



みのり通信



患者様へのメッセージ

先月 50 歳の誕生日を迎えました。30, 40 代の頃はがむしゃらに前に進むような生活をしていました。本を読んで分からないところは講習会を受け、土日返上で頑張ってきました。が、昨年ちょっと体調を崩したことがきっかけで、残りの人生のほうが今まで生きてきたよりも確実に短いということを実感し、いろいろと考えるようになりました。1 日という時間は誰にでも平等で、どう使うかは本人次第です。歯科の仕事は体力が必要で、眼も酷使しますので、あと何年現役で頑張ることができるかと考えると、日々の診療を本当に大切にしなければならないと思うようになりました。

そして、2 月 2 日に開業 12 年目を迎えます。干支が一回り。あっという間でした。開業当初からの患者様もたくさんいらっしゃいます。10 年以上お付き合いさせていただいて、お口や体の変化の様子を見ながら学ばせていただいております。また、今年も患者様からたくさんのお年賀状をいただきました。患者様からいただいたお手紙は私の宝物です。開業当初からいただいた年賀状やお礼状は大切に保管しています。子供に「お母さんのお葬式の時にはお棺の中にいただいたお手紙を入れて頂戴ね。お母さんの宝物だから」と言い渡しております。疾患を診て治療するだけでなく、人としてのお付き合いを大切にしていきたいと思えます。これからも患者様の生活がより快適なものになるよう、引き続きいろいろな分野の勉強を続け、お役に立ちたいと思えます。

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

日本人にとって、毎日欠かすことのできない生活習慣となっている「**歯みがき**」。この歯みがきという思想が日本に伝わったのは、**西暦 530 年代（飛鳥時代）**頃といわれています。その後、平安時代になると歯みがきが世間に広く伝わっていきました。平安時代の医師、**丹波康頼**が著した日本最古の医学書には、「**朝夕歯を磨けば虫歯にならない**」と記述されており、これが日本最古の歯みがきに関する記録になるそうです。さて、ここでこんな問題を出題！

Q

歯みがきと一緒に日本に伝えられたものは次のうちどれでしょう？

1



キリスト教

2



てっ ぼう
鉄 砲

3



ぶつ ぎょう
仏 教

4



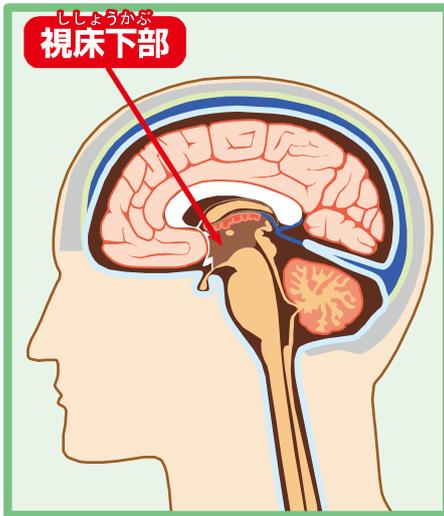
かみ 紙



健康人で
行こう!

“あくび”ってどうして出るの？

授業中や会議中、「いけない…」と思いながらもついつい出てしまう“あくび”。では、あくびってどうして出るのでしょうか？



あくびをコントロールしているのは、脳の中の「視床下部」というところですが、眠い時や退屈している時など、脳の活動が低下している時は、我が身を危険にさらすことにもなりかねません。それを回避するため「視床下部」にスイッチが入って、**脳を目覚めさせようとしているのです。**



また、視床下部は「ストレス」にも敏感なので、強いストレスを受けた時にもあくびが出ることもあります。ただし、一回あくびをただけでは脳の活動が突然高まりません。したがって、あくまでストレスを受けた時のあくびは、自分自身に「**脳の活動レベルが低下していますよ**」と知らせてくれるサインと考えられています。



一方で“**深刻なあくび**”もあります。例えば、**脳卒中**や**脳出血**を起こしている時はあくびが頻発するそうですし、体のどこかで大量出血している時も、脳への**血液循環**が悪くなってあくびがよく出るそうです。もし、「いつものあくびとどこか違うな…」と感じたら、すぐに医師の診察を受けるようにしましょう。

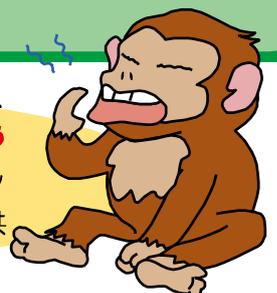
チンパンジーにはあくびがうつるのに、幼児にはうつらない

ところで、「あくびはうつる」とよく言いませんか？ 先のお話でもありましたが、あくびは“脳の活動が下がっていることを知らせるサイン”でもありますから、それを見た周囲の人間が無意識のうちに「あの人は今、危険な状態にある」と共感すると、同様にその人にもあくびスイッチが入り、あくびが出てしまうと考えられています。逆に、相手に共感できていなければ、あくびを見てもうつることはないそうです。



実は、人のあくびを見てうつるのは「**脳の前頭葉**」の働きによるものといわれています。したがって、前頭葉がまだ発達していない幼児は、あくびがうつらないといわれています。

あくびは哺乳類・鳥類・爬虫類もするそうですが、今現在の調査では、**チンパンジーの間でもあくびがうつる**ことがわかっています。もし、飼っているペットにあくびがうつったとしたら、ペットはあなたに共感してくれているのかもしれないね。



クイズの
こたえ

3 仏教

「歯を磨く」といった思想は「仏教」の伝来とともに、インドから中国を経由し、日本へお坊さんによって持ち込まれたそうです。仏教の教祖であるお釈迦様は、口の中をきれいに清掃することによって5つの功德があると教えたそうです。歯みがきは仏教徒にとって守らなければならない大切な規律のひとつだったようです。

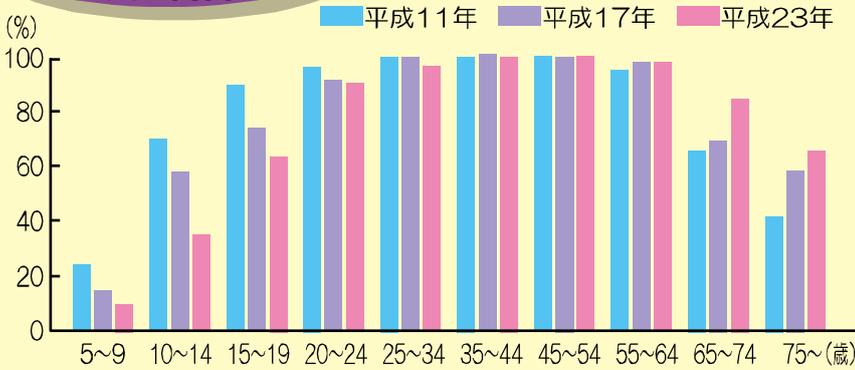


歯 はなし の はなし

“55歳以上”の「大人のむし歯」が増えている！

「むし歯」は年齢を問わず発症するものですが、現代は特に55歳以上の方の「大人のむし歯」が増えていることがわかっています。

むし歯を持っている人の割合



近年は55歳以上の方でも残っている歯が多いため、相対的にむし歯の本数も増えているといった傾向になっています。それでは、『55歳以上の人たちに多いむし歯』を以下でご紹介させていただきます。

左は「厚生労働省が6年ごとに行っている調査」をグラフにしたものですが、平成11年、平成17年、平成23年において「むし歯（治療済みの歯を持つ人も含む）」の割合を比較してみると、「5~19歳」ではむし歯を持つ人の割合が減っているのに対し、働き盛りの「35~54歳」では100%近い人がむし歯（治療済も含む）を持っていて、その割合にはほとんど変化がありませんでした。それに比べ「55歳以降」では、むし歯を持つ人が年々増えていることがわかっています。



銀歯や差し歯などの“被せ物の境目”にできるむし歯

歯には毎日“噛む力”が強く加わります。すると、治療で被せた銀歯や差し歯が割れてしまったり、歯との間にわずかな隙間ができたりしてしまいます。その隙間にむし歯菌が侵入すると、その内側でむし歯が進行してしまいます。治療で被せ物が施されると、なかなかその内側の変化には気づきません。治療済みの歯が再びむし歯になってしまった場合、気づいた時にはかなり奥深くまで進行していることもあります。

“唾液の分泌量が減る”ことでできるむし歯

高齢になると唾液の分泌量が減り、お口の中の自浄作用が悪くなるため、お口の中にむし歯菌が住みやすい環境になってしまいます。唾液量が減ってしまうのは、「加齢による唾液腺の機能低下」や「お薬を飲むことが増える」などが挙げられています。



“露出した歯の根元”にできるむし歯

歯の表面は「硬いエナメル質」で覆われていて、むし歯になりにくくなっていますが、歯根は「柔らかいセメント質や象牙質」できているため、歯ぐき下がって歯根が露出すると、そこにむし歯菌が付着してむし歯ができてしまいます。このような歯根のむし歯は高齢者に多く見られます。歯ぐき下がる原因としては、「加齢」「歯周病」「歯ブラシでの強いブラッシング」などが挙げられます。

「大人のむし歯」は新たに起こるものよりも、“以前治療した歯に再び起こるもの”に注意が必要です。こういったむし歯に早く気づくためには、『歯科定期検診』を受けることが大切です。歯科医院ではこのようなむし歯でも“早期発見”することができますよ。





目から
ウロコ!

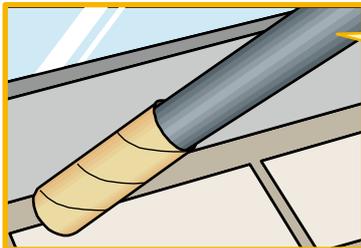
毎日の家事が驚くほどカンタンに!

家事の裏ワザ!

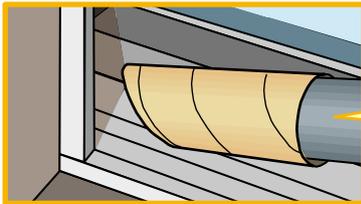


このコーナーでは、家事が「手早くなる!」「ラクになる!」「上手になる!」「節約ができる!」「楽しくなる!」 知って得する『家事の裏ワザ』をご紹介します! いただきます!

玄関やサッシの隙間汚れは、掃除機のノズルに “トイレットペーパーの芯”をはめて吸い取る



玄関やベランダに掃除機を直接かけるのはちょっと抵抗がありますよね。 そんな時は、掃除機のノズルに「**トイレットペーパーの芯**」をはめれば、ノズルの先を汚さず汚れを吸い込むことができます。 土や砂汚れもきれいに吸い取れ、掃除機のノズルも汚れませんよ!



サッシの隙間などの狭い所は、芯の先端を斜めにカットしましょう。 芯は紙でできているため、吸い込む場所にに応じて形を自由自在にカットし変えてみましょう。

ノズルにはめた芯が安定しないようなら、テープを使って固定しましょう。

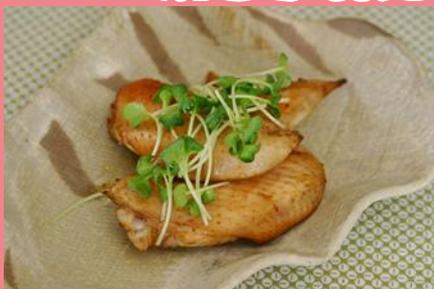


の 噛むがむ

お料理 レシピ

スパイシー

焼き手羽先



材料 (2人分)

手羽先	4本	
a {	濃口しょうゆ	小さじ2
	カレー粉	小さじ1/2弱
	かいわれ大根	適量

作り方

- 1 手羽先は汚れを取り、お鍋に入れひたひたの水を加えて火にかける。
- 2 手羽先に火が通ったら、お湯を捨てて a を加え、味を絡ませるように混ぜて冷ます。
- 3 2 をオーブントースターで皮がカリッとするまで焼き、お皿に盛りつけ、かいわれ大根を上のにせる。

噛むがむ

ワン
ポイント

手羽先は下ゆでしてから焼くと中はふんわり、外はカリッと仕上がります。 彩りをよくするためにかいわれ大根のをせましたが、のせなくても美味しくいただけますよ!

栄養価 (1人分)

エネルギー	143kcal
食物繊維	0.2g
塩 分	0.6g

母からの手紙 「絶対におまえは世界一になれる」

葛西紀明(ソチ五輪日本選手団主将)

※『致知』2005年8月号 特集「疆めて息まず」より

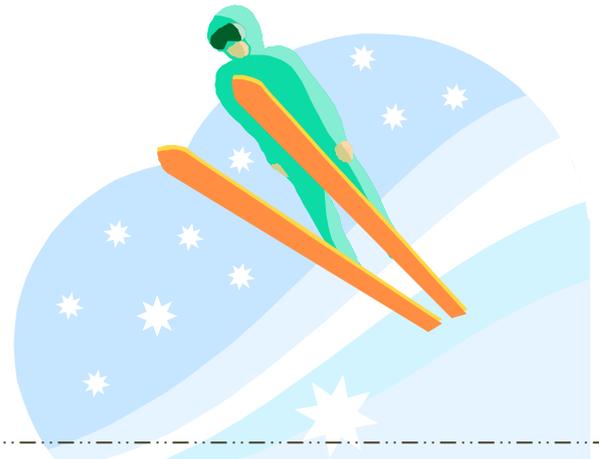
自分を支えてくれる人たちの存在が大きかったですね。実は、94年のリレハンメル五輪の前年に、妹が再生不良性貧血という重病にかかりましてね。辛い治療を何度も受けてたりドナー探しで大変だったんです。妹のためにもぜひ金を取りたいと思っていたんですが銀に終わってしまった。でも、妹は病気をおして千歳空港まで迎えに来てくれましてね。誰にも触らせずにおいたメダルを、1番に触らせてあげたんです。元気になってくれ、という気持ちを込めましてね。

——喜ばれたでしょうね。

「ありがとう。次は金だよ」って逆に励まされました。病気の妹に比べれば、自分は何も辛いことはない。そんな妹を支えに、98年の長野五輪へ向けて気持ちを奮い立たせました。ところが94年の11月、ある大会で転倒して鎖骨を折り、しばらく跳べない状態が続いたんです。翌年の5月頃、ようやく完治して、私はブランクを埋めるためにそれまで以上に猛練習に励みました。通常なら300本跳べば十分といわれる夏に、900本跳んで再起を賭けたんです。通常の3倍の猛練習を。しかし、それが逆に災いして、その冬のシーズンで今度は着地の時に足を骨折してしまいました。普通に着地したんですが、その途端にコリッと。練習のし過ぎで、腰や股関節に負担をかけ過ぎたのが原因でした。それから1年半くらい記録と遠ざかっていたんですが、そんな折に実家が放火に遭いましてね。母が全身火傷で病院に担ぎ込まれたのです。

——ああ、お母様が全身火傷に……。

なんとか一命は取り留めたんですが、火傷は全身の70%にも及んでいて、炎の熱で肺も気管も焼けていました。何度も皮膚移植を繰り返したんですが、結局97年の5月に亡くなりました。後から入院中に母の書いた日記が出てきましてね。それを開くといまでもポロポロと涙が出てくるんです。ああ、辛かったんだろうなあって…。貧乏と闘いながら必死で働いて僕たちを育て、ジャンプまでやらせてくれた母には、いくら感謝をしても足りません。金メダルを取って家を建ててあげる約束を果たせなかったのが、本当に残念で……。入院中の母は、もう手も握れないくらいひどい状態でした。痛みは絶えず襲ってくるし、死の恐怖と必死に闘っていた。そんな中で、不調な僕を気に掛けて、励ましの手紙を送ってくれたんです。そこに書かれていたことは、「いまこの時を頑張れ。絶対におまえは世界一になれる。お前がどん底から這い上がってくるのを楽しみに待っているよ。」と。いまでも大事な大会の前にはこの手紙を読み返します。見るたびにものすごく大きな力をもらえるんです。



もうすぐソチ五輪が始まります。最近新聞で、日本選手団の主将を務めるのが、ジャンプの葛西選手であることを知りました。スポーツには疎い私ですが、葛西選手の名前は聞いたことがありました。でも、長野五輪で日本が金メダルを取った頃の選手だったように記憶していたので、今も現役で、しかもつい最近ワールドカップで優勝し、ワールドカップ史上最年長優勝記録を塗り替えたということを知って驚きました。オリンピックの時にはいつも記録の裏にある、血の滲むような努力や、周囲の支えの感動秘話が語られます。葛西選手も40歳を過ぎるまで現役で頑張ってきたのは、亡くなったお母様のお手紙が心の支えになっていたのですね。勉強でも仕事でも、山あり谷あり、良い時ばかりではありません。くじけそうになるつらい時に心から信じ、支えてくれる人の存在は生きていく力を与えてくれるのだと改めて思いました。

私も学生時代から今日まで、「もうだめだ!」と思ったことが何度もありましたが、不思議とその度に良いご縁があり、様々なアドバイスをいただくことができました。心に染み入る言葉もいくつもいただきました。落ち込んだ時にはそれらの言葉を心の中で何度も唱えています。目の前の難題から逃げないことが今年の課題です。