



# ひらの歯科通信

vol.9

〒252-0823 藤沢市菖蒲沢611-1

0466-49-1382

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

## ～ 予防について～

何よりも大切なのは予防です。せっかく時間をかけてきれいに治した歯。いつまでも大切に使えるように自宅のできるホームケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアでいつまでも健康な歯を保ちましょう。今月は自分でできるホームケアについてです。

歯磨き・・・何を今さらですが、正しい歯磨き法を知っている方は意外に少ないのです。歯科衛生士に自分に合った歯磨き法を教わって下さい。フロスや歯間ブラシも使いましょう。毛先が開いたら早めに取り替えましょう。力はそんなに入れないで下さいね。

食生活・・・「だらだら食い」は虫歯の天敵！おやつは決まった時間に食べましょう。お砂糖の取りすぎにもご注意を！なるべくキシリトール入りの物などを選びましょう。また、食べたから3分以内に歯磨きをすると効果的です。難しいという方は「寝る前には必ず歯磨きを！」

フッ素の活用・・・普段からフッ素入りの歯磨き剤、フッ素入りホームジェルなどを使いましょう。最近ではドラッグストアなどに様々なデンタルグッズが用意されています。

## おもしろ 歯科情報

### 歯にまつわる“夢占い”

あなたは今までに「歯にまつわる夢」を見た経験はありますか？実は「歯にまつわる夢」には、心理学的にもさまざまな意味があるそうです。そこで今回は、歯にまつわる“夢占い”をいろいろご紹介いたします。

#### 歯が抜ける夢

これは喪失を暗示する夢のようです。財産、人、仕事上のポジションなど、何かを失う、また悲しい出来事が起こるかもしれません。歯が抜ける夢を見た時は注意が必要かも…。

#### 歯が新しく生えてくる夢

夢に現れる「歯」が意味するものは“財産”を象徴するそうです。財産とはお金も含め、家族や友人などの人間関係も含みます。ですから、歯が生えてくる夢は、それら財産が増える前ぶれかもしれません。



#### 歯が途中で折れてしまった夢

努力していたことを途中で挫折してしまう暗示の場合も。今進めている事があるなら、それを挫折してしまう可能性もあります。ただし、完全に止めてしまうわけではありませんので、目先を変えてやっていけば達成することも不可能ではないでしょう。

#### 虫歯の夢

対人関係、人間関係にトラブルを抱えている時、虫歯になる夢を見ると言われています。

虫歯になる夢を見てしまった時は、自分が人間関係にトラブルやストレスを抱えていないか振り返ってみましょう。

※夢占いとは、もともと心理学者が精神分析として解釈をくわえたものなので、その人の状況や夢の細かな内容によっても意味は異なります。あくまで一般論として、当たるも八卦、当たらずも八卦の気持ちでお読み下さい。

# 健康人で行こう!

## ● 睡眠時間と学力

今回は、「睡眠」と「子どもの学力」との関係についてのお話です。

広島県教育委員会の「平成 15 年度『基礎・基本』定着状況調査報告書」で、興味深いことが分かったそうです。

### 睡眠時間と各教科の平均通過率

(広島県教委の「平成 15 年度『基礎・基本』定着状況調査報告書」より)

教科	5 時間未満		6 時間以上 6 時間未満		7 時間以上 7 時間未満		8 時間以上 8 時間未満		9 時間以上 9 時間未満		10 時間以上 10 時間未満	
	5 時間未満	6 時間未満	6 時間以上 6 時間未満	7 時間以上 7 時間未満	7 時間以上 7 時間未満	8 時間以上 8 時間未満	8 時間以上 8 時間未満	9 時間以上 9 時間未満	9 時間以上 9 時間未満	10 時間以上 10 時間未満	10 時間以上 10 時間未満	
国語	51.9	61.8	66.1	69.9	70.8	70.3	64.7					
算数	53.9	65.8	69.8	73.9	74.1	73.7	67.7					

それは、小学校 5 年生で睡眠時間が 5 時間、6 時間、7 時間… と長くなるにつれ、児童の「国語」と「算数」の成績がアップし、7 時間～10 時間未満では成績が最良だったそうです。

しかし、10 時間以上寝ている児童の成績は、再び下がってしまったようです。

「百ます計算」という計算トレーニング法を世の中に広め、子どもの学力を飛躍的に改善させたことで有名な陰山英男（現在は大阪府教育委員）さんが以前、広島県尾道市の小学校で 3 年間校長を務めていた当時、「一般的にいて、昔の子どもの方が学習時間は多かったけれど、心にゆとりを感じていたのではないか」とおっしゃっていました。



また、陰山さんは“睡眠”について、「十分な睡眠を取ることによって頭がすっきりして学習に集中でき、一日を有意義に過ごせ、心にも余裕が生まれていたのではないか」と話しています。

かつてのそうした状況を悪くした原因として挙げられているのが、「テレビ」や「インターネット」、「携帯電話」の普及と言われている、現代の子どもは一日 2 時間以上をインターネットや携帯電話などに費やして睡眠時間が削られているとし、それらが子どもたちの精神面に与える影響は計り知れないと警笛を鳴らしているそうです。

また、06 年に山口県で行われた調査では、就寝時刻が“午後 9 時”までの子どもが、学力偏差値と知能指数のどちらも最良で、それよりも遅くなるにつれ、明らかに学力が低下したそうです。（逆に、就寝時間が午後 8 時前の早過ぎる子どもも学力が低かったそうです。）

睡眠は人間の心身の中核である“脳”を育て、守り、修復する大切な役割を果たしています。

ですから、適切な睡眠は子どもの成長過程においても、最も重要な要素の一つと言えるのではないのでしょうか。

\*\*\*\*\*

# 歯のはなし

\*\*\*\*\*

か こうれいしゃ

## “噛む力”のある高齢者は活動的！

岩手県歯科医師会が、県や保健所などの協力を得て、12年前から岩手県内の8市町村に住む80歳以上の高齢者を対象に追跡調査をして、『お口の中の状態』や『全身との関係』についての調査結果をまとめました。

その結果、90歳以上の高齢者で、残っている歯の本数の平均が3.36本。これは12年前の調査時と比べると、1.21本減少したそうです。

また、「歯が全く無い人」は全体の60%、「1本でも歯のある人」は40%でした。  
(その中で90歳になっても20本以上歯のある人は3名いたそうです。)



そして、「歯がある人」と「全く無い人」を分類して、『お口の中の状況』と『生活習慣』との関連性を調べたところ、「歯がある人」は自らがアンケートを記入し、十分な睡眠時間を取り、仕事を持って、行楽や旅行を楽しみ、かかりつけ歯科医院を持って定期的に歯科検診を受診するなど、活動性の高さを示したそうです。

また、咀嚼力（食べ物をよくかみ砕く力）の「ある人」と「ない人」に分けた『生活習慣の差』についての分析では、咀嚼力が十分にある人は、行事や老人クラブ活動に積極的に参加して、社会的にも自立し、知的能動性も高いことが示されたそうです。

### ● 健康的に年齢を重ねるために

自分の歯や口、体の健康に関心を持って生活習慣を整えることは、健康的な高齢者への近道とも言えます。



もちろん、歯ブラシなどの道具を使ったお口のケアだけでなく、顔や舌の体操なども心がけて行って、歯やお口の健康を維持して行きましょう！

また、自身のケアだけでなく、定期的に歯科検診や歯科医師の指導など、プロのケアを受けることも大切です。

その結果として、健康的で質の高い生活の実現につながるのではないのでしょうか。

生活にちょっと役立つ  
**うんちく話**

おき なわ ほん ど ぶつ き き ねん び  
**沖縄本土復帰記念日**

太平洋戦争が終わった後もアメリカ領だった“沖縄”が、1972年(昭和47年)



5月15日に日本本土に復帰したことを記念して、毎年5月15日は「沖縄本土復帰記念日」に定められています。

日本は1941-45年までの約4年間、連合国(主にアメリカ、イギリス、オランダ、オーストラリア)を相手に太平洋戦争をしていました。そして、沖縄では日本軍と米軍の地上戦が繰り広げられ、沖縄に住む民間人にもたくさんの犠牲者が出ました。やがて戦争が終わり、沖縄にも新しい時代の幕開けが来るはずでしたが、皮肉にも沖縄は東アジアやユーラシア大陸に近い<sup>ぼうえき ぐんじ めん</sup>ため、貿易や軍事面での地理的な条件の良さに目をつけられ、戦争が終わった後も日本には返還せず、軍事拠点としてアメリカは沖縄を占領することにしました。

しかし、沖縄に住む人はこれに反発して“本土復帰運動”が起こり、やがてこの運動が全国的に広まっています。そして、この運動が日米両政府を動かして、沖縄復帰の協議が行われるようになり、当時総理大臣だった佐藤栄作氏が戦後の首相で初めて沖縄を訪れ、沖縄の本土復帰がにわかに現実のものとなります。

そして、1971年(昭和46年)6月17日、ワシントンで「沖縄返還協定」が調印され、翌1972年5月15日午前0時をもってアメリカから返還され、沖縄県が誕生したのです。実に終戦から27年後のことでした。この本土復帰を祝う記念式典は5月15日、東京・日本武道館と沖縄県的那覇市民会館の2カ所で同時に行われ、テレビ中継も行われたそうです。

5月15日は、日本、そして世界の“平和”を改めて考え直すいい機会でもあるのではないのでしょうか。

**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したら良いのが。ぜひ、ご家庭の献立の参考になさってくださいね。



今回ご紹介のお料理

**サクラエビとねぎの さっといため**



\* 材料 (2人分)

- サクラエビ…………… 2/3カップ
- ねぎ (短冊切り)…………… 1/2本
- 生しいたけ (薄切り)…………… 2枚
- 油・酒…………… 各大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1/2

\* 作り方

フライパンに油を熱し、ねぎとしいたけをいため、サクラエビを加え、酒としょうゆをふり入れてさっといためて完成です。



1人分	カルシウム	206mg	エネルギー	102 kcal
	塩	分	0.5 g	