



みのり通信



患者様へのメッセージ

早いもので、今年も半ばを迎えます。先月末に中学校の運動会がありましたが、日中の日差しはかなり強く、今年の夏の電力不足が気になります。しかし、紫外線を適度に浴びることは体のビタミンDの濃度を上げるためにも必要です。昔に比べて、屋内での仕事が増え、日焼け止めクリームを使うことにより、全世界的にビタミンD欠乏傾向にあるそうです。体内のビタミンD濃度が下がると癌のリスクも高まります。週に2, 3回、10~15分は太陽の光を浴びるようにしましょう。

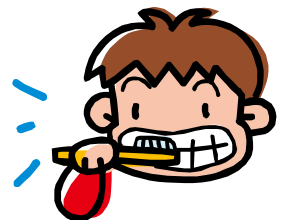
さて、27日の講演会についてのご説明をさせていただきます。「食事にかかる新型栄養失調」という本が昨年出版されました。外食やお惣菜のメニューを分析して、それらを食べ続けるとミネラル欠乏症となり、健康被害につながるというショッキングな内容でした。お腹は満たされるのに、栄養失調になるというものです。加工食品やレトルトパックは確かに便利です。働く主婦にとって、それらを全く使わないで食事を作ることは難しいと思います。また、ジュースや調味料に含まれている添加物が食品との相互作用によって発癌リスクが高くなるものもあります。昨年末に田村さんの講演を聴いて、ぜひ当院の患者様（特に子育て中の主婦の方）に知っていただきたいと思い、佐賀にお招きいたしました。食品の裏に記載されたパッケージを正しく読み取り、便利さの裏に隠された危険性を知って、賢い生活者になりましょう。なお、ダイエットについてのお話もあります。巷に溢れている情報に振り回されず、正しい知識を身に付けましょう。当日は体組成計による体スキャンや、血管年齢測定器による動脈硬化度の測定も無料でできます。この機会にご自分の体を調べてみませんか。なお、皆様からお預かりした入場料は、会場費等の経費を差し引いた残りを東北支援に寄付させていただきます。

あなたも“**歯科通**”になれる…!?

歯医者が出題する“**歯とお口のクイズ**”

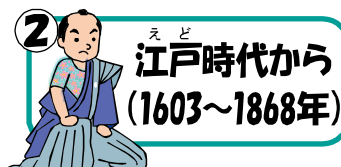
“**歯みがき**”は今や現代人にとっては当たり前の習慣しゅうかんとなっていますが、数千年前の日本には歯みがきをする習慣はありませんでした。

日本に歯みがきが伝わったのは“**6世紀頃**”といわれていますが、当時は貴族きぞくや僧侶そうりよなど知識階級の人たちの間だけで行われているもので、一般庶民の間ではまだ歯みがきは行われていませんでした。さて、ここでこんな問題を出題!



問題

“**歯みがき習慣**”が現代のように身近になったのは、いったい“**何時代**”からでしょう?





健康人で 行こう!

“軽いタバコ”に切り替えた方へ! 軽いタバコは本当に効果的なものなのか?

「やめよう、やめよう…」とは思っても、なかなかやめることができない“タバコ”。体にとって良くないこととはわかっている、つつい手を伸ばしてしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

そこで禁煙できない代わりに、“今吸っているものよりもニコチンやタールの低い「軽いタバコ」に切り替えた”という方も多いのではないのでしょうか? しかし、**軽いタバコは本当に体への害が少ないのでしょうか?**

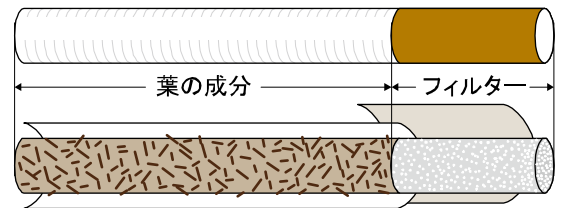
軽いタバコの“からくり”は?

タバコによる健康被害がいろいろ語られるようになってきた影響でしょうか。近年は「低タール」「1mg」「ライト」「スーパーライト」「ウルトラライト」など、タバコの“ニコチン”や“タール”をできるだけ低めた商品が多く見られるようになっていきます。しかし、残念ながらこういった軽いタバコは、喫煙者が期待するようなものとは大きく異なっているのが現実のようです。

喫煙者が考える“軽いタバコ”のイメージといえば、タバコの葉の成分を工夫してニコチンやタールを減らしているような感じがするのではないのでしょうか?

しかし実際はそうではありません。実は葉の成分や量は他のタバコとほとんど変わっておらず、唯一変わったのは“フィルター”だけのようです。

軽いタバコを吸っている人はぜひ“フィルター”をご覧ください。フィルターの周りには“小さな穴”が並んで開いていませんか? つまり“穴が開いていることでそこから空気が流れ込むため、タバコの煙が薄まる”というのが“軽いタバコのからくり”のようです。つまり、**軽いタバコは健康被害も軽いというのは幻想で、体への悪影響は他のタバコとほとんど変わらないそうです。**



今まで軽いタバコを強く吸い込んでいたり、フィルターにある穴を塞いで吸っていた方もいらっしゃるのではないのでしょうか? しかし軽いタバコと安心して深く吸い込んだり、フィルターの穴を塞いで吸ったり、吸う本数が増えたりしてしまうと、逆にニコチンやタール以外の有害物質をたくさん吸い込んでしまうこともあるそうです。

軽いタバコに変えるより、やっぱり“禁煙”

タバコがやめられないのは“ニコチン依存症”が原因です。

もし「なかなか自分でやめることができない…」と悩んでいる方は、医師による診察や治療が必要でしょう。近年は医師が禁煙の治療を行う『禁煙外来』もたくさんの病院で行われています。この「禁煙外来」では、禁煙の渴望感と喫煙の満足感を減らしてくれる新しいお薬も用いられているそうです。

また、数年前までは医師の診察と処方箋が必要だった“ニコチンパッチ(貼り薬)”も、現在は近所の薬局やインターネットでも購入できるようになっています。

なかなか禁煙することができないといった方は、市販されている「禁煙グッズ」を試してみたり、それでも禁煙がうまくいかない場合は「禁煙外来」を受診されるなどしてはみてはいかがでしょうか。





歯のはなし

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です

6月4日～10日までの1週間は『歯の衛生週間』です。

「歯の衛生週間」は今から84年前の1928年(昭和3年)に、日本歯科医師会が「6」「4」にちなんで6月4日を「虫歯予防デー」にしたのが始まりです。

その後、戦争などの影響で1943年～1948年までの間は中止されていましたが、1949年(昭和24年)に「口腔衛生週間」として復活することになります。そして1958年(昭和33年)からは現在の「歯の衛生週間」という名前に変わり現在に至っています。



毎年6月4日～10日までの1週間は、日本歯科医師会、厚生労働省、文部科学省が中心となって『歯を健康に保つこと』『むし歯や歯周病をいち早く見つけて治療し、歯を長持ちさせて体の健康を保ち、さらにより良くしてもらうこと』を目的として、全国各地で様々なイベントが行われます。

歯を長く健康に保つためには…

人間の体は年齢と共に少しずつ衰えていきますが、もちろん歯も例外ではありません。

歯や歯ぐきは働き盛りの“40歳”あたりから徐々に衰えはじめてきます。そして80歳になると残っている歯の本数は平均“約10本”程度になってしまうといった厚生労働省のデータもあるのです。

実は歯を失ってしまう主な原因は『むし歯』と『歯周病』です。

その中の1つとして挙げられている「むし歯」は、お口の中に潜んでいる細菌が出す“酸”が原因です。この細菌が食べカスに含まれる糖分とともに“歯垢”を作り、酸を出して歯を溶かしむし歯を作ってしまうのです。

これを予防するためには、しっかり歯をみがいて、食べカスを毎日きれいに落とすことが大切です。

また、バランスの良い食事を心がけ、よく噛んで食べることも重要なポイントになります。

80歳で20本の歯を！

厚生労働省と日本歯科医師会が推進している『8020運動』では、“80歳で自分の歯を20本保ちましょう”と呼びかけています。

これは“80歳で20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができおいしく食べられる。つまり80歳になっても、自分の歯を20本残し、活動的で楽しい老後を送りましょう”というのがこの運動の主旨です。

8020



むし歯や歯周病を防ぎ、80歳になっても20本以上の歯を保つには“日頃のケア”が何より重要です。“歯の健康”こそ、いつまでも若さと健康を保つための秘訣と言えるでしょう。

クイズの答え 2 歯みがきは“江戸時代”から庶民にとって身近なものになりました。当時は歯ブラシがまだ無い時代だったため、「房楊枝」というものが使われていました。この房楊枝は長さが20センチくらいあり、片側は毛束、もう一方は歯のすき間の掃除用に細かく削ってあるものでした。今でいうと“歯ブラシと楊枝が組み合わさったようなもの”で当時の人は歯みがきをしていました。



か 噛むかむお料理レシピ



“よく噛む”ことは歯を丈夫にし、脳の発達をうながし、全身の健康を作ります。よい歯でよく噛み、家族みんなが元気な毎日を過ごしてもらうために、この「噛むかむお料理レシピ」をご参考にしていただけましたら幸いです。



タコむすび



材料（2人分）

タコ(ゆで)…………… 100 g
米・水……………各 1 合
コンソメ……………小さじ 2
かいわれ大根……………適量

栄養価（1人分）

エネルギー…………… 310kcal
食物繊維…………… 0.4 g
塩分…………… 1.2 g

作り方

- ① タコはひと口大に切る。
- ② 米を洗い、水気をきって炊飯器に入れ、水とコンソメを加えて軽くまぜる。
- ③ ②に①を入れて炊飯し、炊き上がったたらまぜて4等分しておむすびにし、お皿にのせてかいわれ大根を飾って完成です。

噛むかむワンポイント

タコの色がごはんにうつり、ほんのりピンク色で可愛らしい洋風炊き込みごはんです。タコは細かく切りすぎると噛み応えがなくなるため、1～2cmの大きさがちょうど良いでしょう。噛み応えをアップさせるためにタコの量を増やしても良いでしょう。



父の日にお父さんがプレゼントされたいもの

ランキング

今月の第3日曜日は“父の日”ですね。この日はお父さんに感謝の気持ちを伝えるため、プレゼントを贈られる方も多いでしょう。そこで今回は『父の日にお父さんが子どもからプレゼントされたいものランキング』をご紹介します。ぜひプレゼント選びの参考にされてみて下さいね。



10位 自転車	通勤にも運動にも自転車は重宝することでしょう。颯爽と乗りこなすお父さんはカッコイイですね！	
9位 デジタルカメラ	最近では高性能のカメラがたくさん販売されていますね。	
8位 靴下	靴下は消耗品ですから、何足あってもいいですね。	
7位 ハンカチ	夏に向けて活躍が増えるハンカチ。おしゃれなハンカチを持つお父さんはダンディーですね！	
6位 靴	毎日履くものですから、履き心地が良く、見た目もカッコイイものをプレゼントしてみは？	
5位 洋服	わが子が選んでくれたスタイリッシュな洋服だったら、お父さんも気分が上がりますよね！	
4位 トレーニングウェア	健康にはスポーツが一番！ 三日坊主にならないよう、カッコイイウェアのプレゼントもいいのでは？	

3位 トレーニングシューズ

トレーニングには靴も大切です！運動は健康維持のためにとても重要なことです。



2位 お酒

お酒好きのお父さんにはやっぱりお酒が一番！大人になったわが子と一緒に飲むのも幸せなことでしょう。



1位 ネクタイ

デザインや色で気分が変わってしまうほど重要なアイテムでもありません。わが子が選んでくれたものであれば、仕事のやる気もアップしますね！



NTTレゾナントの「gooランキング」より参照

「究極のスープ」

鈴木紋子（湘南教育研修センター）

『致知』2012年6月号特集「その位に素して行う」より

昭和五十年頃、鎌倉の荒れた中学校へ赴任した時のことです。

皆からゴムまりをひどくぶつけられるなどのいじめに遭い、しゅんとしている一年生の子がいました。私は生徒指導担当として

「先生が付いてるから頑張りなさい」と励ましてきましたが、三年生になるとあまり姿を見掛けなくなりました。

進路相談の行われた十二月、彼の母親が私の元へ来てこう言いました。

「うちの子は休みが多く、点数が悪いからどこの高校も受けられないと担任に言われました」その子はとても育ちのいい子だったのですが、ある日級友からお菓子を万引きしてこいと命じられました。学校へ行くとまた何を言いつけられるか分からないから、次第に足が遠のいてしまったというのです。

自責の念を覚えた私は、ある私立高校まで行って事情を話した上、

「受験までに必要な勉強の基礎を、全部私が責任を持って教えておきますから、受験させていただけませんか」とお願いし、以来二人三脚で猛勉強の日々が始まりました。

周囲に気づかれぬよう暗くなった夜七時頃に彼の家へ出掛け、英国数の基礎からみっちり三時間教えては十時半の最終バスで駅へと向かう。

電車を降りるとタクシーは一時間待ちの行列です。仕方なく夜道を四十五分かけて歩き、十二時過ぎに帰宅する日々が続きました。

あんまりくたびれるのでバスの中でも眠り込み、「お客さん、終点ですよ」の声で起こされるのが日課でした。その甲斐あって彼は高校に無事合格し、卒業後はイタリア料理店で働くようになりました。

その頃、我が家では主人が胃を全摘し、肝臓がんも併発するなど、闘病生活で体はひどく痩せ細っていました。

私は台所でいろいろなスープを作っては主人に飲ませるなどしていましたが、私自身も疲労からくるたびたびの目眩に悩まされていました。

前述の教え子が訪ねてきてくれたのは、そんなある日のことです。

「ご主人様のご病気と聞いて チーフにスープの作り方を習って持ってきました。これ一袋で一食分の栄養がとれます」と、一抱えもあるスープを手渡してくれたのです。

私は感激のあまりしばらく何も言葉が出ず、「……これが本当の神様だわ」と呟いて、わんわん声を出して泣いてしまいました。

すると、その子がまだ中一だった頃、「皆にいじめられても頑張るのよ」と私が肩を叩いて励ましたのと同じように、「先生、泣かないでください」と私の背中を叩いて慰めてくれたのです。

その後も彼はスープがなくなる頃になると家を訪ねてくれ、おかげで余命三か月と言われた主人が、三年も生き長らえることができました。

私はこのスープを「究極のスープ」と呼んでいますが、人間同士の世の中がそうしてお互いに尽くし合ってやっていけたらどんなにかよいだらう、と思ったことでした。

人生には様々な出会いがあります。今私がこうして歯科治療に携わることができるのも、たくさんの出会いがあったからでした。理系科目の苦手な私が数学を克服できたのは高校3年生の時の数学の先生が根気よく面倒を見てくださったからです。医局時代も先輩の先生方にいろいろ教えていただきました。

開業しようとして決めてからは、医療界の方のみならず、設計士さん、銀行の担当の方、建設会社の方々と実に多くの出会いがあり、皆様から本当によくしていただきました。たまに人間関係で躓くこともありますが、それは自分の生き方を反省させるために必要だと天が与えてくださったのだと思うようになりました。

最近、高校生の患者さんが、「私いつからここに通ってるかな？」と尋ねました。開業の年からなので、「10年前からだから、2年生か3年生だったかな。大きくなったよね。」と私よりも背が高くなった彼女を見ながら答えました。お母様のお腹の中からお付き合いしている子が、おむつが外れ、お話ができるようになる姿を見て、ほのぼのとした気持ちになることもあります。多くの患者様と大好きな歯科治療を通して長いお付き合いができていることに感謝する毎日です。

医療技術の進歩に遅れないよう、日々研鑽を積みながら、患者様との出会いを大切にし、心のこもった治療をさせていただきたいと思います。

