

## 新しい看護師さんが朝日診療所に着任しました!

7月1日から10月31日まで朝日診療所で勤務していただく会津中央病院看護師の吉田成美さんです。会津若松市内の「仁愛高等学校」で看護教育を5年間学び、卒業後は会津中央病院の救命救急センターに勤務され、現在2年目です。吉田さんは「4ヶ月間という短い期間ですが、只見町の皆さんとたくさん触れ合いたいです!」と元気に話してくれました。明るい笑顔の吉田さんをどうぞ宜しくお願いします。



吉田 成美さん (出身/北塩原村)  
直近の目標/医師と看護師を乗せるドクターカーで仕事すること!

## 広報ただみ診療所

朝日診療所

歯科医師 齋藤 さゆり



### 「痛くなくても歯医者で定期健診を!」

今回のお話は、「痛くなくても半年に一度、歯医者さんに来てみてください」というお願いです。

歯科医院を受診される患者さんは、痛みが出て、我慢できなくなってから渋々来られる方が大半です。我慢できなくなるまでの痛みは、症状がかなり進行した状態に多く見られます。痛みや腫れがあると負担も大きく一度に治療を行うことができません。時間も費用も多くかかってしまいます。また、歯周病は慢性疾患で、自覚症状のないままに進行し、気づいた時にはまとめて歯を失う恐れがあります。

そうなる前に、なんとかしましょう。

健康意識の高い方でも、お口の中に関してはまだまだ意識が低いと言わざるを得ません。「俺は歯が丈夫だから」という方は、そのしっかりした歯を自慢しにいらしてください。

歯科では、歯のクリーニングをして異常がないか観察します。歯周病や虫歯の進行がないかチェックし、

レントゲンで歯根、歯槽骨の状態を調べ土台がしっかりしているかを診断します。所要時間は、およそ30分程度です。一年以上歯磨きのみで放置しておくと、食物残渣が歯石となり歯周病が進行するリスクが高まります。歯石の除去を行うことで、歯周病の進行を予防することができます。歯石は歯磨きで除去することはできません。

歯医者は痛くなってから駆け込むところではありません。痛くならないようにするところです。

一本くらいと安易に考えていると、あっという間に多くを失い、食べたり笑ったりすることが億劫になり、健康そのものを失うことにもなりかねないのです。歯を大切にしてください。痛みのない人も、痛くない今こそ、歯科受診をしてください。今回は特に、今、仕事や子育てに忙しいお父さんお母さんに向けてのお願いとして書かせていただきました。最後まで読んでいただき、ありがとうございます。

## 地域おこし協力隊として vol.21

只見観光振興協力隊  
山科 麻伊



### 『アドバイスをお願いします!』

駅の観光まちづくり協会に勤務している「只見観光振興協力隊」の山科です。私は今、観光協会では観光案内等を行いながら、青少年旅行村いこいの森へのキャンプ場利用者の増加に向けた取り組みを始めました。

この只見町を東京や仙台に住む友人は、「遊ぶところなんかあるの?」とか「仕事あるの?」等と言います。好きな人は知っているが、興味のない人はとことん知らないというのがこの只見町だなと感じています。観光客増加のためには、そういった層の

人たちにも只見に来て欲しいと思うし、なによりその方々に「只見町、想像以上に楽しかった!」とリピーターになって欲しいです。ここは、日光、那須のように有名ではないからこそ「期待を裏切る感動」を与えられる町だと思っています。

また只見に来て3ヵ月、町おこしのアイデアも少しずつ見つけています。「クロモジ茶」づくり、ドライトマト、ブナの森ウエディング等…。このアイデアについて皆様のアドバイスをお願いしたいと思っていますので、お力添えの程宜しくお願い致します。