ひらの歯科通信

Vol.5

〒２５２－０８２３藤沢市菖蒲沢６１１－１

０４６６－４９－１３８２

http://hirano-dc.kamu-come.com

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましてはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

ひらの歯科医院は皆さまのご協力のおかげで、無事１１回目の新年を迎えることができました。院長平野は今回は藤沢で新年を迎えました。結婚以来、ほとんどはお正月を家内の実家のある香川県の高松で迎えておりましたが、今回は家内と子供３人が高松でお正月を迎えました。初めはびっくりしたのですが高松のお雑煮は白みそであんこの入った丸いおもちが入っています。

久しぶりの藤沢でのお正月。湘南のお正月といったらやはり箱根駅伝ではないでしょうか。往路を応援に行きましたがちょうど３区である藤沢を早大の竹澤選手が走っていました。彼は北京五輪の出場選手だそうで、やはり素晴らしい走りをしておりました。

元日は近所の神社にこれも久しぶりになりますが、両親と初詣に参りました。こんな世の中なので気のせいか以前よりお参りされる人が多かったように思いましたがお天気も良く、湘南の海も富士山もとてもきれいで素晴らしいお正月となりました。

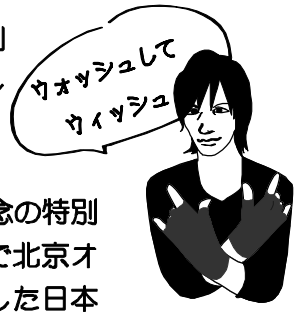
今年もスタッフ一同皆さまの健康のため努力いたしますのでよろしくお願いいたします。

おもしろ歯科情報

ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー2008

日本歯科医師会の主催で毎年行われている“ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー”の2008に、北京オリンピック女子柔道63kg級金メダリストの谷本歩実さんとロックミュージシャンのDAIGOさんが選ばれ、11月8日（いい歯の日）に東京都港区のスパイラルホールで授賞式が行われました。

この賞は、2008年に最も笑顔がすてきだった各界の男女著名人に贈られるもので、受賞後、谷本さんは「笑顔の賞をもらえたことはうれしい。これからも歯をみがき、技をみがいていきたい」と抱負を述べました。またDAIGOさんは、「歯のみがき方にも気をつけている。ウォッシュしてウィッシュ」とおなじみのポーズを披露して会場を沸かせたそうです。



また、「8020運動」20周年記念の特別賞には、女子ソフトボールで北京オリンピック金メダルを獲得した日本チームのエース、上野由岐子さんが選ばれました。上野さんは「スポーツ選手にとって歯はとても大事なもの。これからも笑顔と歯を大切にがんばりたい」と喜びを語ったそうです。

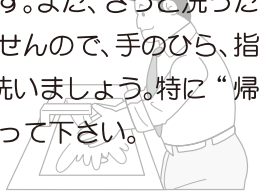
健康人で行こう！

その年によって「インフルエンザ」が流行する時期は多少変わりますが、感染のピークは、毎年ほぼ“２月頃”と言われています。また、次に多いのは１月と３月ですから、今月から注意が必要です。
そこで今年最初のこのコーナーでは、これからピークを迎える「インフルエンザ」に感染しないための対策法をご紹介いたします。

● インフルエンザ対策

▶ 手洗い

インフルエンザ対策で“手洗い”はとても重要です。洗う時は必ず“石鹸”を使いましょう。石鹸を使うことでウイルスを殺菌することができます。また、ざっと洗っただけではウイルスは手から取れませんので、手のひら、指の間、手の甲、爪の間など入念に洗いましょう。特に“帰宅後”と“食事前”は必ず手を洗って下さい。



▶ 予防接種

インフルエンザ予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。これは世界的にも認められている最も有効な予防法です。

▶ マスク

外出をする時はマスクが効果的です。ただし、ガーゼマスクはインフルエンザウイルスに効果がありませんので、不織布の立体型で使い捨てのものがおすすめです。マスクは呼吸器（鼻、喉など）の乾燥を防ぐ効果があり、飴をなめたりガムをかみながらマスクを装着すると唾液が出やすいので、呼吸器の粘膜の対応力を高める効果が高くなります。また、“病院”はばい菌の巣窟ですから、病院に行った時はマスクを着用しましょう。特に大病院はインフルエンザの他にも厄介な菌が多いので注意が必要です。

●マスク選びの注意点 マスクは鼻と口にぴったりフィットするものを選びましょう。どんなに高性能のマスクをしても隙間だらけでは効果が半減してしまいます。

▶ 体を暖かくする

喉が冷気で乾燥して冷えると、喉にある繊毛の働きが弱まり、ウイルスに感染しやすくなりますので、外出時は必ずマスク、マフラー、手袋や帽子で体を冷やさないようにしましょう。

▶ うがい

うがいする時はなるべく頭を後ろに傾け、のどの奥でうがいするようにしましょう。
また、お茶や紅茶でうがいすることはとても有効です。
これはお茶や紅茶に含まれている“カテキン”にウイルス増殖防止作用があるからだそうです。

▶ 口腔ケア（歯みがき、舌の清掃、歯垢の除去など）

口腔ケアをしっかり行い歯周病菌を少なくしたことで、インフルエンザの発症率が 1/10 に減ったという実験結果もあります。正しい歯みがきなどの口腔ケアは、インフルエンザ予防にもとても有効です。

▶ 煎茶を飲んで、紅茶でうがい

先にもお茶や紅茶うがいは効果があるというお話をしましたが、これはお茶や紅茶に含まれる“カテキン”の殺菌作用と、脱水症状の緩和によるためです。特に煎茶はウイルス殺菌効果が強いので、飲む場合は一煎目を飲みましょう。うがいの場合は出涸らしでもよいでしょう。また、紅茶うがいは普段飲む時の５倍程度に薄め、体温程度に暖めてからうがいをするのが一番良いと言われています。

▶ 部屋を暖め、加湿器を使う

インフルエンザウイルスは低温、低湿度の中で長く生きのびます。ですから部屋を暖め、加湿器を使うことはとても効果があります。例えば部屋の温度 30℃と 5℃の場合を比較すると、5℃の寒い部屋の方が 10 倍、ウイルスの感染力があるそうです。また、湿度 50％の部屋はウイルス生存率が約 3％と言われていますので、さらに高い湿度 60％くらいにする事が望ましいでしょう。

インフルエンザに感染すると、38 度以上の高熱、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状、また喉の痛み・鼻水などもひどくなり、大人でも３日位寝込んでしまい、普通の生活が出来るまで１週間くらいかかるそうですから十分注意が必要です。
インフルエンザ流行の季節になりましたので、自分でできる予防を心掛けましょう！

“歯のしくみ”を再確認しよう！

歯は舌と協同して食べ物をかみ砕く、消化器官の入り口です。

例えば物をかみ砕くとき、歯には体重と同じくらいの力がかかっています。この時、もし歯が弱っていて食べ物をよくかめなかったら、胃腸の負担が大きくなって、健康を保つことが難しくなってしまいます。

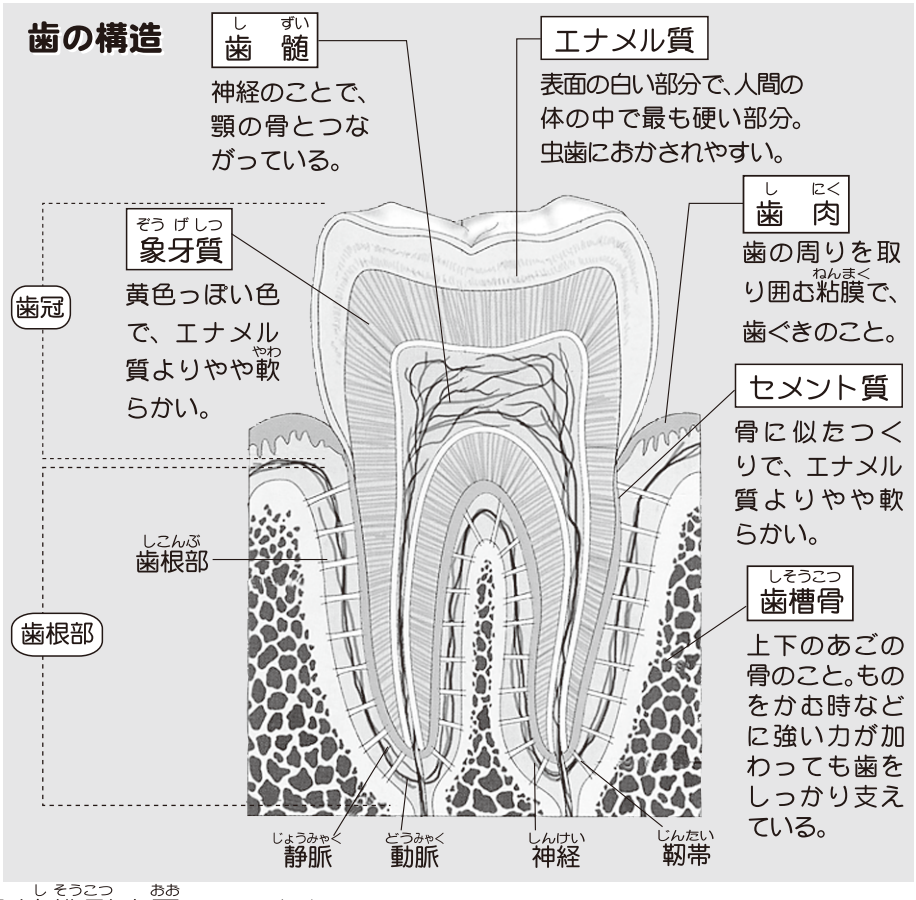
ですから、歯は硬い組織で非常に丈夫にできていますし、歯を支える歯肉（※歯ぐきのこと）もとても丈夫なのです。

歯そのものは、いくつかの素材が組み合わさってつくられています。

例えば、歯の表面の白い部分は「エナメル質」でできています。
このエナメル質が食べ物を直接かみ砕くところなので、人間の体の中で最も硬い部分になります。

また、エナメル質の内側は「象牙質」でできています。
歯肉に埋まっている歯の根の部分は「セメント質」でできているのです。

そして、歯の内部は空洞になっていて、そこには血管や神経があります。
この部分は「歯髄」と呼ばれています。



●歯を支えている組織

歯は歯肉という組織によって支えられています。
そして、歯肉は歯の土台になっている骨（歯槽骨）を覆っています。

歯と歯槽骨の間は隙間がなく、細菌などが入り込めないようになっています。

また、物をかんだ時に加わる力からクッションとなって組織を守る役割もしているのです。

歯槽膿漏（歯周病）とは、歯肉が炎症を起こしてしまって、歯をしっかりと支えることができなくなってしまう病気のことを言います。

生活にちょっと役立つ

うんちく話

初夢

皆さんもご存知のとおり“初夢”は「新年」に見る最初の夢のことを言いますが、この初夢の内容で1年の吉凶を占う風習が日本には古くからあったそうです。では、いったい「1月何日に見た夢のことを“初夢”と呼ぶのが正しいのか？」あなた様はご存知でしたか？

実は江戸時代では仕事始めが1月2日だったため、これに影響され“2日の夜”に見た夢のことを初夢とするのが最もポピュラーでした。しかし現代では、大晦日の夜に見る夢も、元旦の夜の夢も“初夢”と呼べるそうです。以上のことから“1月1日～3日”までに見た夢のことを“初夢”として考えて良いようです。

『一富士、二鷹、三茄子』には続きがあった！

また、特に縁起が良い夢として『一富士、二鷹、三茄子』がありますが、「なぜ？これらが良い夢として考えられるようになったのか？」についてはいろいろな説があるようです。その一つは徳川家康の好きなものを並べただけという説。かの家康は富士山を見て、鷹狩りをし、茄子を食べることが至福の時だったとか。また、「富士＝無事」「鷹＝高く」「茄子＝事を成す」というような縁起を担いだ語呂合わせや、「富士＝日本一の山」「鷹＝賢くて強い鳥」「茄子＝事を成す」といった説もあります。しかし、本当の話はこういったことのようです。

『富士はその形から末広がりで子孫や商いの繁栄』『鷹は高く舞い上がるから機運上昇』『茄子は毛が生えていないため「怪我無い」と洒落て家内安全を表す』といったところからきているそうです。この『一富士、二鷹、三茄子』が広まったのは江戸時代に間違いないようですが、初夢で一年の運気を占おうという庶民の遊び心からきたのではないかと言われています。

また、「一富士、二鷹、三茄子」の後に「四扇、五煙草、六座頭」と続きがあったのはご存知でしたでしょうか？ 扇は富士と同じく末広がり、煙草は煙が立ち昇る、座頭（弾き語りをする毛の無い法師）は毛が無いと、それぞれが富士、鷹、茄子と同じ意味があったようです。

歯とカラダが喜ぶカルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に600mg必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろいろな不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういう食事をしたら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考になされてくださいね。

今回ご紹介のお料理

豆腐の豆乳なべ

1人分　カルシウム　214mg　エネルギー　204kcal　塩分　2.1g

材料（2人分）

- エビ（殻つき）……200g
- 絹ごし豆腐……1/2丁
- まいたけ……60g
- 春菊……100g
- 白菜……150g
- A
  - 豆乳……1カップ
  - だし……2カップ
  - しょうゆ……小さじ1
  - 塩……小さじ1/3

作り方

❶豆腐は食べやすい大きさに切る。

❷エビは足を除き、尾の先を切り除き、尾を包丁でしごいて水を除く。背中に切れ目を入れ、背わたを除く。

❸まいたけは石づきを除いて小房に分ける。白菜は軸はそぎ切り、葉はざく切り、春菊は3cm長さに切る。

❹なべにAを入れて火にかけ、煮立ったら❶、❷、❸を加え、煮えたら完成です。