



# みのり通信



患者様へのメッセージ

台風が通過してからとても涼しくなりました。今年も残すところあと3か月、1年経つのが本当に早く感じるようになりました。1日1日を丁寧に過ごすことの大切さを痛感しています。

子供の夏休みの自由研究で、噛む回数と消化の関係について調べました。ご飯は唾液アミラーゼの働きでサラサラに溶けてしまいました。肉は噛んだ回数が多かったものとそうでないものとで大きな差が出ました。よく噛んで食べることが、消化吸収に大きく関わっていること、歯が少ない人はどうしても炭水化物中心の食生活になるため、タンパク質の不足を招くということがよく分かりました。結果を待合室に掲示する予定です。ご覧になって下さいね。

ところで「糖化」という言葉をご存知ですか？糖化とは、ブドウ糖や果糖といった「糖」と体内の蛋白質が結びつくことで、老化を促進させるAGEs という物質が増えてしまうことです。糖化が進むことで、肌の老化や、多くの糖尿病合併症、骨折、脳の委縮に関わることが分かってきました。糖化を遅らせるためには、サラダ（特にゴボウ入り）を始めに食べ、清涼飲料水を控える、ハーブのような植物エキス（抗糖化のためのサプリメント）を利用することなどがあります。9月からお目見えした、「こんにゃくうどん」、糖質0です。和えものなどにも利用できます。脳はブドウ糖しか利用できないため、極端な炭水化物抜きダイエットはよくないと思いますが、血糖値を急激に上げない食べ方を毎日の食生活で意識することは必要でしょう。

あなたも“<sup>つう</sup>歯科通”になれる…!?

歯医者が出题する  
“歯とお口のクイズ”

“フッ素”入り歯みがき剤がたくさん売られているため、最近ではフッ素がむし歯予防に効果的なことを知る人も多くなりましたよね。

ところで、皆さんはフッ素が歯みがき剤の中だけに入っているもの到现在まで思っていませんでしたか？実はフッ素は、地球上のどこにでも存在していて、私たちが普段食べたり飲んだりしている“食べ物”や“お水”などにも微量ですが含まれています。さて、ここでこんな問題を出題！

## 問題

以下の食べ物・飲み物の中で“フッ素”が最も多く含まれているものはどれでしょう？

1 イワシ



2 かいそう 海藻



3 ぎゅうにく 牛肉



4 りよくちや 緑茶







tooth story

## 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくないですか？

年齢を重ねるにつれて“歯に物が詰まりやすくなった”と感じている人は多いのではないのでしょうか？  
これは加齢が原因の場合も考えられますから、“30歳を過ぎている方”は一度チェックされてみてはいかがでしょうか。  
そこで今回は「歯と歯の間に物が詰まってしまうこと」について解説させていただきます。

### 物が詰まってしまう理由は？

歯に物が詰まってしまう理由は、当たり前のことですが“歯と歯の間にすき間ができてしまうから”です。  
そして、このすき間ができてしまう原因として多いのは、“歯と歯の間が緩んでしまう”ことなのです。  
歯と歯の間が緩んでしまうことで、食べた物の肉片や繊維質が挟まりやすくなってしまいます。

### どうして歯が緩んでしまうのか？

年齢を重ねると、次のようなことがお口の中で起こりやすくなるため、緩んでしまいやすくなります。

#### 歯が移動してしまう

硬い物を噛むなどして歯に強い力がかかると、少しずつ歯が移動し、歯と歯の間のすき間が広がって緩むため、物が詰まりやすくなってしまいます。

#### 歯ぐきが下がってしまう

歯周病などのお口の中の病気が原因で歯ぐきが下がってしまうと、今まで歯ぐきがあった所に無くなってしまいますので、すき間が広がって物が詰まりやすくなってしまいます。

#### 治療後の詰め物や被せ物によるもの

歯を治療した際、詰め物や被せ物などの形によっては、歯の間に物が挟まりやすくなってしまいます。



#### 歯が磨り減ってしまう

歯ぎしりをする人は、歯の噛み合う面が削れたり、凹凸が出来やすくなってしまいます。こういった凹凸が出来てしまうことで、噛み合う度に物が押し込まれ詰まりやすくなってしまいます。

### 歯に物が詰まったままだとどうなってしまうのか？

歯と歯の間に物を詰ませたままにしていると、次のような歯にとって良くない症状がいろいろ起こってしまいます。

#### 噛むと痛んでしまう

物が詰まったままで食事をしたりすると、さらに新たな食片が押し込まれるようになるため、歯や歯ぐきに痛みが出てしまうことがあります。



#### 歯がしみてしまう

物が詰まっていると、歯ぐきが押し付けられて歯の根元を露出させてしまうこともあります。そのため、わずかな刺激でも根元から敏感に伝わり、歯がしみるようになってしまいます。

#### むし歯になってしまう

詰ませたままだと、たとえ治療済でも、数ヶ月もしないうちにむし歯になってしまうこともあります。



#### 歯周病になってしまう

また、通常の数倍の早さで歯周病を悪化させてしまったり、歯ぐきが炎症を起こしてしまったり、歯ぐきの形が変わってしまうこともあります。

歯に物が詰まると、その時は気になっていても、次第に慣れてそのままにしてしまいがちです。  
歯に物を詰ませたままにしていると、後々に大きなトラブルに結びつくこともありますので、「詰まりやすいな…」と感じたら、歯科医に相談したり、こまめに取り除く癖をつけるようにしましょう。

#### クイズの答え

1 イワシ

イワシのフッ素濃度は“8~19.2ppm”で、今回の中では最も多く含まれています。その他は、海藻0.1~0.7ppm、牛肉2ppm、緑茶0.1~0.7ppmです（※フッ素濃度1ppmとは、1kg中にフッ素1mgが含まれていることを示します）。

フッ素は特別なものではなく、私たちの身の周りのどこにでもあり、歯や骨のために必要な栄養（ミネラル）の1つです。



マナーのプロが教える...  
てみやげ いただく  
**手土産の頂き方**

多くの方が「手土産の渡し方のマナー」については気にされますが、逆の立場の「**頂き方のマナー**」については見落としがちです。そこで、ご自宅にお客様をお招きした際の『**お持ち頂いた手土産のスマートな頂き方とマナー**』を、ここでお伝えさせていただきます。

**大切に受け取りましょう**

必ず両手で受取って「お気遣いありがとうございます」「遠慮なく頂戴いたします」などの感謝の言葉をしっかり伝えましょう。この時、アイコンタクトもお忘れなく。頂いてしばらくそのまま立ち話をする際も、受け取ったお土産は“ウエストラインよりも上にキープ”し、大切に扱っている印象を与えましょう。

**上座側に置きましょう**

頂いた手土産を一旦置く場合は自分の席より“上座側”に。こういったちょっとした配慮で、相手の方に対する感謝や敬意をお伝えすることができます。この機会にご自宅の応接室の席次を確認しておきましょう。

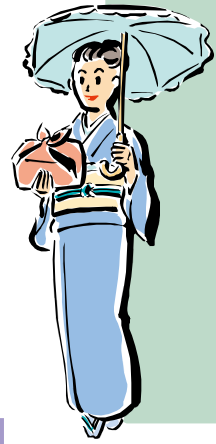


**置きっぱなしはNG!**

ひと通りのご挨拶が終わり一段落した時点で、頂いた手土産はキッチンなどに運びましょう。長い時間そのまま置いておくと、忘れ去られ有難くない印象を与えてしまうのでご注意ください。また、運ぶ際も「こちら頂戴します」など、改めてお礼の言葉を告げることをお忘れなく!

**お土産のことを丁寧に言うと?**

お土産を丁寧に言うと「**おもたせ**」になります。ですので、頂いた側が「おもたせを…」と言うのは正解です。逆に、持ってきた方が「これ、おもたせでございます」と言ってお渡しするのはNGとなりますので、お間違えないようお気をつけ下さい。



**おもたせはお出しする?**

おもたせがお菓子だった場合は、お茶の際にお出しすることが多いかと思えます。生菓子の場合はお客様もそのつもりで持ってきて来られるのがほとんどなので、ぜひお出しして一緒に頂きましょう。その際にも「おもたせですが…」と言ってお出ししましょう。

**どちらを出す?**

もし、お客様用に用意していたものと種類が重なってしまった場合は、「似たようなものですが、両方召し上がって下さい」と両方お出しする。または、こちらで用意していたものだけお出しする。または、頂いたものをお出しし用意していたものをお持ち帰り頂く、いずれでも良いでしょう。相手に合わせ臨機応変にご対応なさってください。

執筆：**諏内 えみ 先生**

キャンセル待ちの出る「ハッ!とさせる美しい立居振舞い講座」「また会いたいと思わせる話し方講座」が好評のセレクトマナースクール『ライビウム品川 (http://www.livium.co.jp)』代表。映画「パラダイス・キス」、フジテレビドラマ「月の恋人」のエレガンス所作指導、「ホンマでっか!? TV」など、マナー専門家としてメディアでも活躍中の先生です。

**噛むかむ お料理レシピ** チキンときのこのクリームチーズ煮



**材料 (2人分)**

- 鶏むね肉……………200g
- しめじ・エリンギ…各100g
- たまねぎ……………1/2個
- オリーブオイル……大さじ1
- クリームチーズ……30g
- 塩……………ひとつまみ
- こしょう……………少々
- パセリ……………適量

**作り方**

- 1 鶏むね肉は1センチくらいの厚さに切る。しめじとエリンギは石づきを除いて食べやすく切る。たまねぎはすりおろす。
- 2 オリーブオイルを熱したフライパンで鶏むね肉を焼き、軽く焦げ目がついたら、しめじ・エリンギ・たまねぎ・クリームチーズを加えて煮る。
- 3 火が通ったら塩とこしょうで味を調べ、器に盛って上にパセリをふる。

**栄養価 (1人分)**

エネルギー / 344kcal    食物繊維 / 4.9g    塩分 / 0.9g

**ワンポイント**

鶏むね肉やきのこは、細かく切り過ぎないことが噛む回数を増やすためのポイントです。クリーム煮にするとカロリーが高くなりがちなので、クリームの代わりにクリームチーズを用い、少量で旨みを加えるようにしました。

# 人生で本当に大切なこと

「一生を変えるほんの小さなコツ」 野澤 卓央著

岐阜から大阪へ電車で向かっているとき、僕の隣におばあさんが座りました。しばらくすると、おばあさんは、本を読みはじめました。盗み見をするつもりはなかったのですが、本にはインド解放の父ガンジーの写真が載っていました。

高齢のおばあさんが、電車でガンジーの本を読む。ただ者ではないかもしれない！と思った僕は、つい話しかけてしまいました。

おばあさんは87歳で、幸せに元気に暮らしているということ。

人生を生きるうえで、知っておいて一番よかったことは何ですか？と僕は質問してみました。返ってきた答えは・・・

## 自分の外ではなく、内に目を向けること

「若いときは、お金が欲しい、あれが欲しい、ああなりたい、など、自分の身体の外にあることに目が向いてしまいがち。しかし、外にあるものをいくら求めてもきりが無い。人もものも、時間とともに消え、人の気持ちは移りゆく。自分の外にあるものに目を向けると、いつかなくなるもののために、自分を苦しめることになる。大切なのは、自分の内側に目を向けること。自分の声を聞き、心を育てていくことが大切だと思うわ」

自分の外側ではなく、内側に目を向ける。その言葉は、僕の胸に突き刺さりました。地位や名誉、お金やものより大切なものがこの世にはある。

本当に大切なものは何か気づけるように、自分の外側にあるものに目を奪われないようにしたい。

大学生の長女は帰ってくる度に、「洋服が欲しい」、「靴が欲しい」など、欲しいものを列挙します。私も若い頃はあれやこれやと欲しいものが一杯あったものです。ここ数年、私物はほとんど買いません。車通勤で仕事中は白衣の生活なので、靴も洋服も傷まないし、数もいらぬからです。ただし、本だけはたくさん買っています。専門書は仕事上必要ですし、心を豊かにしてくれる本は惜しまず買っています。



今のささやかな希望は、ゆっくりくつろいで本を読んだり、思索にふける時間が欲しいとうことです。

私は大学生の時に丸大食品を母体とする小森記念財団から奨学金をいただきました。先月、財団の30周年を記念する式典があり、東京に行ってきました。先代の社長様が、ご自分が上級学校に進学できなかったために学生の支援をしたいと望まれて、自社株と5億円の私財を提供して創設されたそうです。奨学生数は600人にも上り、当日は全国からOB、OGが集まっていました。私も一言お礼を申し上げたくて上京しました。初めて会う方たちばかりでしたが（佐賀西高校OBの方もいらっしゃいました）、皆さん社会の第一線で活躍なさっておられ、「奨学金のおかげで勉強に専念でき、今の自分があります」とお話しされているのを聞き、また、最近公益財団法人に認可されたということを伺い、次のような聖書の一節を思い出しました。「一粒の麦が地に落ちて死ななければ、それはただ一粒のままである。しかし、もし死んだなら、豊かに実を結ぶようになる。」財団設立直前に社長様が亡くなられたのは本当に残念ですが、蒔かれた種がたくさんの実を結んだのだと感じました。

大学卒業後、学位を取るまで、開業する時、開業してからも本当に多くの方々にお世話になり、今も多方面の方からお力添えをいただいております。来賓の方のお話の中に、「企業は社会からの預かりものである」という言葉があり、身の引き締まる思いがいたしました。仕事を営むということは社会に対して責任を負うということです。良い仕事をして、社会に存続を許される職場でなければなりません。

海のものとも山のものとも分からぬ学生に、返済義務なしの奨学金を与えてくださったことに心から感謝するとともに、私も少しでも社会に貢献する生き方をしていきたいと思っています。これからもたくさん学び、患者様により多くの情報と質の高い治療を提供できるよう頑張ります。そして皆様の素敵な笑顔に囲まれた診療所でありたいと願っています。

