



理事長 挨拶



院長 挨拶

Kick off meeting  
in KOREA

WELCOME to  
MAHOUTSURAI  
NEW  
メンバー!

# NEWS MAHOUTSUKAI LETTER

spring-summer

ルタンはうす  
アスリートアンバサダー  
久保木春佑 近況報告!



学校歯科検診始まりました★

SPORT  
DENTISTRY

「噛むこと」  
と  
スポーツ



Fun meal!  
-楽しい食事-



0歳からの  
こよういく  
“口育”



(医)まほうつ会

理事長 宮川尚之

みなさま、こんにちは。今期は韓国ソウルでの  
キックオフミーティングから開始しました。私たちの法人は  
「世界のルタンはうす」を中長期の計画に掲げています。  
これから100年を見据えていくと、世界は南西へと発展していきます。



今回ソウルの人々の歩く速さ、店員さんの接客態度、街の書店の数、着ている服のセンス、おしゃべりしている声の大きさ、年代の比率、街の綺麗さ、匂い、気候から何を感じ取ったのでしょうか？

私たちの思考と行為の源となるのは、私たちの価値観です。思考の枠組みとも言えます。

この枠組みを拡張し、価値判断の基準をたくさん持って欲しいというのが、私の願いなのです。

自分を成長させるための目標は、達成するには今の自分よりほんの少しだけ自分を成長させる必要があります。私たちは「なんのために」目標を達成するのかを大事にしています。目標を達成する1番の理由は「理念の実現」です。もう一つは自己の成長と自己実現です。それらを実現するために、私たちは目標をたて、計画化し、日々の実践を行なっています。二つの実現の過程で「みんなが幸せになるルタンはうす」を実現していきます。

理事長 宮川尚之

ハーミィ小児矯正歯科

院長 松元一生

GWもあっという間に終わりましたね、みなさんもそれぞれのお休みを満喫されたかと思います。昨年からコロナ禍を脱したことで以前のように時節柄発生しやすいプール熱や手足口病、RSウイルスなど人との距離が近づくことで発生する感染症も増加することが予想されます。感染症に罹患して免疫が下がると以前治療した歯に痛みが出る場合もあります。治療が完了した後も口の中の清掃などを繰り返し、早期発見・早期対応できるようにしておくこと安心かもしれませんね。

ハーミィ小児矯正歯科 松元一生



# WELCOME to MAHOUTSUKAI

## NEW メンバー！



皆様、こんにちは。

この度、都城デンタルコアカレッジを卒業し、

ハーミィ小児矯正歯科に入局しました歯科衛生士の重満智葉です。

入局して1ヶ月が経ち、少しずつではありますが、先輩方の暖かいご指導のもと

自分にできることが増え、患者様と関わることもできる機会もあり、

充実した日々を過ごしています。

休日は趣味であるアニメやゲーム実況を見ています。

アニメは、呪術廻戦、僕のヒーローアカデミア、神様はじめました、

ハンターハンター、鬼滅の刃が好きです。他にも好きなアニメが沢山あります。

最近では、怪獣8号を見たり、ワンピースを見返しています。

アニメの中では、両面宿儺様、巴衛様、嘴平伊之助、コラソン、  
爆豪勝己、蛙吹梅雨、天喰環先輩などを推させて頂いております！

ゲーム実況では特にホラーゲームを見るのが好きです！

他にも最近編み物にハマりまして、海の生き物で一番好きなクラゲを編みました！

今は休日にクラゲを編んで大量製作したいなと考えております。

1日24時間じゃ足りないと思うくらい好きなことやしたいことが多いです。

しかし、睡眠も大好きなので時間の使い方とすべきことの優先順位を

考えて行動できるようにになりたいです。

これから皆様と楽しく子供たちの健康のためのお手伝いができるよう、

日々努力していき、自己成長していきますので

よろしくお願い致します！





# Kick off meeting in KOREA



みなさん、こんにちは！

新年度が始まり新しいことにチャレンジしている方も多いのではないのでしょうか？

私たち医療法人まほうつ会は、半期に1度開催されるキックオフミーティングを  
4月に韓国で行いました。

韓国は私にとって初海外であり、心おどる旅となりました。

韓国での思い出はたくさんありますが、特に思い出に残っていることは  
コルギ（手技で骨や筋肉に圧力をかけていく韓国初の美容法）の施術を受けたことです。

何事もその道のプロにお願いをすることは、新たな刺激を得られる  
良い体験であると思いました。

ミーティングではスタッフの今期目標を聞く機会がありました。  
同じ職場で働く仲間とともに協力し合い、知識や技術を高めるため  
日々努力を積み重ねて目標実現できるよう励みたいと思いました。

日本から飛び立ち異国の地で過ごし、文化も言葉も習慣も違うということ  
直に触れることができました。海外でのミーティングを通して固定概念にとらわれず、  
広い視野を持って物事を考えていきたいと思いました。

学び得たことを活かしながら患者様の健康をサポートできるよう、  
スタッフ一丸となって今期も頑張っていきます！



# 学校歯科検診が始まりました



こんにちは！ 歯科衛生士の中西です。

新年度が始まりました。

新しい環境で沢山の「新しい」に出会う皆様の心は、毎日ワクワク、ドキドキが忙しく働いているのではないのでしょうか。

この時期は「心と身体」は思っている以上に負担がかかっている時期です。不安に思っている事など、何か私たちが出来る事は気軽に相談して下さい。さてこの時期に行われるのが定期健康診断です。年度初めの大事な行事です。

既に歯科検診も始まっている所もあるのではないのでしょうか。

歯科検診の目的を知っていますか？目的が3つあります。

🦷 知る・・・身体の発育、健康状態を知る

🦷 守る・・・病気を調べ早期治療につなげる

🦷 育てる・・・自分の健康を守り高める意識を育てる

検診は自分の身体と向き合うチャンスです！自分でも考え、私たちも一緒により健康でいられるようにサポートしていきます！

検診後は何もなくても受診をおすすめします。

みなさまが充実した生活を送れるように応援していきます！



GWも終わり、少しずつ暑さを感じる日が増えてきましたね。  
私は夏が大好きなので、早めに予定をたてて毎日ワクワク過ごしています。  
夏におすすめの出かけスポットなど  
知っていましたらぜひ教えてください！



## お口ポカン？

当院で診察を受けたとき、  
「口があいていませんか？」と  
質問されることはありませんか？

今回は赤ちゃんからできる口ポカン予防についてお話しします。  
口を閉じて鼻で息をすることは健康でいるために必要なことです。

では、いつから口ポカンが始まってしまうのでしょうか？

実は、生まれたばかりの赤ちゃんは舌が上あごについているのが  
普通ですので、お口を閉じて鼻で呼吸をしています。



そのまま維持できれば良いのですが、

抱き方、おっぱいやミルクの与え方、離乳食の与え方、

指しゃぶり、おしゃぶり、ストローの使用で

舌が下にある状態が続くと、鼻呼吸しにくい状態となり、

口ポカンや口呼吸がスタートしてしまうと

言われています。

おすすめは

まあるい抱っこ

後頭部

首

肩

膝



0歳からの

こういく  
“口育”



## まあるい抱っこ

まあるい抱っこは生まれてすぐの赤ちゃんからできる口ポカン予防の一つです。生まれて生後3ヶ月ごろの赤ちゃんの背骨は緩やかなCカーブとなっていて、顎を軽く引いている状態が赤ちゃんにとって呼吸しやすい状態となります。この時期は赤ちゃんを抱っこする時間も長いため、姿勢に気をつけて抱っこをするようにしましょう！



### <まあるい抱っこのポイント>

赤ちゃんの後頭部、首、肩、膝を抱く人の腕全体でしっかり支えている。頭が後ろにのけぞると呼吸しづらく口があいてしまいます。赤ちゃんをふんわり包み込むイメージで足はお尻より高くあげて赤ちゃんの目線に入るようにするのがポイントです！



お父さんに抱っこをお願いするのも良いです♡  
体格が良いので抱っこが安定することもあります。  
この時期はお母さんの産後の睡眠不足や疲れが溜まってくる頃だと思しますので、お父さんに抱っこ上手になってもらいサポートしてもらうのもおすすめです♡

0歳からでもお口ためにできることがたくさんあります！  
歯が生える前の『Babyの歯医者デビュー』をお持ちしております！

### CheckPoint

- 赤ちゃんの身体が無理のない姿勢になっている
- 頭が後ろにのけぞっていない
- 赤ちゃん自身が身体を動かせる余白がある（ふんわり包み込むイメージ）
- 足はお尻よりもあげて、赤ちゃんの目線に入るように



横抱きにこだわらず、縦抱きでも良いです。



ただし、お母さんと向き合わせた状態で、股関節と頭はしっかり支え、足は胡座の状態にして抱っこすること！  
(股関節と頭と足は支える)

# SPORT DENTISTRY

皆さんこんにちは🦷 歯科衛生士の岩切です。

今回は『「噛むこと」でどんなパフォーマンスの向上につながるのか』についてお話ししたいと思います！



## 1. 筋力アップ

重いものを持ち上げる場合など、グッと力を入れようとすると、自然と口の周りにも力が入っていませんか？

さまざまな研究から、歯をしっかりと食いしぼることで、筋力が4~6%程度アップすると言われています。数字にするとわずかですが、コンマ1秒を争うような競技では1%でも勝敗を分ける大きな差となりえるのです。

上下の歯が合わさると、「噛んだ」という情報が、脳の「運動野」という場所に伝達され、体を動かす「骨格筋」などの反応や動きに影響を与えます。力の入れ具合を調整するバロメーターの一つと言えるでしょう。



## 2. 重心、姿勢の安定効果

上下の歯でしっかりと噛めている場合と、噛み合わせが悪い場合とでは、重心動揺（直立した場合のふらつきなど）に違いがあり、噛み合わせが悪いと重心がブレやすいことがわかっています。

特にポイントになるのが、犬歯より奥の歯です。前歯をカチカチ当てるのではなく、しっかり奥で噛むようにしましょう。

また歯を噛みしめると、首にある胸鎖乳突筋などの筋肉に力が入り、首が安定します。首が安定すると体の軸がぶれないので、結果的に体が動かしやすくなったり視線が定まったりするため、パフォーマンスの質の向上につながります。

私たちの身体は姿勢を保とうとすると、咬筋（こうきん）という噛むための筋肉を働かせます。この時に咬筋は咀嚼筋の一部でありながら、反射的に「抗重力筋」として身体の平衡感覚の維持という役割を担うことになります。



### 3. その他

噛むことで認知機能を司る前頭前野の血流がよくなり、集中力と判断力が高められます。

また噛むことで唾液の分泌が促されるため、水分補給のしづらいサッカー選手などは、喉の渇きを抑える効果も含めてガムを噛んでいることがあります。

当院で販売しているポスカFやリカルデントガムは、シュガーレスで硬めのガムなので、効果が期待できます！



これからの季節は、水分補給で清涼飲料水(アクエリアス・ポカリ)を飲む機会が増えるかと思います。

清涼飲料水は、お砂糖も多く入っているのでむし歯になりやすく、逆に喉が渇いてしまいます。

そこでおすすめなのが、バイオ茶です！

バイオ茶はなんと言っても、シュガーレスな上に、清涼飲料水より水分の吸収率が高いです！

特に、汗をかくスポーツは熱中症・脱水症状の対策として強い味方になってくれます！



ぜひお試しください😊

受付で販売中！

【参考資料ロツテ】

## ルタンはうす アスリートアンバサダー

### 久保木春佑 近況報告！



走高跳選手の久保木でございます。

いつもご声援いただきありがとうございます！

いよいよ勝負のシーズンに入りました。

まずは、オリンピック選考会に出場するために、

2m18cmを越える必要がございます。

これまでやってきたことを思う存分出しきります！

ご声援のほど宜しくお願いします😊

### 今後の出場大会日程

- 5月19日 (日) 九州実業団選手権
- 5月26日 (日) 日本体育大学記録会(予定)
- 6月2日 (日) 筑波大学記録会



# “アイス”の選び方を注意してむし歯予防!



## 安心して夏を迎えよう

夏本番前!暑くなると絶対食べたくなるのがアイスクリームですね!

皆さんはアイスを選ぶ中で、こんな悩みはありませんか?

- ・アイスを食べさせたいけど、むし歯が心配
- ・選び方がよくわからない
- ・手も汚れなくて、手間がかからないアイスを選んでしまう

食べているうちに家事ができたり掃除が簡単など、親御さんにとってアイスは手軽で有難いおやつ!今年の夏も安心して食べられるように、詳しいアイスの選び方をご紹介します♪

### アイスのタイプ

乳固形分や乳脂肪分それぞれの含まれる量によって、種類別表記は変わってきます。

#### アイスクリーム

- ・ハーゲンダッツ
- ・パルム など

#### アイスマルク

- ・たい焼きアイス
- ・ジャイアントコーン
- ・雪見だいふく など

#### ラクトアイス

- ・スーパーカップ
- ・クーリッシュ
- ・パピコ など

#### 氷菓

- ・ガリガリくん
- ・スイカバー
- など

### どれがむし歯のリスクが高いのでしょうか?

正解は・・・

ガリガリくん・スイカバー  
パピコ・クーリッシュ・パルム  
ジャイアントコーン

アイスを選ぶポイントをご紹介します!(避けた方がいいアイス)

- パピコなどのビニールに入っているアイス
- 成分に香料、酸味料が記載されているアイス
- 硬めに作られて氷菓系の時間がかかりそうなアイス
- 単体のチョコが含まれるアイス(チョコ自体がリスクが高い)

基本的に全てのアイスには、砂糖は含まれています。

安心だからと時間をあけず、だらだら食べたり夜寝る前に食べてしまえばもちろん、むし歯のリスクは高くなります。

パッケージの原材料には多くのヒントが隠されています!

ただ食べてはだめ!ではお母さんも子ども達も疲れてしまうので、安心して笑顔で楽しく食べられるおやつ選びをしていきましょう♪

Fun meal!  
-楽しい食事-



●●●●● 当院がサポートしているチーム ●●●●●

鹿屋体育大学 自転車競技部  
FNS in KANOYA

社会人野球クラブチーム  
鹿児島ドリームウェーブ



KAGOSHIMA  
**REBNISE**  
鹿児島レブナイズ

BLUE SKY



Kagoshima Bank

鹿児島銀行  
ラグビー部

●●●●● 待合室2Fで販売中! ●●●●●

長島珈琲焙煎店の  
珈琲豆



スポーツ中のむし歯を防ぐ!



スポーツバイオ茶

求人案内

「素直・勉強好き・プラス発想・子ども好き」

当院のスタッフは全員がこの条件を満たしています。

素直というのは、人から学ぶ姿勢を持っているという事、

勉強好きは学んだことを実践する人、

プラス発想はどんなことから前向きな意味を見出せる力、

子ども好きは未来を担う人材を育むやさしい心です。

今は自信が無くても、そうなりたいと思う心を持

った人はぜひ一緒に当院で働きませんか？



ハーミィ小児矯正歯科



みやかわ小児矯正歯科

当院のSNS情報

《Instagram》



LTAN6480HAMI

で検索!

《YouTube》



選手の声から生まれた  
マウスガードブランド

『カミガード』



株式会社  
鹿児島県霧島市国分新町一丁目18-1

インスタにて  
最新情報配信中!



@KAMIGUARD\_KOUSHIKI

