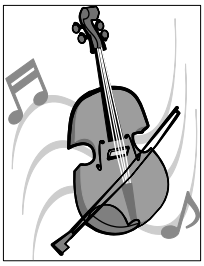
ひらの歯科通信　Ｖｏｌ．１３



〒２５２－０８２３藤沢市菖蒲沢６１１－１
０４６６－４９－１３８２

口臭について

人と会う時に、自分の口臭が気になる事がありませんか？家族や友人などに指摘されて悩んだことがある人もいるのでは・・・？

１、　口臭の原因は何？・・・原因のほとんどは口の中にあります。歯周病が原因で臭う事が多く、その他、むし歯、合わない詰め物やかぶせ物が臭いの原因となります。また、舌の表面についたがんこな細菌の塊（舌苔）。これが口臭の原因の７，８割を占めるとも言われています。
また、唾液の減少で口臭が増す場合もあります。

２、　口臭は、歯医者で治るの？・・・口臭の原因の中で代表的なものが歯周病。ブラッシング不良の結果、歯垢・歯石が大量に付着し歯肉に炎症を起こすので、歯垢・歯石をきれいに取り除きお口の中を清潔にする事が治療の第一歩です。口臭そのものは病気ではなく、病気の症状の一つなのです。原因の病気が治れば、当然、口臭も収まります。

おもしろ歯科情報

大昔の人たちは“歯痛”をどのように考えていたのか？

大昔の人々は“歯痛の原因が何なのか”全くわかりませんでした。もちろん、今のように歯医者もいませんので、歯が痛くなった時の不安や恐怖感は相当なものだったでしょう。
そこで今回は、「大昔の人たちが歯痛に対してどのように考えていたのか？」少し垣間見てみようと思います。

●古代中国では…

古代中国の甲骨文（紀元前1600～1028年頃の中国最古の文字）によると、「王の歯を疾めるは、これ虫なるか、これ虫ならざるか」といった意味のことが書かれているため、当時の中国では「歯を食う虫がいて、その虫が歯痛の原因になっている」と考えていたようです。 また、隋時代（西暦581－618年）の「諸病源候論」という医学書の中には、「歯を食う虫は体長が６～７分で黒い頭」と具体的な大きさや色が書かれているそうですが、おそらくこれは“歯の神経”を虫だと思いこんでいたためのようです。

●古代バビロニアでは…

世界最古「メソポタミア文明」の発祥地として知られる古代バビロニア時代の書物（紀元前1900年頃のもの）の中には、「歯を害する虫は“呪文”を唱えれば退治することができる」と記されているそうです。 この頃のバビロニアの人々は、神に向かって呪文を唱えた後、ヒヨスの実を虫歯の穴に詰めて痛みを取り除いたそうです。 ※ヒヨスとはナス科の越年草のこと。

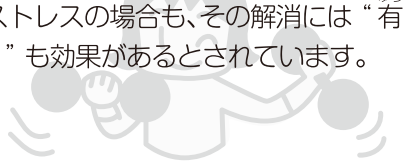
●日本では…

日本では、虫歯の原因は明治時代になるまで全くわかりませんでした。 なので大昔は、歯が痛くなると歯ぐきが腫れて熱を持ち、あごの周囲がまるで蒸されたようになるため、「蒸し歯」と呼んでいたという説もあります。 また、治療もおまじないのようなもので、「急急如律令」と紙に書き、それを口にくわえて噛めば治る、あるいは絵馬を奉納するなど、歯痛の治療は“神頼み的”な要素が強かったようです。

健康人で行こう！

“ストレス”は体を動かして解消するのが効果的！

皆さんは“ストレス”がたまったとき、どのように解消していますか？ ストレス解消法に優劣つけることはできませんが、実は日常的なストレスに関していえば、“体を動かして解消”することが最も効果的だそうです。ストレスと運動に関する研究は長年続けられていて、研究レポートの数も数え切れないほどあるそうですが、それらによれば、いずれのストレスの場合も、その解消には“有酸素運動”だけでなく、“筋力トレーニング”も効果があるとされています。



運動でストレス解消できるのは、このような理由からです

●体力がつくと、心の受容力（キャパシティー）が大きくなる

体力が低下しているとストレスを感じたときのダメージも大きく、すぐに凹んでしまうそうです。一方、体力がつくと疲れに強くなって自分に自信がつき、多くのストレスをやり過ごせたり、冷静な判断を働かせるだけの余裕を持つことができて、心の受容力が大きくなるそうです。

●快感を感じて、ストレスを忘れてしまう

運動をしていると手足の動きや筋肉の動きに意識が集中します。また、気持ちよく体を動かせば快感が得られます。この「集中」と「快感」が、目の前のストレスを忘れさせてくれるそうです。

●体を動かすと、よく眠れる

運動不足で血行が悪くなると、血液中に疲労物質の乳酸がたまりやすくなり、神経を高ぶらせ、睡眠を妨げる原因になってしまいます。睡眠は１日のストレスをリセットさせてくれる大切なもの。運動してしっかり体を動かせば夜はグッスリ眠れることは、皆さんも経験上あるのではないでしょうか。

ストレスを解消してくれる運動のポイント

「飽きずに」「楽しく」「気持ちよく」がストレスを解消する運動のコツです。では、ストレスを受け流し、ストレスに強くなるにはどのような運動法がよいのか？４つのポイントをご紹介いたします。

●「空間移動」を兼ねた運動

スポーツジムのように、いつも同じ壁を見るだけの運動では飽きてしまうので、野外ウォーキングやサイクリングなど、空間を移動する運動を組み合わせてみましょう。空間移動で快感やドキドキをたくさん体感することが、ストレスで疲れた心を再び元気にさせてくれます。特に自然の多い場所では、木々のにおいや小鳥のさえずり、川のせせらぎが心地よく嗅覚や聴覚を刺激してくれるでしょう。

●「気持ちいいペース」をキープ

自分に合った運動の強度や時間は、体力や年齢、性別によっても違います。他人が勧める運動が、必ずしも自分に合っているとは限りません。ですから、運動をしていて「疲れる」「飽きる」と感じた時は見直しのサインなので、強度や時間を変えるか、違う運動に切り替えてみましょう。ストレスを解消するための運動には、疲れる・飽きるなどの不快感情はＮＧサインです。

●セロトニンを活性化させる「リズム運動」を

一定のリズムを繰り返す運動をすると、心の安定をはかるホルモン「セロトニン」の分泌が高まります。特にウォーキング、ジョギング、サイクリングのような一定の動きを繰り返す運動は、セロトニンの活性化に適しています。また、ストレッチやヨガは呼吸法を取り入れているため、これらもセロトニンの活性化が期待できます。

●ながら運動ではなく、運動のための「時間をしっかり確保」する

１日 20 ～ 30 分でも良いので、時間をしっかり確保して運動をしましょう。時間のない時は“ながら運動”でいいだろうと思いがちですが、しっかり時間を確保して行った方がベターです。その理由は、運動は筋肉の動きや呼吸、リズムを意識して行わないと、運動効果や快感の感じ方が薄くなるからだそうです。
気分を切り替えるためにも、体を動かす楽しさに没頭することが大事ではないでしょうか。

運動はたまにたくさんやるより、少しずつでも毎日やる方が体力増強効果はもとより、ストレス解消にも適しています。また、運動法がワンパターンになってしまうと飽きて続かなくなってしまうので、日替わりで今日はウォーキング、明日は水泳と、様々なメニューを楽しんでみてはいかがでしょうか。また、同じ運動をやる人たちと交流したり、同じくらいの体力の人たちと一緒にやる方がやる気も持続しやすくなるため、スポーツクラブやサークルの加入、運動イベントなどに参加してみるのも良いのではないでしょうか。

歯のはなし

“ 歯ぎしり ” でお悩みではありませんか？

寝ている間に知らず知らずのうちにやっている「歯ぎしり」。
自分では自覚できないため、友達と一緒にお泊まりした時はとても心配…という人も多いのはないでしょうか。
また、起きている時にも無意識に歯ぎしりをしている人もいます。
これは、就寝中のような歯をすり合わせるものではなく、細かく噛み合わせたり、歯を食いしばったりというようなもので、これらも歯ぎしりに含まれます。

歯ぎしりは通常の何倍もの力で顎や歯に過剰な力がかかることで、歯のすり減りや歯が欠けたり、削れたりするだけでなく、歯周病を悪化させたり、頭痛、肩こりなどの症状が出る人もいらっしゃいます。

では、どのようなことが原因で “ 歯ぎしり ” が起きるのでしょうか？

実は、現時点では歯ぎしりのしっかりとした原因はよくわかっていません。いわゆる根拠に基づいた治療にまで至っていないという段階なのです。ですが、こういったことが原因ではないかと想定されることはいくつかあります。

歯ぎしりの原因として想定されること

▶ストレスによるもの

歯ぎしりの原因として多いのが “ ストレス ” によるものと考えられています。憂鬱や不安などの心のストレスを、歯ぎしり、食いしばりをすることで発散させているのではないかと想定されています。

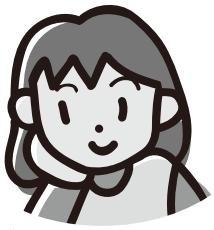
▶噛み合わせの異常によるもの

ある統計によると、噛み合わせの変化によって歯ぎしりがより強く現れる傾向があるため、「歯ぎしりが起こりやすい噛み合わせ、起こりにくい噛み合わせがあるのではないか」という考えもあります。

▶遺伝によるもの

歯ぎしりをする親から生まれた子どもは、当然、顎や顔の形も似るため、歯ぎしりが起こしやすいのではないかといった考えもあります。

歯ぎしりの原因がまだはっきりしないとはいえ、対処療法的に治療をしてみると治まるケースも多いので、将来、『歯ぎしりって、これが原因だったんだね』と言われる日がくるかもしれません。



歯ぎしりの予防・治療方法

歯ぎしりの原因はしっかりとわかっていませんが、一般的な予防・治療方法は何種類かありますので、代表的なものをご紹介いたします。

●マウスピースの利用

自分の歯に合ったマウスピースを、夜寝ている間に噛んでおくことで歯の摩耗や消耗を防ぎます。また、歯ぎしりの特徴である “ キリキリ ” といった音もマウスピースがあるので発生しません。マウスピースはお手軽に取り組みやすい予防法と言えるでしょう。

●矯正治療

歯の矯正は、噛み合わせが原因で起こる歯ぎしりの治療に効果的です。歯の噛み合わせが悪いと、歯ぎしりだけでなく、他にも多くの良くない症状が体に起こってしまうので、早期治療が望ましいでしょう。矯正治療で噛み合わせを直すにはかなりの時間を要しますが、噛み合わせの改善で歯ぎしりが治るのであれば行うべきでしょう。

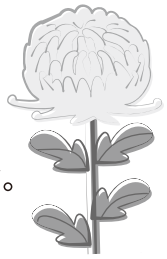
●リラックスした生活を

歯ぎしりはストレスが原因の場合が多くあるとされています。例えば、無意識のうちに歯を食いしばっていたことがある人も多いはず。これが癖になるのも歯ぎしりの症状の一種だと言えます。このような症状はストレスが原因となっていることが多いので、ストレスをかかえないリラックスした生活を心がけて下さいね。

＊　歯ぎしりにお悩みの方は一度、当院スタッフまでご相談下さい。　＊

生活にちょっと役立つ **うんちく話**

重陽（ちょうよう）の節句



9月9日は“五節句”のひとつにあたる『重陽の節句』です。別名“菊（きく）の節句”とも呼ばれます。

五節句とは？

五節句とは、昔の中国の暦（こよみ）で“季節の変わり目”のことです。 その昔、中国では奇数（きすう）は良いことを表す“陽数”、偶数（ぐうすう）は悪いことを示す“陰数”と考えられていました。そして、その奇数が重なる月日をお祝いしたのが五節句の始まりと言われています。それぞれ『3月3日は桃（もも）の節句』、『5月5日は端午（菖蒲（しょうぶ））の節句』、『7月7日は笹（ささ）の節句』とされ、その中でもっとも大きい数字である“9”が重なる9月9日は、とてもめでたい節句として『重陽』と呼ばれました。（※1月1日は元旦のため別格とされていました。）

なぜ“菊（きく）”の節句なのか？

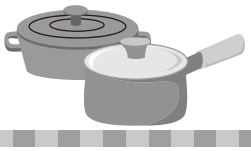
それぞれの節句には、“その季節の植物”の名前がつけられ呼ばれていますが、なぜ9月9日は菊なのでしょうか？菊といえば晩秋のイメージが強い花ですが、昔の暦で9月9日は今の10月ごろにあたるため、まさに菊が一番美しく見れる時期でした。現在では暦が新暦（しんれき）に変わったため、昔と比べると多少季節感が変わりましたが、今でもこの日は菊を使った様々な風習が伝えられています。

昔、重陽の節句ではどのようなことが行われていたのか？

昔は五節句の中で最も盛大だった「重陽の節句」も、今では忘れ去られようとしている行事になりつつあります。昔、重陽の節句では菊の花を飾るのはもちろん、菊の花びらを浮かべた酒を酌（く）み交わして祝っていました。また、菊の花の露（つゆ）は長寿に効果があると言われていたので、菊の花びらの上に綿（わた）をかぶせ、花の露を含ませた着せ綿で肌を拭いて身を清めたそうです。実際、菊の花びらはビタミンCやビタミンEを含み健康・美容効果があるので、この機会に風情な気分を味わってみるのもよいのではないでしょうか。

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。



今回ご紹介のお料理

大豆と牛肉のかき揚（あ）げ

● 材料（2人分）

- 牛もも薄切り肉……100g
- A
  - 塩…… 少量
  - 酒……小さじ1
- B
  - 水煮大豆…… 50g
  - プロセスチーズ（5㎜角切り）… 30g
  - クレソン（ちぎる）…… 20g
  - 玉ねぎ（くし形切り）……1/4個
- 卵（割りほぐす）…… 1個
- 冷水……1/4カップ弱
- 塩…… 少量
- 小麦粉……1/3カップ
- 揚げ油

● 作り方

①肉を細切りにし、Aをふります。
②ボールに①とBを入れ、小麦粉大さじ1を加え、軽くまぜます。
③卵に冷水を加えてまぜ、残りの小麦粉と塩を加えてさっくりとまぜます。そこに②をあわせてまぜます。
④170～180度に熱した揚げ油に、スプーンですくって落とし入れ、返しながら色よく揚げてできあがりです。

1人分　カルシウム　155mg　エネルギー　468kcal　塩分　1.4g