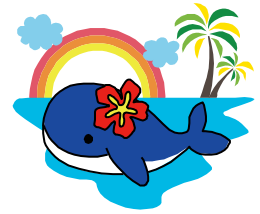




# みのり通信



患者様へのメッセージ

先月は5回目の健康講座を行いました。数日前に台風が来るとの予想で学校も休校になりましたが、ほとんど風も吹かず拍子抜けした気分でした。ですが、災害に見舞われなかったということにほっとしました。台風の北上に伴い、羽田が閉鎖されたらどうしようとやきもきしましたが、当日は少々の遅れはあったものの無事に小峰先生が佐賀空港に到着され一安心しました。

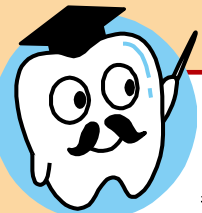
小峰先生の講演は初めてお聞きになる方には刺激の強い内容であったかと思います。歯科医院における消毒について不安を持たれる方もいらっしゃるかもしれません。当院では早くから滅菌対策には力を入れております。タービン（歯を削る道具）は毎回滅菌したものを使い、ユニット（治療台）の中を通す水はもちろん、洗面所や洗濯機の水もすべて殺菌水を使っていますのでご安心下さい。その他、砂糖の害や薬剤の副作用など、日常生活の中で振り返る必要があることを感じていただけた方も多かったのではないのでしょうか。

私も咀嚼の重要性と体との関係、スマイルトレーニング等についてお話しさせていただきました。DVDに収録しましたので、出来上がってきたら待合室でご覧ください。今まで学んできたことを患者様にお伝えし、日々の生活に役立てていただきたいと思って始めた健康講座です。来年はアンチエイジングの分野で日本を代表する素敵な先生をお招きする予定です。ご期待ください。

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



皆さんは「昔の入れ歯」が、どんなものだったのか想像できますか？

実は昔の入れ歯は、木を彫った“木製”のもので、現代の総入れ歯と同じような形をして、上あごの粘膜にフィットするように作られていました。

そこで今回は、こんな問題を出題！



“日本最古の入れ歯を使っていた人”は、次のどの職業だったでしょうか？

1

お殿様



2

お医者さん



3

お寺の  
尼さん



4

学校の先生





# 中年以降に発症する場合も…「扁平足」

「扁平足」とは、足の裏に土踏まずのアーチがなく、立体感のない平らな状態の足のことを言います。この扁平足は、外で遊ぶ機会が減った現代の子供たちに多いと思われがちですが、実は、大人になってから扁平足になることもあるようです。

そこで今回は、「扁平足」に関するお話をここでご紹介させていただきます。

## 扁平足かどうか チェックしてみましょう!



まず、両足で立った状態で、土踏まずのへこんでいるすき間に、ペンを1本差し込んでみましょう。その時、足裏でペンを踏んでしまう人は扁平足の可能性が高いでしょう。片足立ちをした状態でも、確認してみてくださいね。

## 扁平足の症状

土踏まずには、足に受ける衝撃を吸収する役割があります。しかし、扁平足の人には正しい歩き方ができないため、足だけでなく全身に不具合が表れてしまいます。主な症状には次のようなものが挙げられます。

- 疲れやすい
- 足の裏と足首が痛む
- 転びやすい
- 腰、膝、脛、肩が痛む



## 成人期 扁平足

中年以降になってから発症する「成人期扁平足」。実は、男性よりも女性に多く見られるそうです。これは加齢や体重の増加によって、土踏まずのアーチを保っている腱が切れてしまうことが原因のようです。主な症状には次のようなものが挙げられます。



- くるぶしの下が腫れる、痛む
- つま先立ちがしにくい
- 足が硬くなり歩行が困難



## 改善方法

特に痛みがないと、そのままにしてしまう人も多い扁平足ですが、重症化すると手術にいたるケースもあります。したがって、扁平足は「症状がない」または「軽いうち」に改善しましょう。「成人期扁平足」の場合は、アキレス腱のストレッチも効果的です。

### 改善法 1 足裏の筋肉を鍛える



子供の場合は、裸足で歩いたり運動したりが有効です。また、大人の場合は、足の指で「グー」「チョキ」「パー」をしたり、床に敷いたタオルを足の指を使って引き寄せる運動など、足裏の筋肉を鍛えるトレーニングが有効です。

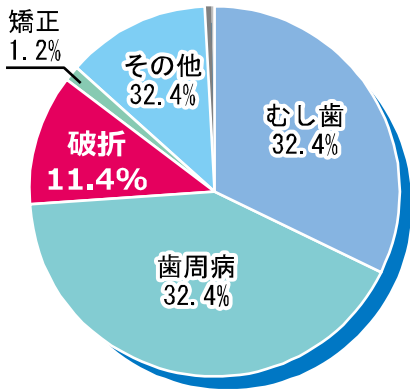
### 改善法 2 靴の中敷きを変える

歩行や運動時の疲労を和らげるには、靴の中敷きを扁平足対策用のものに交換することをおすすめします。土踏まずをサポートする形や衝撃を吸収する素材など、さまざまな種類があるそうです。ただし、足裏の筋力をアップさせるものではありませんので、根本的な改善にはならないそうです。補助的に使用しながら、積極的に運動を行って足裏の筋力を鍛えましょう。

「歩くのが疲れやすくなった…」「足音や歩き方を人から注意される…」などの症状がある場合は、一度、扁平足を疑ってみてください。「まさか自分が…!？」というケースも少なくないようですよ。



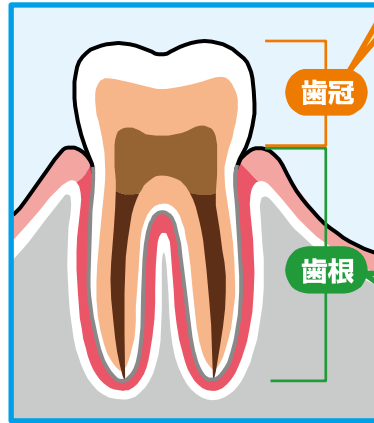
# 歯のなし 歯を失ってしまう原因の第3位は「歯の破折」



皆さんは『日本人が歯を失ってしまう原因のベスト3』をご存じでしょうか？ 第1位は「歯周病」、2位は「むし歯」、そして3位が「歯の破折」です。骨が折れることを「骨折」と言いますが、歯の場合は「破折」と呼びます。

## 2種類ある破折

外部からの力によって歯が割れたり折れたりする破折には、主に「**歯冠破折**」「**歯根破折**」の2種類があります。



### 歯冠破折とは？

歯ぐきから上に露出している部分が破折することです。亀裂の程度によって治療は変わりますが、多くの場合、差し歯や銀歯などの被せものによって歯を残す治療を行います。

### 歯根破折とは？

歯ぐきから下の根の部分にヒビが入ったり、割れたりすることです。歯冠破折とは異なり、わずかにヒビが入った場合でも、基本的な治療は抜歯になってしまいます。

## 破折の原因は？

- 事故やスポーツ時の歯のくいしばり
- 睡眠時の歯ぎしり
- 硬いものを好む (豆やドライフルーツなど)
- あめ飴や氷をか噛み砕く

破折は主に「転倒」や「格闘技・激しいスポーツをしている時」に起きるものです。また、「硬いものを食べた時」や「歯ぎしりのクセ」が原因という場合もあります。

## 対策

突発的な事故による破折は防ぎようがありません。しかし、次のような方法で破折を予防することができます。

- 格闘技や激しいスポーツをしている方、歯ぎしりのクセがある方は、専用のマウスピースを着用しましょう。
- 硬いものを食べたり、噛み砕く習慣のある場合はやめましょう。また、ビンのフタを歯でこじ開けることもとても危険です。
- 歯根破折の多くは、治療で神経を抜いてしまった歯で起こります。神経を取ってしまった歯は非常にもろい状態になってしまいます。この対策としては、できるだけ歯の神経を抜く治療を行わないこと。そのためには、むし歯の早期発見、早期治療に努めましょう。



歯の破折をそのまま放置してしまうと、割れやヒビから細菌が侵入し重症化する場合があります。もし気になる症状がある場合は、早めに診察を受けましょう。



## クイズのこたえ

### 3 お寺の尼さん

日本最古の入れ歯を使っていたのは、今から476年前(1538年)に74歳で亡くなった、和歌山県のお寺の尼さんだったようです。入れ歯の奥歯がすり減っていたことから、実際に使用されていたものと推測されています。この時代に入れ歯を製作していたのは、仏像などを彫る仏師が行っていたようです。



毎日の家事が驚くほどカンタンに!

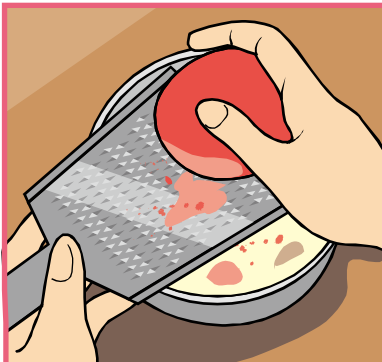
# 目からウロコ! 家事の裏ワザ!



このコーナーでは、家事が「手早くなる!」「ラクになる!」「上手になる!」「節約ができる!」「楽しくなる!」知って得する『家事の裏ワザ』をご紹介します!

## トマトは丸ごと冷凍で料理に活用

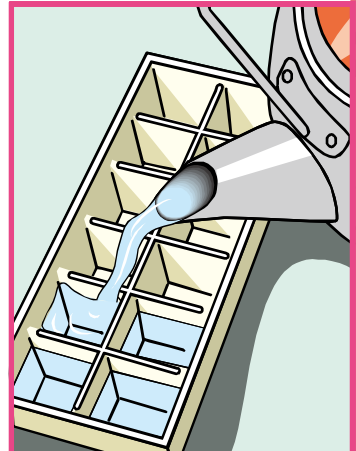
今が旬のトマトはそのままでも美味しくいただけますが、もし食べきれないような時は、“**カットせずそのまま丸ごと冷凍保存**”をしましょう。凍った状態のトマトは簡単にすりおろせるため、ソース作りにぴったりです。また、皮がむきにくい完熟トマトは、**一晩冷凍させてから水道の流水に当てれば、自然に皮がむけてきます。**



## 透明で長持ちする氷を自宅で作る方法

自宅で氷を作る際は、**沸騰させた水**を使用してみましょ。すると、**溶けにくく、白く濁った部分が少ない透明感のある氷**ができます。

これは、水を沸騰させることで水の中の空気が抜け、氷の密度が高まるためです。冷たい飲み物に浮かべれば味が薄まりにくく、見た目も美しいですよ。



# お料理レシピ

## 肉詰めピーマンのコンソメ煮



### 栄養価 (1人分)

- エネルギー ……248kcal
- 食物繊維 ……3.9g
- 塩分 ……1.5g

### 噛むかむワンポイント

ひき肉は口当たりの柔らかい食品ですが、形を変えていろいろな食品と組み合わせることで、噛みごたえのある料理になります。特に野菜と組み合わせると食感が複雑になるため、噛む回数が増えるだけでなく、美味しさもアップします。


### 材料 (2人分)

- たまねぎ ……1/2個
- セロリ ……50g
- 合いびき肉 ……150g
- a 卵 ……1/2個
- 塩・こしょう・ナツメグ 各少々
- ピーマン・ミニトマト ……各6個
- b 固形コンソメ ……4g
- 水 ……400cc



### 作り方

- 1 たまねぎとセロリはみじん切りにした後、水炒め(油の代わりに水を大きじ1~2杯入れてフライパンで炒める)をして、粗熱をとる。ピーマンは上部を切り、種を除く。ミニトマトは半分に切る。
- 2 ボウルに、1のたまねぎとセロリ、aを加えてよくこね、ピーマンに詰める。
- 3 鍋に2を並べ、bとミニトマトを入れて火にかけ、火が通ったら器に盛る。



私が毎月購読している「致知」という雑誌があります。とても硬い内容の本ですが、人生の指針となるお話が多く、じっくりと読んでいます。

その致知出版社から「偉人を育てた母の言葉」という本が先ごろ出版されました。それに伴い、読者に対して、自分の母への感謝の言葉コンテストの応募がありました。

胸を打つ文章がたくさんありましたので、ご紹介させていただきます。

---

### 大賞

S・I様 静岡県

男性の職場は、真剣に仕事の提案をしても女性は相手にされず、悩む私に母は、“それでも「そこ」が自分の居場所だよ。「そこ」で花を咲かせて” 嫁ぎ先でもその言葉に生かされて良い人生で無事定年退職致しました。

### 大坪社長特別賞

K・Y様 福島県

「お前は神様みたいなこと言うね」誠実で働きすぎた母が病気になり、何も愉しくないと言った。「お母さんが居てくれて僕は嬉しいし、生きていることに感謝だよ」と言った。かつて母から学んだことだった。

### 優秀賞

R・I様 愛知県

私は、四人兄弟姉妹の末っ子。日雇いの土木作業で働く母から、「おかあちゃんは、お前が帰る時間には家の方を向いて『お帰り』と言うてるからな」と聞かされ、母に喜んでもらえるようにと、何事にも頑張りました。

T・S様 東京都

産まれたばかりの長男を抱いている妻に私の母が「この子のためなら死ぬると思えるでしょ」と一言。それ程の想いで私を育ててくれたのだと衝撃を受けたのと同時に、我が子を育てる覚悟を与えてくれた。

I・N様 岐阜県

「代わるものなら代わってやりたい」私が以前、三日間意識不明という不慮の事故に遭った時、老母が病院のベッドの横で私の手を握りしめ祈り続けてくれた言葉で生き返ったのです。親の大恩に感謝。

E・I様 東京都

母が亡くなる前、混濁する意識の中、優しく穏やかに「私の娘、エリちゃん」と口にした、たったその一言。母の娘という平凡で当たり前なことが、尊い奇跡と気付かされ、自分という存在の誇りを揺るぎなくされました。



K・K様 埼玉県

父が六人の子を残し、急死。東京に就職して間もない長男の私。告別式の夜「三年は我慢しろ。人に迷惑はかけるな。恩は石に刻め。母ちゃんは大丈夫だ」と涙の言葉。あれから四十年。母八十九歳。私は今も出稼ぎ中。



Y・T様 愛知県

「心棒は鉄で強いものじゃ心棒は辛抱に通じる。強い心になれば車輪は回る」困った時そう言って励ましてくれた母 昨年三月、百一歳で他界しました。私達子孫への言霊として心の中で生きています。お母さんありがとうございます。

S・H様 滋賀県

「どんな事があっても決して笑顔だけは忘れてはいけないよ」母の言葉に笑顔で明るく生きることの大切さを教わりました。そんな周りを灯す人になれるように明るくそして笑顔を大切に持って毎日を歩んでいきます。

R・Y様 広島県

「お任せ！ お任せ！ 浅はかな計らい心は捨て 慌てず急がず全てを神様に委ねる気持になれば 丁度良い時丁度良いようにして下さるからね」。繰り返し伝え残して四年前幽明境を異にした母。今もなお深く私の命に息づく。

#### 審査員コメント

#### 大坪信之氏（株式会社コペル社長）

子が病めば替わってあげたいと願い、喜び悲しみをその子以上に感じる母の言葉は、優劣のつけようもなく胸に沁み入り涙がこぼれます。

一日でも放っておかれると死んでしまう赤子であった我々は、母の存在に無条件に愛され、育まれて大人になることができました。

一人一人の心の支えとなった、母から受けた愛の記憶。我が子を想い、祈りを込めて伝えた願い。お寄せ頂いた美しい言葉たちに込められた愛の深さに感動し、心が震えました。

#### 白駒妃登美氏（株式会社ことほぎ社長）

歴史上の人物や地元で感謝され、愛され続ける人物の生きざまを紐解いていくと、そこには一つの共通項が見つかります。それは「母親力」です。

「私を支えた母の言葉」にご応募くださった作品の全てに、わが子を愛する母親の深い愛情が、そして与えられた場で自分の生き方を磨き上げていくという日本人の美德が溢れていて、心から感動しました。

私も二人の子を育てる母として、日本人の美德と誇りを伝えていこうと決意を新たにしました。

私も、同居している母とは口げんかは日常茶飯事です。しかし、最近年をとってきたためか、幼いころのことをふと思い出すことが多くなり、両親が大切に育ててくれたことに改めて感謝するようになりました。母もたびたび入院するようになり、今更ながら、自立せねばと思いつつ、家事に追われる毎日です。

