

# なに歯だより

平成25年3月21日

第 9 号

発行人  
九州歯科大学  
大阪府同窓会

岡谷親男

〒555-0012 大阪市西淀川区  
御幣島1-3-9 スモカビル2F  
TEL&FAX 06-6475-2721  
06okatani30@gmail.com

## 会長挨拶

九州歯科大学 大阪府同窓会

会長 岡谷親男



長職を続投させていただくことになりました。今まで同様、今後もお協力賜りますよう、御願ひ申し上げます。

すつかり春めいて、まもなく桜の便りも届く季節になりました。

平素は九州歯科大学大阪府同窓会活動にご協力賜わり、この紙面をお借りしまして厚く御礼申し上げます。私が山本克彦先生よりバトンを引き継いで二年が過ぎようとしています。私には分不相応な職務で、能力不足を痛感しておりますが、もう一期二年引き続き会

平成二十四年度は本部同窓会の入会金、弔慰金規定が大幅に見直され、それに伴い大阪府同窓会も弔慰金に関する事項を改訂させていただきました。同窓会員皆様よりお預かりしている貴重な会費を、より有意義に活用させていただく所存です。

昨年八月のサマー懇親会では、本部同窓会より松延会長も出席頂き、学生諸君も含めて夜遅くまで

情報交換、懇親を深め、同窓のありがたさを痛感いたしました。

昨年十二月の、ワンコイン講習会には本学より講師をお招きして、若い先生方もたくさん出席していただき、後の懇親会も楽しい時間を持つことが出来ました。

今年二月の屋形船梅観賞ツアーもたくさんのご家族連れで、盛大に開催されました。

今年には本部同窓会主催、近畿北陸地区連合会総会が大阪府担当で六月二十九日土曜日に、ホテルグランビア大阪で開催されますので、奮ってご参加ください。

最後になりましたが、「なに歯だより」発行に際し、原稿を頂いた先生方、また企画編集にご尽力賜りました先生方に厚く御礼申し上げます。



## 花三春

まだ、多くの木々が眠っている、雪解け直後の明るい林床。

二枚の葉の間から、淡い紅紫色の可憐な花が、ぱっと咲きます。

この花が咲く場所には、「ぎふ蝶」という蝶がやってきて、一〜二週間は、夢のような世界が広がります。

「春の妖精」とも呼ばれる、カタクリの花。

七〜八年の年月を土の中ですごし、わずか十日しか土の上で咲くことがない、蛭蛸のような花。

この生き方に、ふと立ちどまり、論されます。

「春の妖精」達は、長く長く、何年もかけて蓄えた養分で、ゆつくりと成長し、その結果開く、新しい花を待ち望みます。

他の木々がまだ眠るころ。他と争うことなく、わずかな間。

賢くたくましい、可憐な花たちにあこがれます。

## 堀之内 藤彦 先生 (県5回) 追悼文

## 故堀之内藤彦先生を

偲んで

大7期 古庄 列

平成二十四年五月二十五日、堀之内藤彦先生が逝去されました。享年八十六才、まことに痛恨の極みです。

先生の訃報を知りえましたのは、府歯医師会雑誌の訃報の記載によってでした。その前に先生から、住所変更の知らせをいただいていたから、お仕事をリタイアされて、老後をのんびりと過されているものとはばかり思っていました。それだけに突然の逝去を知りました時には、愕然となりました。鳥羽先生にお聞きしましたところ既に、家族葬で御葬儀されましたとのこと、惜別の思いがしました。先生は、長きに亘って同窓会支部の要職を務められ、信望が厚く色々とお世話されておられて、豊富な知識と機知に富んでいて、いつも温厚篤実な人柄で接して下さいました。支部に於いては的確な

御指導を仰ぎそして処理させて頂きましたこと、敬愛すると共に感謝いたします。

先生の趣味は釣でした。週末には、近郊の川に行ってはバス釣を楽しんでおられていました。その頃、私もよく叔父に連れられて釣をしていましたことから、先生と会や役員会で顔を合わせるごとによく釣の話を見せていただきました。釣った魚は奥様の手料理で舌鼓、特に寒バスは美味しいと、釣談議をしましたことを思い出されます。

私といたしましたは、故平山稔先生、中村義金先生、崎田道臣先生、そして先生と、あの世に先立たれたことは、寂りようの限りです。どうか諸先生方と、豊泉の国の花園で酒を酌み交しながら、同窓会支部を見守って下さいますようお願いいたします。

幽明境をこえられ、今は先生の温顔を拝することが出来ないことが残念でなりません。

ここに生前、御交宣のあった先生方に慎んで御報告すると共に、心より御冥福をお祈り申し上げます。

合掌

## 「堀之内先生の思い出」

大9期 松本 泰雄

堀之内先生は何時も「ニコニコ」してとても真面目でした。

平山先生が会長の時代に総会の会合が「鳥よし」で終わると下のキャバレーに必ず直行でした。

先生はホステスさんの横でまるでお地藏さんのように固くなって座っておられました。

ホステスさんの手も握られないのです。

俺たちはドンちゃん騒ぎで後は想像にお任せします。

会合ではアユ釣りの話がお好きでした。釣りの話になると「マユゲ」が下がります。

まるで少年の様に楽しそうでした。

本当に大先輩にお会いできないのが残念です。

どうか天国でアユ釣りを楽しんでください。

## 堀之内藤彦先生の

御冥福をお祈りします。

大15期 鳥羽 英紀

小生、同窓会執行部にお誘い頂いた頃、熱血漢・故平山稔先生が御活躍なさっていました。

当時大阪府歯科医師会は大歯大一色でありまして平山先生は九歯大をアピールする事に努力されていました。この平山執行部のかじ取り役が堀之内先生でありました。

堀之内先生は当時、大阪府歯科医師会本部の学校医会の理事をされていまして他大学の先生方との交流もあり執行部の私達よりずっと視野を広くもっておられました。又、先生は会則、そして会計業務に精通され、総会には必ず出席を賜り助言をいただいたものであります。そして先生は九州男児にはめずらしく下戸でありましたが魚釣りが趣味で、何回かお誘いをいただいたのですが御一緒出来ず残念であります。

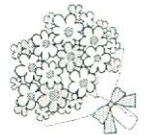
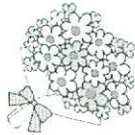
いずれそちらへ参りましたら今度は必ず御一緒させてください。

合掌

## 『本部表彰を受けられた先生のご紹介』

### 《本部よりの特別表彰者》

平成24年度 (故) 山 本 克 彦 先生 (大19期)



### 《20年以上会の発展に寄与し、75歳に達した会員》

平成24年度 鳥 羽 英 紀 先生 (大15期)

お二人の先生には、大阪府同窓会会員一同、心より感謝申し上げます。

大学在籍の先生による教室紹介

## 「大阪大学歯学部口腔治療科の 大学院生活」

### 大学院生活

大57期 沢田 啓吾

今回、私のような若輩者に原稿を書く機会を与えて頂き、ありがとうございます。私は九州歯科大学を卒業して、大阪に戻ってきて、今は豊中の実家に住んでいます。現在は、大阪大学歯学研究科口腔治療学教室の村上伸也教授の下で、大学院三年生として、日々研究をさせて頂いています。

大学卒業後は、大阪大学歯学部口腔治療科で研修歯科医として、一年間研修させて頂き、大学院に入学しました。このままだと原稿八百字が埋まらないので、少し詳しくめに大学院生活のことを書かせて頂きます。口腔治療科の大学院生は、五つあるグループに分かれて、各グループの指導教官の先生の下で研究しています。現在は、大学院生が十人在籍しています。大学院一年生では、アルバイト

と大学の診療で忙しく、研究は全然進まず、日々怒られてばかりでした。一年生の終わり頃には、指導教官の先生が大学を退職されたので、これから研究はどうなるのだろうと不安に思いましたが、他の研究グループの先生が僕を拾って下さり、安心しました。



大学院二年生では、お腹の脂肪から幹細胞を取り出して歯周組織に移植する新規歯周再生療法の研究をさせて頂くようになりました。この研究では、動物実験や細胞の実験など様々な実験があり、少し研究の真似事ができるようになりました。

大学院三年生は、あつという間に過ぎていってしまい、いまだに英語の論文を読むことや新しい実験を覚えるのは苦手で、卒業できるのかなという不安もあります。

大学卒業前は研修先で悩み、先生方にサマー懇親会やすかたん会で相談させて頂き、暖かいアドバイスを頂きました。今でも臨床の悩みや今後の進路について、先生方にアドバイスを頂いております。ありがとうございます。

歯科医師としても社会人としてもまだまだ未熟者ですが、今後ともご指導の程よろしくお願い申し上げます。



# 平成24年度 臨時 総 会 平成25年 社保講習会・新年会

日時 平成25年 1月27日 (日) 午後 2時  
場所 大阪千日前 鳥よし

## 【社保講習会】

黒澤 治彦 (大30期)

昨年に引き続き、大阪府歯科医師会医療保険担当理事の林正純先生をお招きしてご講演を頂きました。



平成二十四年四月に行なわれた点数改正において、どのように算定すれば無理なく上手に点数をUPさせる事が出来るかという内容を、各項目別にわかりやすく解説してくださいました。

私の医院は手書きレセプトで衛生士もおらず、届出も補管以外は出しておりませんので、あまり医学管理、特に周術期には縁がありませんでしたが、一つだけこれなら私でも活用できるなという項目がありましたので、ご紹介させていただきます。

それは、即時充填形成 (充形)

です。一度充形を行なっても、また初診になれば、同一部位でも短期間しか経過していなくてもOKということですが、また、同一初診で治療が長期に続いている場合であれば、同一部位でも六ヶ月経過すれば再充填はOKという事です。(充形で算定できます。) 加えて六ヶ月以内の場合は、窩洞形成 (KP) で算定可ということですが、まあ頻度の程度はあると思われるのですが、どの先生方でも比較的活用しやすい項目ではないかと思われ

ます。最後にそれぞれ自分の算定スタイルに合った、有用な点数の算定の仕方を各先生方がこの社保講習会より学んで頂けたら、九歯大大阪府同窓会また講師の林先生も本望だと思われ

## 【臨時総会】

社保講習会に先立って行われた臨時総会では、若手の先生方の入会促進のための大阪府同窓会会則の改正と、時勢に見合った弔慰金等の改正のための議案が、全員賛成で承認されました。

## 【新年会】

下出 一夫 (大29期)

社保講習会に引き続き、新年宴会が催されました。

いつも司会を引き受けて下さる青木修一先生の和やかな進行のもと、くつろいだ懇親会となりました。

長崎三男副会長の開宴のことばの後、岡谷親男会長の御挨拶がありました。

続いて近畿北陸連合会長の鳥羽英紀先生に乾杯の御発声を戴きま





した。  
 幕開けは、今回はじめて同窓会の集まりに参加された三名の若手の先生方の自己紹介です。青木先生の司会に促されながらの自己紹介の合い間に、会員の先生方からのつつこみも入り、楽しいスタートとなりました。辻中健二郎先生（大57期）、萬代聡司先生（大58期）、川瀬元春先生（大52期）のお三人の先生、どうぞ宜しくお願いします。

講習会講師の林先生も同席して下さり、談笑しながらも、会員そ



れぞれの個人的な社保の疑問にも丁寧にお答え下さっておられました。

老若男女入り乱れての話の渦が点々と見受けられる光景が二時間余り続き、別れ難い雰囲気の中、西本達哉副会長に閉宴のことばをいただき、九齒大旗のもと全員で記念撮影し、散会となりました。「やっぱり同窓ってすばらしいですね。」

会員それぞれ心の補給をして、新年の、診療に、又、日々の生活へ旅立って行きました。



## 会員だより

### 『マラソンへのお誘い』

松本 元秀 (大24期)

昨今マラソン人口が急激に増えている。私は今大阪城の近くに住まいしていますが、日曜日、大阪城公園では何組かのマラソン教室で花盛りである。六十歳以上のシニア教室あり、又、女性だけのマラソン教室あり、又、某スポーツクラブのランナーの集団ありと大変な賑わいである。東京マラソンに始まり、今は大阪マラソン、神戸マラソン、京都マラソン、奈良マラソンなど各地のマラソン大会も開催され、みな大変な抽選倍率だそう。私も、走り出してもう三十年ちかくにもなる。動機は例にもれず結婚後数年すると、胴周りがドンドン太くなり、写真の自分の顔を見ると、数年前とえらい様変わり、これじゃいかんということ。で走り出した。大学時代は硬式野球部だったので、走ることに抵抗はなかったが、しかしやはり

走るのはなんとなくいやいや走っていたと思う。がしかし今度は自分の意志で決めたこと、まずは十分から始めようと走り出した。そして次の日は前回より一分でも長く、そしてもう一本先の電柱までと、それを少しずつ繰り返すといつの間にか、三十分、一時間、九十分とちやうど、山登りしてふと振り返って下を見るともうこんなに登ってきたのかあつていう感覚で。そして、いつの間にかフルマラソンへと、そして、フルマラソンのタイムを三時間切ることに限界を感じて、今度はウルトラマラソンへ、どんどん走る世界に入り込んでしまった。いつも、走るのに才能もいらない、相手もいらない、場所もいらない、お金もかからない、それに少し食べ過ぎでもひとつ走りして体重コントロールでき、成人病も予防できるなんて言ったりして人に走ることを勧めている。また私は旅行で一泊するときは必ず走る用意をしていく。旅館には三時くらいについて、四時頃より一時間位、次の日は六時半より一時間必ず走るようにしている。走った後のお風呂の気持ち

いいこと、これが温泉だったらまた最高、そのあとの夕食の美味なこと、そして、翌日の朝食の美味しいこと。それに二時間も走ればそこそこの周辺の観光するところは、それで見えて回れる。一石二鳥である。又最近山を走ることをはじめた。ゆるやかな坂は走り、急なところでは歩きを入れ、くだりはゆっくりと山道の凸凹を心地よいリズムでかわしながら走る。新緑のころの目にしみるような緑の森の中、小鳥のさえずりや風のそよぎ、樹皮の香りを感じ、夏場のかんかん照りの太陽から逃れ、汗びっしょりになりながら、又草木も枯れてさびしいイメージのある冬の落葉をふみしめ、変化に富んだ土を踏みしめながら走る。そんな別な意味な走る喜びを満喫している。いろんな楽しみ方がある、みなさんもこの楽しい世界に足を踏み入れたらどうでしょう。

## テニスと私

竹森 康仁 (大33期)

私が、九州歯科大学を卒業したのは、昭和六十年の春でした。もう二十八年前になります。私は、大学時代にバレーボール部に所属しており、地獄のような練習で汗を流しておりました。卒後、大阪に戻りスポーツとは無縁の生活をしておりました。何か運動をしなければ……

そんなある日、飛び込んできたのが地元藤井寺市の広報誌でした。無料テニスレッスン。無料という言葉に惹かれたわけではなく、テニスシューズ及びラケットの貸与という文字が目に入りました。しかも、日曜日。ひよっとしたら若いお姉ちゃんと仲良しになれるかも……？ いろんな思いを抱いて申し込むと、すんなりとOKが来ました。生まれて初めて、テニスというものをしたことが無く、テニスといえば皇太子様や上流階級のお上品なスポーツ？ という認識だけでした。初心者ばかりのレッスンには、自分の意思とは全く違ふところにボールが飛んでいき、思うようにはいきませんでした。しかし、



回を重ねるにつれ少し打てるようになるとこれが結構面白い。ラケットから腕に伝わる感触、そしてあの音。これぞ、これから続けるスポーツになれば…。

この無料レッスンを終了した後、柏原インドアテニススクールというところに入会しました。それから、三十年近く、毎週日曜日の早朝にレッスンを受けております。全然うまくありませんが、年の甲からか、中級までは、進級できました。

そのテニスを通じて、歯科以外のさまざまな方たちと交流できるのも大きな財産です。接骨院の先生、パナソニックの社員、東芝の原発担当の方など。異業種の方といろいろなおしゃべりをします。テニス合宿と称して、滋賀の多羅尾でたっぷりテニスをして、宴会、温泉につかります。忘年会に新年会。今年は、我が家に十数人招待して、新年会をしました。

テニスのいいところは、短時間で、すぐ近場で、少ない人数で、安い料金で、たっぷり汗を流せます。こんなスポーツは、おそらく

他にはありません。しかも、ミックスダブルスなら必ず女の方と握手ができます。(おばちゃんも含めてですが…) 大阪府同窓会の硬式テニスの大御所であられる松本先生は、「ミックスダブルスの後の握手のときに私は、若い女の子からエキスを吸い取るんだ」と言っておられました。

大阪府歯科医師会では、年に一度、大阪府歯科医師会テニス選手権大会が、開催されます。以前、私も出場したことがあります。大学時代テニス経験者とそれ以外の二グループに分かれて試合をします。

大阪府同窓会の先生方もかなりたくさんテニスをされておられます。みなさん卒業にはじめられた先生が、ほとんどです。以前ありましたように、同窓会でもテニス大会を開催してみても、どうかかなと思います。

今、何もスポーツをされていない方は、ぜひ硬式テニスを始めることをお勧めします。

### 新入会員の紹介

平成二十四年度は、四人の先生の御入会がありました。お二人より、自己紹介のご投稿いただきました。会員の皆様方どうぞ宜しくお願い申し上げます。

- ③ 家族全員が健康で幸せ。元気なひ孫を見てみたい。
- ④ バドミントン、テニス、ゴルフ、競泳、夜のクラブ活動
- ⑤ 感謝でいっぱいです。いつもありがとうございます。

かわせ もとほる  
川瀬 元春 (大52期)

① 大阪府立天王寺高等学校  
柔道部

よしだ ひろし  
吉田 宏 (大37期)

② 卒後〜二〇〇八年 埼玉県草加市にのべ歯科医院勤務。

① 高津高校  
バドミントン

② 大阪市福島区イワオ歯科勤務六年

二〇〇八〜二〇一二年 埼玉県越谷市マリンデンタルクリニック勤務(分院長)。  
二〇一三年春、堺市浜寺にて開業予定。

地元の八尾市で開業十八年目

現在開業準備に追われています。

- ③ 早期リタイアして世界一周旅行
- ④ 散歩、史跡めぐり、時々釣り
- ⑤ 右も左も分かりませんがよろしくお願ひします。

### 新入会員の自己紹介

氏名	ふりがな	
出身高校	大学時の所属クラブ	①
卒業後の経歴	現況報告	②
将来の夢		③
趣味		④
同窓会への要望		⑤



# 診療経営のヒント

## はじめよう！ 広げよう！

### 食育・食生活指導

豊田 裕章（大29期）

- ・食べ物形はできるだけ口の中  
で変えること……咀嚼の大切さ
- ・米・大豆・植物性発酵食品・魚  
介類こそ日本人の善循環型食生  
活の柱
- ・伝統を大切にした生き方・食べ  
方が私たちを守ってくれる
- ・平日は体の栄養、心の栄養・楽  
しみは週末に……ハレとケ

### 何をどのようにして 食べればよいのか？

有り余るほどのモノと情報の洪水の中で、私たちはいかに生きるべきか食べるべきか？大切なことをずいぶん見失ってしまったよ  
うな気がする。今一度、動物とし

ての原点を見直すことが大切なのではないか。

まず第一に、自分でできることは、ほかの誰か・何かにやらせないで、自分でできるエネルギーを  
と！ が重要である。

食べることにしても、口の中  
で、自分のエネルギーを使って、  
歯と筋肉で咀嚼することで食べ物  
の形を変えること！咀嚼回数・唾  
液分泌量を増やしながら嚥下する  
ためには、加工された状態でなく  
「もともとの姿のわかる食べもの  
をできるだけ多く食べる」ことが  
大切だ。米は粉食のパンではなく  
粒食のご飯で、野菜・果物はジュ  
ースにしない、大きい魚の切り身  
より小魚全体を食べる。

さらには、「口中調味」くうす  
味のごはんとしっかりした（だし  
の）味のついたおかずを、口の中  
で混ぜ合わせながら食べるという  
やり方が、早食い・食べ過ぎを防  
ぎ、よく噛みよく味わう食べ方  
を形成することも忘れないでほし  
い。

\*食感の違うものを口の中に入れ  
ると、より多くかむようになる！

### 身土不二・土産土法・

#### 旬産旬消

風土異なれば食もまた異なり、  
ヒトは、生まれ住んでいる土地に  
生育するものを食べ、その季節に  
出来るものを気候風土に合った方  
法で食べるのが良いのである

日本では、お米・大豆・植物性  
発酵食品・魚介類を中心とした食  
生活が基本である。（現在、主食  
用の米の自給率は一〇〇%だが、  
大豆の自給率は五%程しかなく、  
日本の漁業は資源減少・国際競争  
激化・後継者不足で危機的状況で  
ある）

輸入小麦のパンより国産米のご  
はん、パスタ・ラーメンよりうどん  
・そば、スープよりみそ汁、チ  
ーズ・ヨーグルトより納豆・漬け  
物、サラダより煮物・和え物、が  
おすすめだ。カタカナよりひらが  
なのメニューを！

伝統を大切にした生き方・食べ  
方が、私たちを守ってくれている  
ということを決して忘れてはなら  
ない。日本人は、ごはん中心食、  
欧米人はパン・肉・乳製品食で、  
お互いに、まねをするものではな  
いのだ。

しかしながら、年中毎日、伝統  
を守りながら体の健康中心でメニ  
ューを考えて食べることは、困難  
だ。心の楽しみも必要である。で  
も、今の日本では、うまいけど体  
には良くない！メニューも多いの  
で、楽しみ中心の食事は週末程度  
が無難である。

「平日は体の栄養、週末は心の  
栄養」で食生活をアドバイスする  
と、人々に受け入れてもらいやす  
い。



### 歯を見れば 食べ方がわかる

①肉食動物にはとがった奥歯(裂肉歯)があり、肉を引きちぎるとすりつぶさずに飲み込む。

②草食動物には裂肉歯はなく、奥歯(臼歯)は植物をすりつぶすのに適した形状をしている。

③人間の歯を、顎の半分の人本で見ると、前の2本が切歯で、野菜・果実などの植物を食いちぎるための歯、その隣の一本が肉食動物の歯に似たとがった犬歯、残りの五本が植物とくに穀物をすりつぶすのに適した臼歯である。よって、野菜・肉・穀類を2:1:5の割合でとっていれば健康的な食べ方になる、というわけだ。

\*農耕が始まって以降は、ヒトの臼歯は穀類を食べるのに適する、という考え方でかまわないが、農耕以前、とくに初期人類では、その考え方はあてはまらない。では、初期人類の主食は何だったのか?島泰三著『親指はなぜ太いのか?直立二足歩行の起源に迫る』(中公新書)では、意

外なものがその答えとして登場する。人類は何を食べ、なぜ立ち上がったのか?ぜひお読みいただきたい隠れた名著である。

歯をみれば食べ方がわかる

歯の理想食	野菜 肉	穀物	イモ類
日本人(大人)	2/8本 1/8本	5/8本	
乳歯(幼児)	2/5本	1/5本	2/5本

ごはん食(粒食)があなた(日本人)のからだを守る  
ヒトは穀物、イモ類を主に食べる動物です  
成績アップ、生活習慣病(メタボなど)の予防

### 食生活指導を始める前に

食生活指導を実践する上で必読をおすすめる図書を紹介させていただきます。

- ①はじめよう!歯科医院での食生活指導(幕内秀夫・医歯薬出版)
- ②伝統食の復権(島田彰夫・東洋経済新報社)
- ③新版・自然にかえる子育て(真

弓定夫・芽ばえ社)

④現代を生きぬく栄養学(吉田勉・芽ばえ社)

⑤歴史再発見 新大陸の植物が世界を変えた(酒井伸雄・NHK出版)

### 待合室におすすめの本

待合室の一部を食育・食生活情報コーナーにして、関連図書・ビデオ・資料・セミナー情報などを常設・掲示する。

①歯と食についての楽しい読み物『口の中の探検』岡崎好秀著・大修館書店

②JAGグループの子ども向け雑誌『月刊ちやぐりん』家の光協会

③短い待ち時間でも読みやすい見開きQ&A方式の本『ああかんちがい!子どもの食事Q&A』幕内秀夫著・学研

\*大人にもとても役立つ内容だが、残念なことに絶版となっているようで、中古本でしか入手できなくなってしまったようである。

④1回読みきりの連載を集めた本

『西日本新聞ブックレット・食卓の向う側1〜13』

⑤コミック『玄米せんせいの弁当箱・1〜10』&『ひよっこ料理人・1〜3』魚戸おさむ著・小学館

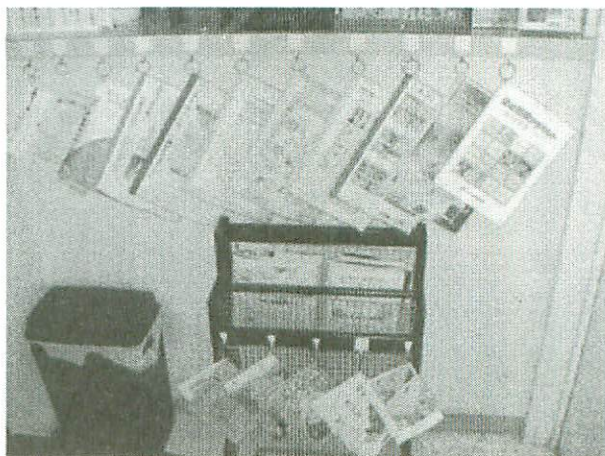
など、待合室におすすめの本である。

### 資料の掲示

新聞・雑誌・インターネットなどで集めた情報や自分で作成した資料などを、短時間で読めるように、テーマごとにA4サイズ数枚にまとめ、プラスチックのレポーターカバーをつけてカードリングに通して壁面からつるしている。図書・資料などはすべて目を通し、大切だと思う部分には赤線を引き手書きでコメントを書き足し、既製品には院長の自己主張を加味すること、がとても大切だと考えている。

また、医院の案内パンフを、A4サイズ1枚で作製し、持ち帰り自由で待合室に常備しているが、裏面の半分は食生活のあり方につ

いての提言を載せている。



## 問診表と

### 指導管理文書の活用

問診表において、食生活に関する質問も用意しておく、さらには、患者さんに渡す指導管理文書として、食生活に関するアドバイスを記載した文書も用意する。そして、問診でたずねた内容とアドバイスとして記載した内容が連携していることが大切である。

①朝食を食べていますか？↓はい・いいえ(はい、の人には)

②朝食の内容は？↓ごはん中心・パン中心・その他

③ごはんをお茶わんで毎日何杯食べていますか？↓4杯以上・2〜3杯・0〜1杯

④みそ汁はとっていますか？↓毎日1杯以上・2〜3日で1杯・週に0〜1杯

⑤よく飲む飲み物は何ですか(複数回答可) ↓水・お茶・牛乳・ヨーグルト・コーヒー・紅茶・ジュース・スポーツドリンク・コーラ・炭酸飲料

⑥排便の回数は？↓1日1回・2〜3日に1回・週に1〜2回

体の健康や地球環境の観点から、日本においては地元(国内)でとれるお米⇨ごはん中心の食生活がのぞましい。しかし、問診の結果では、朝にごはんを食べる人は半数以下、毎日ごはんを3杯以上食べる人は3分の1ぐらいで、約3分の1が0〜1杯、みそ汁を毎日1杯はとるという人も少なく、憂慮に堪えない状況である。食事はしているが、日本人としてまともな食生活をしている人の割合が減少し続けている。

間食(甜食)・甘味飲料のコントロールをうまくやるためにも、きちんと主食をとることが大切である。ごはんを毎日お茶わんで3〜4杯程度がめやす、咀嚼指導の前に主食指導が第一である。(ただし高血糖が改善しない人は別メニューを考える)

### 指導管理文書の活用

患者さんに渡す指導管理文書として、食生活に関するアドバイスに記載した文書も用意する。そして、問診でたずねた内容とアドバイスとして記載した内容が連携していることが大切であることは、すでに述べた通りである。

幕内秀夫著『はじめよう！歯科医院での食生活指導』には、付録として配布用原稿「子どもの食生活テスト」や「子どもの食生活―8つの提案」などがついているので、これをコピーして患者さんにお渡しするのも簡便な方法である。私は、この子ども用の提案を大人にも使えるように5つに要約・修正した文書をコピーしたものに、

患者さんごとのアドバイスも少し書きこんで再診月の初回や、終診時にお渡ししている。

### 「むし歯・

#### 歯周病を防ぐ食生活」

①ご飯をきちんと食べる……毎日お茶わん3〜4杯がめやす！

②発酵食品を常に食べる……みそ汁・漬け物・納豆は民族の宝

③パンの常食はやめる……週末の楽しみにしよう！

④飲み物でカロリーをとらない……飲み物は水・番茶・ほうじ茶・麦茶で

⑤未精製のご飯を食べる……分づき米・胚芽米や雑穀入りご飯を！

以上5項目に少し解説を加えたものを、そして、子ども向けに、

間食(おやつ)は

①時間を決めて一日1回まで

②だから食べない

③もとの形がわかる食べ物を

④飲み物は水かお茶  
というコメントも書き加えたものをB5サイズ1枚にまとめ、患者さんにお渡しする文書として活用している。

# ホームページ・フェイスブックの活用

医院のホームページでは、医院紹介に加え、食育に関する提言、講演会・イベント情報、講演活動記録、過去の執筆原稿、推薦図書紹介、などを掲載している。ホームページも、食育に関する提言・情報発信の重要なツールだと位置づけている。

(豊田歯科医院ホームページ)

<http://toyoda-shika.net/>

さらに、フェイスブックのページも開設して、いろいろな情報を発信している。

食という大きなテーマのごく一部だけしかお伝えできなかったが、少しでも参考になれば幸いです。一日最低1回(できれば2回)は、『定食IIごはん、おかず、みそ汁、漬物(ぬか漬け)』を食べよう！  
— 食生活を見直すこと、それはヒトと地球の生命を「貯金」  
— することである —



# 『アンチエイジング医療への取り組み』

高濱 勉(大40期)

「なに歯だより」に診療経営のヒントというテーマで投稿をせよとの仰せを頂きました。これまで特別何かをしてきたわけではありません。

今の時代GPでも外来で矯正やインプラントをしているのはそう珍しくはありませんし、歯周については学生時代に教わったことを、上から少し書き加えてなぞっている程度のことしかしておりません。

エンドについてはずいぶん前に京都岡崎の飯田先生の下で三日間付けた焼き刃に教わった程度ですし、口腔外科については大学や病院時代に自分で手がけたことくらいしか出来ません。臨床の技量については遙かに優れている先生が、我が大阪府同窓会にはたくさんいらっしゃると思います。

私が臨床において柱としているのは、その地域に必要とされていることに対して積極的に導入を図っただけです。診療所のある枚方

市東部は口腔外科のある病院や診療所がないわけではありませんが、平日の午後や土曜日は休みであるために、受診の機会が大変少ないようです。また訪問診療を手がけている診療所も当初は全くありませんでした。

私は数字に強いわけでもなく、さりどて強く信念を持って仕事をしているわけでもなく、たまたま頂いた機会に乗って開業をする事ができ、私が開業したら行うつもりでいた訪問診療を始めたなら、たまたま周囲の介護施設や病院にお声がけを頂き、そして制度が本格的に動き出してきたということ、運が良かったのかと思います。

学生時代は水泳部におりました。シーズン中はプールで徹底的に泳ぎに泳ぎ、オフシーズンは陸トレで金毘羅池まで走り込み、正直しんどい時もありました。そんな中で卒業生の先生方がマラソンや自転車ですら走ったり、泳いだりされて

おられるのを観て、何であの年になつてまで、あんなしんどいことをしてるんやろ?と思っております。

ところが卒業して十年が過ぎ二十年もしてくると、昔出来たことが出来なくなり、見えていたものが見えなくなってきました。開業してまだ十年を過ぎたばかり。ようやく十名余りのスタッフを擁し家では子供達も進学を控えるようになりました。両肩に背負う責任はけっして軽くはありません。そこで初めて学生時代のあの先生方のお姿に、はたと合点がいった次第です。私も遅まきながら通勤には自転車に乗り、時間を見つけては山を歩くようにしております。

けれども、それだけでは解決できないことも見えて参りました。カロリー摂取を抑え適度な運動をする、良い睡眠を摂ることが何よりも良いことは誰もが認めることですが、それで病気になるという保証はどこにもありません。

また一方で訪問診療を通して、実に数多くのお年寄りや身体の不自由な方に接して参りました。若い頃からどうい生活を送れば、

どうしたらこうならないで済むのかを考えることも増えて参りました。そうした素朴な疑問に答えるべく、出会ったのがアンチエイジング医療です。

当初は自分の健康作りに役立てればかなりの認識しかありませんでしたが、日本抗加齢学会に入つて本格的に学んでくると我々歯科医師の診療領域にも大いに役に立つことが分かつて参りました。抗加齢医学会の方でも歯科医師の参加を積極的に歓迎している状況があります。

そこで外来にアンチエイジングを積極的に取り入れるようになりました。私どもの外来でもっとも効果を実感しているのがペリオやインプラントのメンテナンスです。臨床の現場で統計を取って報告する機会は考えておりますが、重症であったペリオの状態が劇的に改善して口元に自信がもてるようになった、インプラント術後のトラブルが解消した、そればかりか不調であった体調が改善して快適に過ごせるようになった、などといった嬉しい声が特に三十代から六十代の女性の患者さんに目立って

聞かれるようになり、そうした患者さんの反応をみてスタッフの中からも積極的にアンチエイジングの外来を受診する者が出て参りました。

アンチエイジング医療とは若返りではなく、加齢とともに増えていく様々な疾患を予防するための医学的研究や臨床のことを言います。今後も我々の領域でさらに発展向上できるよう努力していきたいと思います。

平成二十四年十二月十六日、R

## 学術講演会の記事

### ワンコイン講習会

岡本 達也 (大40期)

F大阪支店にて、正木千尋先生(九州歯科大学、口腔再建リハビリテーション学分野、広島大卒)をお招きし、「失敗症例から学ぶ安全なインプラント治療とは？」という演題でワンコ

イン講習会が行われました。



インプラントのトラブルを、術中(異常出血、ドリリング時のパフォーレーション、埋入位置の誤り、固定不良、等)、術後(知覚障害、火傷、治癒不全、創の開裂、等)、補綴後(上部構造の破損、形態不良、咬合不良、スクリーアの緩み、フィクスチャーの破損、周囲炎、等)に分けられ、それぞれ具体例を示し、トラブルシューティングのために必要な知識や検査、および準備すべき事。また、万一トラブルが起こったときに、どう対処すべきかを詳細に解説されました。

最後に「情報があふれており、色々な疑問を患者が抱いている現在、大学が中心となり基礎からインプラントを学習できるシステムが必要であろう。」という言葉で講習をしめくられました。

インプラントのトラブルが増え

つつある昨今、私たち開業医や、これから開業を目指す若い先生方にとつて大変有意義な講習会となりました。

講習会終了後は梅田に移動し、懇親会が行われました。お忙しい中、正木先生も参加され、先生方からの色々な質問に対し丁寧にお答えになられている姿が印象的でした。

今後も、ワンコイン講習会を企画してゆきたいとおもいますので、多くの先生方のご参加お待ちしております。





岡谷 親男 (大27期)  
私の推薦図書は左記です。

戦争の最前線から奇跡的に生還した人たちの証言です。

涙なしでは読めないところがたくさんあります。

ぜひとも一読していただきたく推薦させてもらいます。

門田 隆将著

「太平洋戦争 最後の証言」

第1部 零戦・特攻編」

(小学館、2011)

「太平洋戦争 最後の証言」

第2部 陸軍玉砕編」

(小学館、2011)

「太平洋戦争」

最後の証言 第3部 大和沈没編」

(小学館、2012)

### 第4回 おすすめの名店シリーズ外伝 一度食べてみたかったお取り寄せグルメ編

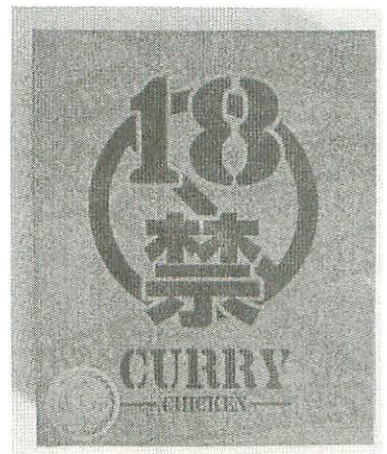
辻 卓朗  
(大54期)

さて、今回はおすすめの名店シリーズ外伝というところで、一度は食べてみたかったお取り寄せグルメ編をお届けしよう。今回のターゲットは知る人ぞ知る禁断の「18禁カレー」と大阪の守り神ビリケンさんのカレーだ。早速Amazonで注文してみた。

「18禁」という響きにどこかドキドキしながら、ほのかな期待を寄せて手に取ってみると、「痛辛」と書かれているかなりあやしいピンクのパッケージ。そうか、辛すぎるから18禁なのか。と強がりつつ少し残念な気持ちを抑えながら、最初の一口を食べてみた。

「ううう……こ、これは！」

一瞬「大したことないのか？」と思うが、すぐに猛烈な辛さが襲ってくる。というかめちゃうちゃ



痛い。チキンカレーなので、ごろっと入っているチキンの甘みを一瞬感じないではないが、すぐに辛さと痛さが追いかけてくる。一口食べただけでも関わらず、殺人的辛さに、まさかの一口ギブアップ……。舌から咽喉にかけての痛みはしばらく消えることはなかった。あまりの辛さに薄れゆく意識のなかで、甘くみていた後悔の念にさいなまれる。前頭葉の脳細胞が毎秒数百個単位で破壊されてゆくのを感しながら……。はつきり言っ

てこれは(劇物)である。国内のレトルトカレーで最も辛いものを目指したというこの商品。ココイチの10辛も試して最強の辛さを研究したという。最初はここまで刺激的なパッケージではな

ったそうだが、売れなかったため「18禁パッケージ」に変更したところ、ネット上で話題の商品になった。

しかし、18禁と書いてしまったためにコンビニやスーパーで販売することができなくなったという。販売元によると「これはマニア向けの商品だから、激辛マニアに知ってもらえればそれでいい」ということらしい。

当初は激辛マニアの話題になった「18禁カレー」だが、マニアの欲求に上限はないようだ。激辛マニア達の高まる期待にこたえるため、さらに上をいく「18禁カレー 超痛辛」も販売されているとのことだ。

そしてもう一つは関西の人間なら知らない人はいないビリケンさんの「ビリケンカレー」だ。

ビリケンさんとは

尖った頭とつり上がった目の子供の姿をしている幸運の神様。足をかいてあげるとご利益があ

るとされている。

一九〇八年にアメリカ合衆国の芸術家フロレンス・ブリッツが制作した像で、彼女が夢で見た神秘的な人形がモデルになっているという。

米セントルイス大学のマスケットにもなっている。

【原材料】

カレー／野菜(玉ねぎ、人参、じやがいも)、牛肉、小麦粉、チキンエキス、ポークエキス、林檎ピュレ、トマトケチャップ、植物油(菜種)、チャツネ、砂糖、にんにく、カレー粉、マンゴー、しょうが、醤油、クミン、酵母エキス、食塩、コリアンダー、ガラムマサラ、カルダモン、カラメル色素(原材料の一部に大豆を含む) ■スパイス小袋/カルダモン、コリアンダー、ブラックペッパー、スターアニス、クローブ、フェンネル、シナモン、ナツメグ、赤唐辛子、コーンパウダー、クミン

沢山の調味料や、スパイスを使ったら美味しくなる。そんな気が



するのが人情だが…。

一言で言うとう、「なんてことない」味。というか、18禁カレーの後遺症で筆者の舌がバカになっているのか。

ビリケンさんに責任はなく、18禁カレーの後にビリケンカレーを食べた筆者の心配ミスである。

想像を絶する辛さのカレーと、ほんとになんてことないカレー。

あなたならどっちを食べますか？

このコーナーでは先生方の行きつけの名店を紹介させていただきまます。心当たりのある方は是非編集委員までご一報ください。決して大きな声では言えないようなお店でも結構です。ただし掲載は袋とじとさせていただきます。

# 同窓会福祉事業の御報告

担当常務理事の岡田克也先生(大39期)を中心に多くの先生方のお世話により、会員の親睦のための色々な企画がなされています。そのいくつかを御紹介いただきます。

## 家族会ハイキング

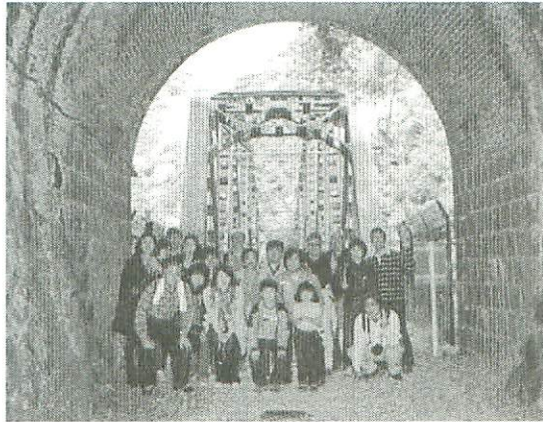
岡田 克也(大39期)

平成二十四年三月二十日(火、祝)に家族会ハイキングが開催されました。

今回家族会を企画するにあたり、体力に優しく、温泉があり、宴会ができる！ルートを探しました。幾つかの候補の中から過去に幼稚園児の娘と行ったことのある旧国鉄生瀬から武田尾までの廃線ウオーキングと武田尾温泉旅館で入浴食事をすることにしました。当日は天候に恵まれ参加者全員



無事に完歩することができました。ハイキングルートとして整備されたものではありませんが、単線の汽車がかつて走っていて途中トンネルもあるなどなかなか勾配で小さな子供でも歩いて人気があります。十時に生瀬駅に集合して二時間の予定で歩き出しました。三十分ほど車の通る街道を過ぎていよいよ廃線の入口に差し掛かると「ハ



イキングコースではありません。途中にあるトンネルは落石の危険も立ち入らないように！」の看板がありました。しかしここで帰るわけには行きません！レールはありますが枕木は残っていて、つまりかかないように気をつけて進むと左手には明治時代に築かれた石垣が続き、右に眼をやると十々二十メートルの断崖絶壁の下には武庫川が山紫水明を描いていました。しばらくして馬蹄形のトンネルの入口が見えてきました。阪神大震災にもビクともしない頑丈な石積み、明治の遺産を放置しておくのは勿体無いと思いつつ、中へ

入るとそこは漆黒の闇で懐中電灯があるとはいえまるでお化け屋敷の雰囲気味わえました。

次に私たちを迎えてくれたのは永らくメンテナンスのされたことのない鉄橋でした。すれ違うのがやつの細い側道を恐る恐る渡りきり武田尾温泉までもう少しです。ここからは桜の名所になっているらしいのですが、まだつぼみは硬くお花見ができなかったことだけは心残りでした。

旅館に到着すると武庫川の溪谷を望める露天風呂で汗を流したのち宴会が始まりました。食事はぼたん鍋でとても美味しくいただきました。家族の参加も多くお酒も入って大いに会話も盛り上がり楽しいハイキングは大成功となりました。

大阪府同窓会では家族会を続けて企画していきますので、皆様のご参加をお待ちしています。



## 『サマー懇親会』

青木 修一 (大29期)

いやー今年の冬はさむいですね。還暦に達する身にはこたえます。(秀樹還暦)

昨年八月十八日お盆明け、近畿北陸地区連合会主催のサマー懇親会が開かれました。

会の目的は若さ溢れる学生と教授陣、フレッシュな若手研究者、開業医勤務医、そしてちよつと人生に疲れ奥様の尻にひかれてる先輩達、一堂に集まり語り明かそうというもの。

ここに集る人の思いはさまざまである。就職を捜しに来た人が居る。

腹減ったから飯食いに来たという田舎の葬式みたいな方もいる。後輩にうんちくをタレに来たバカもOKなのである。

場所は大阪のビアレストラン ニューミュンヘン、雷鳴とどろく猛烈な雨の後真夏の夕方でした。

ニューミュンヘンというのは東西ドイツが統一して新しくできたミュンヘンという深い意味ではなく。単にミュンヘンビール産地という貧困な発想からきているようです。

また支店を北大使館、南大使館といちびつた名前をつけている。社長が受け狙いのお茶目なタイプなんでしょう。

学生諸子会場に続々到着。

誰がこんなに集めるのだろうといぶかしく思う人が集める山椒太夫みたいな世間には人がちゃんといるんですね。

全員そろって、役員、教授の皆さんのあいさつのち青木修一先生の作ったクイズ大会が始まる。商品は一枚の商品券二万円と参加賞。

乾杯の音頭でグーと一息でビールをおおる頃から「他人同士」だった学生とOBに距離がぎゅーんと縮まる。

大阪では友達と盛り上がり、「め



「食べに行こう」というのが九州では「飲みに行こう」  
 そんな九州歯科大学のDNAが  
 しみわたっているのでしょうか？  
 みんなよう飲むこと。  
 酒が入ると我を忘れるが最近素  
 面でも我を忘れる事が多い。  
 宴もたけなわになりちよつと会  
 場を見渡してみた。女子としか話  
 をしない不埒者が居て「君男子学  
 生とも話さない」とたしなめら  
 れる人がいる。頼まれもしない訓  
 戒をたれて饗蹙を買い周囲二メー  
 トルに空間を作る大三期卒の既  
 婚者がいる。

閉会の挨拶を頼まれているのに  
 女子学生にかわりにさせる役員。  
 名前は本人の名誉のために言わ  
 ないが西本君である。  
 意を決したようにギザギザハー  
 トの子守唄をアカペラで歌う奴。  
 最後、恒例の写真撮影するので  
 みんながええ顔作つてるとい  
 うのに最終電車のよつぱらいみに  
 倒れこむ奴。  
 まともな奴はおらんのか。  
 大学を卒業してからはや三十年。  
 青春を過ごした小倉に今現在すん  
 でいる学生様と話ができてしばし  
 副交感神経優位なリラククスした  
 夜をすごすことができました。  
 来年は一人一万円くらいの松坂  
 牛の食べ放題を予定しております。  
 (嘘)  
 今年はもつと楽しく、有意義な、  
 くだらない会にしようと考えてお  
 りますのでぜひ九州歯科大学関係  
 者どなたでも結構ですので御参加  
 下さい。



## 『兵庫、大阪同窓会 合同ゴルフコンペ 開かれる』

岡田 克也 (大39期)

十月二十一日(日)、北六甲ゴ  
 ルフ倶楽部西コースにて両府県同  
 窓会有志、和歌山から森本(38期)  
 先生が参加され、のべ二十三名で  
 開催されました。天候にも恵まれ  
 和やかな雰囲気の中で楽しいコン  
 ペになりました。

今回合同コンペを開催するにあ  
 たりハンディーは自己申告となり  
 事前に私が大阪府の先生方に伺う  
 ことになりました。

結果は、兵庫県の圧勝でボロ負  
 けでしたので詳細は割愛させてい  
 ただきます(´・ω・｀)。

特筆すべきは「カツコ良すぎる  
 鳥羽近北連合会会長」の件です。  
 大阪府同窓会ではトップの成績で  
 した。事前にハンディーを電話で  
 お尋ねしたところ「HPは13でお  
 願います。」と！私は「え!!」  
 「会長は確か齢七十半ばを超えて  
 いるはず？」もう一度「会長！  
 HPは多い方が有利だと思います

が?」、「池田カントリーで13を  
 貫っているのでこれでお願いま  
 す。」とのご返事。後日、兵庫県  
 幹事の畑先生から「このHPは間  
 違いでは?」との連絡があったほ  
 どです。

さらにかっこいいのは、コンペ  
 当日クラブハウスで待っていると  
 「プロロロ!!!」とボルシェが轟音  
 とともに迫ってきました。この高  
 級スポーツカーの持ち主こそ我ら  
 が鳥羽会長でした。

以前ご一緒させていただいた時  
 に、「会長はいつまでお仕事され







るのですか？」とお尋ねしましたら、「うーん、来てくれる患者さんがいるので決めていないね。」今も毎日診療をされています。

私は「六十歳になったら仕事をやめて毎日遊んで好きなこととしてぶらぶら人生を楽しみむぞ！」とずっと思っていました。しかし鳥羽会長の姿を見て私の考えに迷いが芽生えています。

一方、兵庫県支部には六十歳で閉院されてからゴルフを始められた先生が来られていて楽しくプレーをされています！

次回のゴルフコンペには皆さん気軽に参加してください。そこではとても楽しい発見があります。



エッセイ 第四回

『米の花』

山下美枝(大33期)



昨年「塩麴」がブームになりました。塩の代わりに使うなど万能調味料として注目されています。

火付け役の浅利妙峰さんは大阪府で三百年続く「糀屋本店」の女将で、昨年還暦を迎えられました。'05年頃、麴のことを学ぼうと新旧の文献を読むうちに麴の奥深さに魅せられたそうです。中でも江戸時代の書物「本朝食鑑」は日本食に関する知恵の宝庫で、麴が生活の中に溶け込み食の豊かさを支えていた事や塩麴が使われていた事を知りました。体に良い麴を食卓に復活させようと多くの塩麴レシピを作り、料理講習会を始めたのがブームにつながりました。

塩麴料理の魅力は手軽さと美味しさ、栄養アップに食材の色や香りが引き立てられる事などです。和えたり塗ったり漬けたりするだ

けで麴菌の分泌する酵素が食材の炭水化物や蛋白質、脂肪を分解するので、旨味が出て軟らかく消化吸収しやすい状態になります。

塩麴は麴と塩と水を一定の配合で混ぜて、一〜二週間発酵させるだけで作れます。出来上がった塩麴は冷蔵庫で保存します。麴は一週間程度しか日持ちしませんが、塩麴は半年位持ちます。

では「麴」って何でしょうか。麴とは蒸した穀類や豆類に麴菌を付けて繁殖させたもので、米に生やせば米麴、麦に生やせば麦麴になります。

「こうじ」という漢字は麴と糀の二種類あり、糀は米こうじのみに使われ、麴菌が米に花が咲いたように生える様子を表わしているそうです。麴菌は自然界の常在真菌で、種類により使われ方も異

なります。白麴菌は焼酎に、黒麴菌は泡盛に、黄麴菌は醤油・味噌・日本酒・酢・味醂に。

黄麴菌は日本の伝統的発酵食品を作り、古くから日本の食文化に貢献している菌として、二〇〇六年に日本醸造学会より「国菌」に認定されました。

因みに発酵とは微生物が自己の酵素で有機物を分解する反応の中で人に有用なものを指し、人に有害・不都合なものは腐敗と呼び区別されます。

発酵食品である塩麴は何にでも使えます。冷や奴にのせたり、刻み野菜にまぶしたり、煮物や炒め物や揚げ物の材料にからめたり、パスタをゆがく湯に入れたり、炊飯時に加えたり…。自分のオリジナルレシピを作ってみるのも面白いと思います。



# 平成二十四年度

## 会員計報

平成二十四年三月三十日

吉田 芳雄 先生(享年97才)

(専13回)

平成二十四年五月二十五日

堀之内 藤彦 先生(享年88才)

(県5回)

平成二十四年十二月二十一日

黒澤 治彦先生(大30期)の

ご尊父 宣彦様

平成二十五年一月二十三日

朝倉 由純 先生(享年89才)

(県1回)

大阪府同窓会会員一同、心より御冥福をお祈り申し上げます。

### 【会員互助機構について】

あつてほしくない事ではありますが、開業後、病気等で診療不能となった場合に、同窓会に御一報下さることによって、代診の先生を探す等、地域医療への影響を最小限にするため、担当者を中心に皆で助け合う体制を作っております。若手の先生方で、仕事の休みの日に代診して頂ける方は、ご協力お願い申し上げます。担当者は、岡谷 親男、谷 泰雄、加藤 聡、東 昭平の四名の先生です。

### 編集後記

なに歯だより第9号の発行が無事に終了しました。皆様の御協力に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

さて新しい年が始まりはや幾日も過ぎていきました。最近しみじみ思うのです。自分に向けられたのではない他人の笑顔を目にするだけでも何だか温かい気持ちになれる事、そして自分に向けられた笑顔なら尚更な事。笑顔をすこいですよ。幸せだから笑うのか、笑うから幸せなのか。多分両方正しいと思います。＂：にも関わらず笑う＂をモットーにして、沢山笑って幸せの輪を広げられたら素敵ですね。

### 投稿のお願い

一年先には、次号発刊の予定です。御投稿はいつでもお受け致しますので、内容は問いませんので、奮ってお願い申し上げます。

### 編集委員

- 委員長 下出一夫(大29期)
- 副委員長 青木修一(大29期)
- 委員 山下美枝(大33期)
- 委員 渡瀬麻衣子(大51期)
- 委員 辻卓朗(大54期)