しました。」と試合後の大谷翔平選手のコメントです。

試合終わった直後から、井端監督やチームの批判がたくさん投稿されるようですが、『戦犯』を見つけてではなく『労い』や『称賛』のコメントを投稿して欲しいなと思います。  
本当に本当にたくさんプレッシャーがかかるなか、よく頑張ったと思います。  
感動をありがとうございます。次回大会に期待です！  
そして、来週からはプロ野球が一斉に開幕します。

WB Cの感動を胸にみんな一丸となって頑張りましょう！  
(ド)：ドジャース、(ブ)：ブルージェイズ、(カ)：カブス、(レ)：レッドソックス、(ホ)：ホワイトソックス、(オ)：オリックス、(西)：西武、(阪)：阪神  
(歯科助手 大石)



せき よしひろ  
関 義広

### 私なりの節約

自己紹介してから初の投稿となりました。

4月に入りました。早いですね、この間、お正月だったのにと感じていましたが、  
外は春めいて、さまざまな色の花が咲く頃は、目にも鮮やかで気持ちのいいものですね。

3月はワールドベースボールクラシックがありました。我らが大谷くんの勇姿が少しでも多く観られて世間は盛り上がりました。  
普段野球を観ない方でも、関心があるトピックではないでしょうか  
異国の地で活躍をしている日本人選手が、日本の代表として一致団結して各国のスター選手と試合をする姿は、野球ファンならずとも、見応えと感動が生まれてきます。  
こうゆう明るい話題が少しでも増えてくれると嬉しいなあ個人的には思う今日この頃です



さて  
年が明けてから良いお天気が続く一方で  
雨不足の影響で水が不足し、とても心配になりました。子供の頃あった雨不足での給水制限を思い出したからです。生活する上で、  
こまめな節水をあらためてしようと思います。チリも積もればですからね。  
昨年から続く戦争の影響での物価高。生活用品や食料代が値上がりしている事は、皆さんの共通認識かと思えます  
加えて、最近では、3月からのあらたな戦争で  
石油の仕入れ値が値上がり、ガソリンが値上がり、電車代が値上がり、  
、、、、挙げるとキリがないくらい。(不安な部分が多く解消してくれると良いですね)  
平和の大切さをあらためて実感します。  
個人的には、何が出来るのかなあとな無力さを感じる日々です。



私は料理をすることでリフレッシュするタイプなので、なるべく自炊をしています  
よく作るのは、蒸し料理、炒め料理が多めです。  
なので、野菜やお肉をよく使用し、調理しますが  
数年前と価格の比較すると、スーパーでお会計をしたときに、『あれ、こんな金額が上がったのかな』と思うことが多くなりました。  
価格の優等生だった卵やキノコも気軽に買いにくくなってきて。  
生きてきた中で、こんなに普段のモノが値上がりをしてこの先は大丈夫なのかなと心配します。  
お米はうんと値段が高くなりましたね、毎日、口にするものは、どの家計をも直撃するイメージです  
私の家の近くは、スーパーが何店舗もあり、価格と睨めっこしながら他店と比較して探し歩く事が多くなりました。  
以前は自分が作りたい品物を買っていましたが、  
何でしょうか、なかなかそうもいかない世の中になってしまいました  
モノが高い。この一言です。  
ですので  
他店舗より品物が安く購入出来た時の嬉しさや  
お米が少し高いな、じゃあ、お蕎麦や饅頭に置き換えてアレンジして食べようとか、そんな事を楽しみに考

えながら食材選びをしています。



たまに贅沢なものを買って、小さな幸せを感じるようにしています。  
ちなみに乾いた帆立が好物です。(乾物は結構高いです)  
冷静に考えて値上げをしないと、農業・漁業等の1次産業の方や、燃油がかかる流通業が円滑にいかなくなる。  
スーパーマーケットも然り。  
それぞれがそれぞれの企業努力をし、今の価格に留めていてくれる気がしています。  
なんか、感謝ですね。  
兎にも角にも  
早く平和な世の中に戻るよう常々祈りつつ、  
自分も何かに邁進して行こうと思いつつ、  
今回のお話とさせていただけます。  
(コーディネート 関)

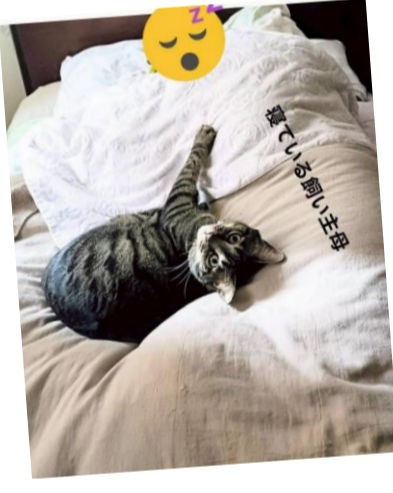
あれ?? 🐱 🐶



さっきまで柄なかつたっけ?



ベロしまえないんです

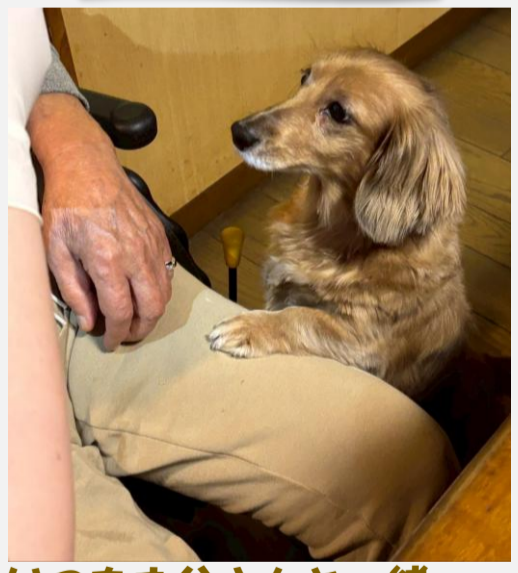


luminance dental jewellery®



luminance dental jewellery®

今月の1枚



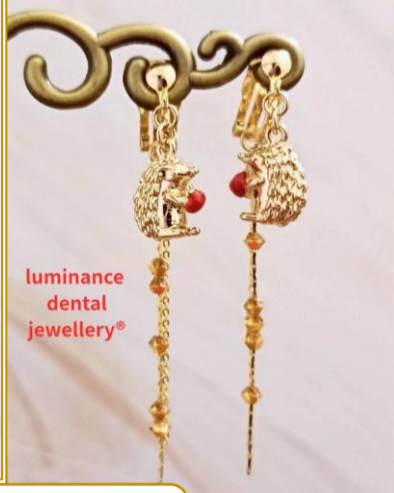
いつもお父さんと一緒に優しいワンちゃんです 🐶



このモフモフお風呂に入るとどんな感じになるんですかね



luminance dental jewellery®



luminance dental jewellery®

古屋先生の新作コレクション オーダー受付中♥



難易度 かんたん ★★☆☆ むずかしい



どういふ状況?



左と右で違う所を1個探してみましよう!

左と右で違う所を5個探してみましよう！

難易度 かんたん ★★★★★☆☆ おずかしい



前回の答え合わせ



- 1 外壁の長さがちがう
- 2 カーテンの長さがちがう
- 3 風船の長さがちがう
- 4 風船の長さがちがう
- 5 猫がいる

保険証確認の際、マイナ保険証をお持ちでない場合は『資格確認書』のご提示が必要です。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

