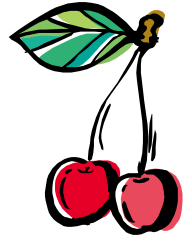




# みのり通信



患者様へのメッセージ

雨の多い日が続いていますね。計画停電が実施されるかもしれないとのこと。前日に発表されたら、あわてて該当する時間帯の患者様に予約の変更や取消のお電話をかけなければなりません。ご連絡のつかない方にどうすればよいものかと思案しているところです。できれば当院の携帯メールシステムにご登録いただきますようお願いいたします。猛暑にならないことを祈るばかりです。

6月27日に3回目の予防医学講演会を行いました。当日は雨の降る中を、たくさんの方にお越しいただき本当にありがとうございました。専門分野である歯科領域ばかりでなく、栄養療法の学びを通して最先端のお仕事をなさっておられる先生方とお近付きになることができ、たくさんの方を教えていただいております。それを少しでも当院の患者様にお知らせして、健康に役立てていただきたいと思います。いろいろと不手際な点もあり、ご迷惑をお掛け致しましたが、来年は更に喜んでいただけるよう努力して参りたいと存じます。

歯科治療というと、「怖い」「痛い」というイメージがあるものです。7月から玄関周りを花で素敵に飾ることになりました。季節によって色々な種類の花がお目見えします。ガーデニング屋さんのお話では、日当たりや面積の関係で、実力を試される場所だそうです。「メルヘンティックなイメージでお願いします」とお話ししています。「行くのが楽しみ」と思っただけだと嬉しいです。



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**”

私たち人間は、生まれた時は歯が1本も生えていませんよね。そして、生後6～8ヶ月頃から少しずつ歯が生え始め、だいたい3歳頃で20本全ての乳歯が生えそろういます。

では、人間以外の動物の歯はどうなっているのでしょうか？ 例えば、サメの歯は数千回も生え変わるそうです。また、イルカには200本くらいの歯があり、並びそろっている姿はまるで小さなノコギリのようにも見えますよね。さて、ここでこんな問題を出題！

### 問題

下の動物の中で“**生まれた時すでに歯が生えそろっている動物**”はどれでしょう？

1

ライオン



2

サル



3

ウサギ



4

アザラシ





健康人で行こう!

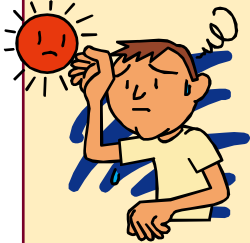


## “夏のトラブル”の応急処置と対処法

今回は、夏に遭遇する様々なトラブルの“応急処置”や“予防法”をご紹介します。こういったことを知っておくと、いざという時でも慌てず対処できるでしょう。



### 熱中症になってしまったら



炎天下に気温の高い場所にいると、体内に熱がこもり体温調節できなくなって発症するのが「熱中症」です。もし、めまい・頭痛・吐き気・痙攣・意識障害などの症状が出たら、すぐに木陰などの涼しい場所へ移動し、スポーツドリンクなどを飲んで水分と塩分を補給しましょう。また、衣服を脱いで首・脇の下・足の付け根などを中心に体を冷やしましょう。もし自力で飲み物が飲めなかったり、意識が朦朧としているようなら、すぐに救急車を呼んで病院へ連れていきましょう。

#### 予防法

- 何はななくとも水分補給。水やスポーツドリンクなどをいつも持ち歩き、30分ごとにひと口飲む習慣を。
- 節電が呼びかけられる夏ですが、気温や湿度の高い日には決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用してお家の温度調整をしましょう。

### 夏バテになってしまったら



夏バテの主な症状は倦怠感や食欲不振などですが、食欲がないからといって食べずにいると、夏バテが加速してさらに食べられなくなってしまいます。食欲がない時は、青じそ・しょうが・みょうが・にんにくなどをお料理に使用すると食欲もアップするでしょう。もしどうしても食欲が湧かないようなら、お店で売られているゼリー飲料を飲んでもよいでしょう。また、食事の量が減ると水分摂取量も減ってしまうので、水分補給を忘れないようにしましょう。ただし、冷たい飲み物や甘い飲み物は避け、水や温かい飲み物を飲むようにしましょう。

#### 予防法

- タンパク質&緑黄色野菜を中心にして、普段からバランス良く食べましょう。
- 気ままな時間に食事を摂ると余計な食料が空かなくなるので、食事のリズムを整えましょう。

### ひどい日焼けをしてしまったら

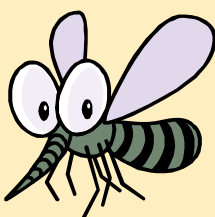


外に出かけてひどく日焼けしてしまった場合は、水風呂に入る、濡れタオルを体に当てるなどし、日焼けした肌を十分に冷やしましょう。ただし、日焼けした肌は乾燥しやすいので、保湿剤を塗って皮膚を保護し、その上から冷やすようにしましょう。また、水ぶくれを破るとバイ菌が入るのでつぶさないようにして下さい。日焼け後は脱水症状にもなりやすいので水分補給も必要です。また、あまりにもひどい日焼けをしてしまったらそれは火傷と同じです。自分で何とかしようとせず専門医に診てもらいましょう。

#### 予防法

- 日焼け止めを必ず塗ります。少なくとも3時間に1回は塗り直しましょう。
- 白い服は紫外線を通してしまうため、着る時は日焼け止めを塗る。もしくは色の濃い服を着ましょう。

### ハチや虫・クラゲに刺されてしまったら



蚊やダニなどの虫に刺されてしまったら、患部を水で良く洗い、かゆみがあれば冷やしてかゆみ止めを塗りましょう。ハチに刺された時は水で患部を洗い、針が残っていたらピンセットなどで取り除きます。また、クラゲに刺されたら肌に残っている触手をタオルなどで取り、患部を海水で洗って病院へ行きましょう。ハチやクラゲに刺された場合、人によってはショックやアレルギーで呼吸困難や血圧低下を起こす場合もあります。もし、めまい・口がしびれるなどの兆候があれば、衣服を緩めてすぐに病院へ行きましょう。

#### 予防法

- 山に入る時は長そで・長ズボンで肌をしっかりと隠し、虫よけも塗りましょう。
- ハチを見かけたら姿勢を低くしてジッと動かず、ハチを刺激しないようにしましょう。



## 歯のはなし 歯科金属アレルギーについて

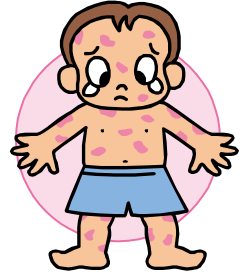


むし歯の治療で詰めたり・被せたりしている歯科金属が“アレルギーの原因”になることがあります。近年は皮膚科などで金属アレルギー診断を受けた後、治療のため歯科医院を訪れる患者さんも増えています。



### 金属アレルギーの症状は？

症状で特に多いのは、手の平や足の裏にできる「**掌蹠膿疱症**」しょうせきのうほうしょうという皮膚病です。これは手の平や足の裏に水疱やかゆみ・発疹などの症状が生じるものです。そのほか、「**アトピー性皮膚炎**」などの慢性湿疹や、お口の中に白い苔のようなものができる「**口腔内扁平苔癬**」こうくうないへんぺいたいせんという症状が見られる場合もあります。



### 原因は？

歯に詰めたり・被せたりしている歯科金属が、唾液によって溶け出すことでアレルギーが起こってしまいます。これを詳しく説明させていただくと、唾液でイオン化された歯科金属が、体内のタンパク質と結びつき、それを体が異物とみなすことでアレルギー症状が生じてしまうのです。



### ピアスと歯科金属との関係

ピアスやネックレスなどの装飾品も、歯科治療で使われる金属も、元をたどれば同じ金属なので、互いに影響し合っています。例えば、アレルギー体質の人がピアスを着けて何も起こらなくても、その後に歯の治療で金属を詰めたことで激しい皮膚炎に見舞われることもあったりします。このような形でアレルギー症状は段階的に現れることがよくあります。別々の場所にある金属でも、体に付着・貯留しているものがある一定量を超えると、アレルギー反応を起こす場合もあるそうです。



### 金属アレルギーを調べる検査

もし、金属アレルギーが疑われるような場合は、「**パッチテスト**」や「**血液検査**」などを受けてみるのもよいでしょう。

#### パッチテスト

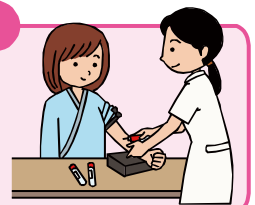
パッチテストとは、皮膚に試薬を貼って、皮膚に変化が出るかどうかを調べる検査です。

皮膚に反応があれば「陽性（アレルギーあり）」、反応がなければ「陰性（アレルギーなし）」になります。



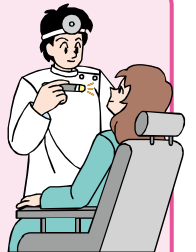
#### 血液検査

血液検査をして金属アレルギーかを調べることもできます。



#### その他の検査

- 毛髪検査もありますが、これはアレルギー反応を調べるものでなく、毛髪に有害な金属がどの程度含まれているのかを調べる検査です。
- 体に貯留されている金属の起電力（電流を流し続けようとする働き）を調べる検査もあります。アレルギーの原因となる金属は特に電流が流れやすい傾向があるため、お口の中の歯科金属に実際どれくらい電流が流れているのか、他の金属とどれくらい差があるのかを調べることができます。
- 金属アレルギーの可能性が高い人は、お口の中の金属を全て取り除き、その後の経過を見る場合もあります。



### 歯科金属がアレルギーの原因だった場合は？

歯科金属がアレルギーの原因であった場合ですが、まずはアレルギーの原因となっている歯科金属を全て除去します。そして、金属を使わない詰め物・被せ物と置き換えていく治療が行われます。アレルギー体質そのものを治す治療はないため、原因となるものを遠ざけることが優先される治療となるでしょう。

#### クイズの答え 4

ライオン・サル・ウサギは、人間と同じようにお母さんのミルクで育ちます。しかし、アザラシは生まれてすぐにエサを取り始めるため、生まれた時から歯が生えています。こういった動物はエサが取れなければ死んでしまうのです。生まれた時からエサを取り始めるなんて…アザラシの世界も大変ですね…。



おもしろランキング

電気を使わず夏を涼しく過ごすのに効果的だと思うこと

いよいよ7月！夏真っ盛り！楽しいことも盛りだくさんですね！しかし、今夏は日本全体で“節電”に取り組まねばなりません。そこで今回は『電気を使わず夏を涼しく過ごすのに効果的だと思うことランキング』をご紹介します。このような方法で電気を使わなくても暑い夏を快適に過ごせたらいいですね。

10位 必要とする以外の明かりは消す

節電の基本中の基本ですね。明かりを消すだけで部屋がほんのりと涼しくなります。

9位 タンクトップで過ごす

仕事や学校では難しいですが、お休みの日はなるべく軽装でいたいものですよね。

8位 デパートや図書館へ涼みにいく

公共の施設を上手に利用することで、日本全体の節電にも役立つことですよ。

7位 寝る時に氷枕や保冷剤を使う

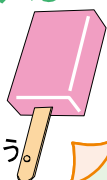
冷房をつけなくても、体を部分的に冷やすだけで心地良い眠りにつくことができますよ。

6位 窓際やベランダにすだれを垂らす

直射日光はもちろん、輻射熱や反射熱を防ぐのにも最適です。すだれは情緒もあって良いですね。

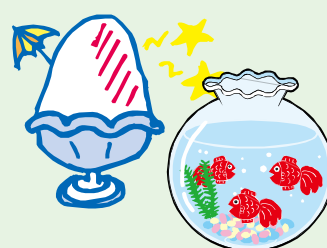
5位 アイスを食べる

甘く美味しいアイスで、涼しさを味わいながら一息つきましょ。



4位 水分補給をする

熱中症の予防に水分補給は必須です。冷たい水を飲むだけで気分がスッとしますよね。



3位 うちわを使う

日本の夏といえばうちわ。いつでもどこでも爽やかな風を送れます。

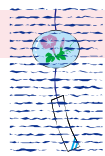


2位 首を冷やす

首を冷やすと、体を循環している体液をまとめて冷やせるため体温の上昇を防げます。

1位 部屋の換気をする

暑い日には室内にいても外気温が伝導して室内に入ってきます。その熱を逃がすには、やはり換気が一番なのではないでしょうか！



NTTレゾナントの「gooランキング」より参照

噛むがむ 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ご過ごしてもらうために、この「噛むがむお料理レシピ」をご参考にしていただけましたら幸いです。



いかのらっきょう和え

材料 (2人分)

- いか…………… 1杯
- らっきょう漬…………… 6個
- 塩・こしょう…………… 各少々
- ごま油…………… 小さじ2

栄養価 (1人分)

- エネルギー…………… 149kcal
- 食物繊維…………… 0.6g
- 塩分…………… 1.7g

作り方

- 1 いかの胴は輪切りに、ゲソは食べやすく切ってゆでる。
- 2 らっきょう漬はスライスする。
- 3 ボウルに②と①と③を入れてまぜ、器に盛り付ける。



噛むがむ ONE POINT



しっかり噛まないといちいち飲み込めない“いか”を使ったお料理です。咀嚼量を増やすために、いかは大きめに切ることがポイントです。お好みで一味唐辛子をふってもよいでしょう。

## 「ただいまあ。お腹すいた。今日のご飯は何?」を大切に

NPO 法人霧島食育研究会代表

千葉 しのぶ

私は、「自分が大事にされた」という思いがある子は、きついとき、つらいときに自分で自分を諦めないと思っています。だけど、「自分はいんまり大事にされなかった」という思いを持って育った子は、自分で自分を早く諦めるような気がしています。「もういいや。もうやめよう」って。

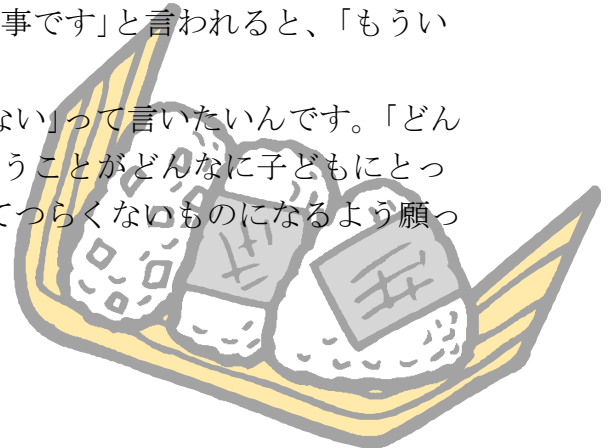
お父さんお母さんが「あんたのこと大事だよ」とか「大好きだよ」と言ったとしても、毎日、冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品ばかりだったらどうでしょうか。子どもは誰でも気付きます。「ああ、自分はいんまり大切にされていないな」と。

でも親になってみれば、きついとき、つらいときがあります。子どもに夕食を作ってあげられないときもあります。そんなときは、ごはんのみそ汁だけでもいい、惣菜を買ってきたっていいし、外食したっていい。ご飯しなくても「今日はおにぎりパーティーよ」と言って、楽しく食べたらいいんです。

でも絶対に、自分の子どもの前で「ご飯を作るのが面倒だ」とだけは言わないで欲しいのです。それは、子どもはたぶん何も言わないけれど、心のどこかで「お母さんが作ったご飯を食べてしか生きていけないのに、お父さんがご飯作ってくれるのを待っているのに、面倒なのはご飯を作ることじゃなくて、私を育てることじゃないの?私のこと本当に大事なの?」という子どものつらい声が聞こえるような気がするからです。

今、私がとても気になっていることは、若いお母さんたちにとって食育が辛いものになっているんじゃないかということです。家族のために一生懸命に働き、くたくたで帰ってくる。その上、「近頃のお母さんは手作りのおやつも作らない」とか言われる。そこにさらに「食育が大事です」と言われると、「もういい」という気持ちになりますよね。

でも私は、そんなお母さんたちに「そうじゃない」って言いたいんです。「どんなものだっていい。お母さんがご飯を作ることがどんなに子どもにとって嬉しいことか」って。食育がお母さんにとってつらくないものになるよう願っています。



子育てって楽しいことだけじゃないですよ。でも、せめて食卓を通して我が子の心の中に温かい思い出を残して欲しいのです。

子どもたちに言いたいことがあります。「ご飯を作ってくれたお母さんお父さんに、一言、『ありがとう、美味しかった』と言うだけで、お母さんお父さんの心の中に温かい食卓の思い出ができるんだよ」って。縁あって親子になったのですから、お互いの心の中に、温かい食卓の思い出を残してもらいたいと願っています。

私が子供の頃は、ほとんどの母親が専業主婦で、学校から帰ると「お帰り」と出迎えてくれ、おやつを用意してくれたものでした。おやつを食べながら学校の話をしたり、その後、一緒にスーパーに行って夕食の買い物をし、料理を手伝ったりしていました。お稽古事も女の子はせいぜいピアノくらいで、夕食を食べながら1日の話をゆっくりしたものです。

今は子供たちが外で遊ぶ声もほとんど聞こえません。親も子もとても忙しくしています。塾やお稽古から帰ったら、お風呂、宿題、ご飯とバタバタして、お手伝いをさせる余裕もありません。私自身も時間に追われる生活をしている有様で、手のかかった料理などできません。お母さんがエプロンを掛けて、包丁の音をコトコトさせながら料理をしている姿など、我が家の子供たちの記憶には残っていないかもしれないと思うと少し寂しい気持ちがします（勤務医時代は結構まめに作っていたのですよ）。

でも、このお話を読んで、料理をする時に「面倒くさい」という気持ちだけは持たないようにしようと思いました。食べ物の思い出というものは人生の根幹をなすものであると思うのです。お母さんが作ってくれたお料理は年をとっても懐かしく思い出されるものでしょう。家族のことを大切に思いながらご飯を作りたいものです。