

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 31 号

めっきり寒くなってきましたね。院長の加藤 義浩です。インフルエンザも流行していますので、どうぞご自愛ください。

この度、うちの FM76.7 フラワラジオさんから、大変嬉しいことに取材を受けました。フラワラジオは地域に根ざした情報発信基地としてメディアを通じて新鮮な情報をお届けしているラジオ局です。町を歩いていると耳にしたことありますよね。

キャスターの方からインタビューを受けたのですが、始めてのことで緊張しました。インプラントを始め、歯科一般のことについてお話ししました。

本のことも、触れさせていただきました。近いうちに放送される予定ですので、お楽しみに！



さて先日、大宮の鉄道博物館へ行ってきました。初めての「鉄博」です。この日、嫁さんと長男は、別の用事で出かけていたので、私と次男、丈士（たけし・2歳）が留守番となりました。どこか公園にでも連れて行こうと思ったのですが、電車が大好きな次男。電車を見せておけばご満悦なので、お天気も良かったし、思い切って遠出してみようと思い立ちました。考えてみれば、次男と二人っきりで外出するのは始めてです。ちよつと、ドキドキ。公園デビューならぬ、お出かけデビューでした。

いつもは我が家の外出は一家4人で、車で行く場合がほとんど。次男と電車で出かけるのは初めてです。

オムツや着替えも持って、ベビーカーやカメラも持つて、結構な荷物になります。電車で大宮まで20分ほど、それからニューシャトルで一駅。そんなに遠くはないのですが、行くまでもドキドキでした。

着いたら着いたで、次男は博物館のいろんなものより、近くを通ります川越線や新幹線の方に反応していました。まあ、そんなものですね。でも、楽しかったです。博物館内部は結構ゆつたりした感じで、イスやベンチなど休息場所が充実しています。オムツ替えの場所もあり、ここに確保されていて、本当に助かりました。ゆつたりして、本当に家族向きです。



しかし、平日だったので、結構年配の方もおいえになっていました。

資料展示なども充実していて、懐かしい駅名表示などもありました。展示を見ていると、実物のレール、だんだん進化してきているのが分かります。ポイント（線路の切り替え機）ですとか、現物



を見ることが出来ました。日本の鉄道の技術力を垣間見た気がしました。次男はもつと居たかったようですが、まだ日の明るうちに帰途に着きました。また、行きたいものです。

【鉄道博物館】

〒330-0852 埼玉県さいたま市大宮区大成町3丁目47番

開館時間…午前10時～午後6時

（入館は午後5時半まで）

休館日…毎週火曜日および年末年始

入場料…大人1000円

小中高生500円

幼児（3歳以上）200円

帰ってきた夜は、鴻巣のおおとり祭り。毎年秋まつりとしては盛大でさまざまなイベントが開催されているようです。夜店を一家で堪能しました。





もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

だ液ってすごい大切。

だ液と赤ちゃんの関係

赤ちゃんは生後5ヶ月頃から、よだれを出し始めます。大人が食事をしている時によだれをたらし始めると、離乳食を始める頃合だという合図になります。

それがまず「よだれ（だ液）」の役割の始まりです。

分泌されるだ液の量は大人であれば1日1〜1.5リットルつまり牛乳パック1本分以上にも相当し、驚くことに赤ちゃんの場合はその9倍にも相当するのです。

よだれかけをびちよびちよに濡らしている赤ちゃんは、まだ食べることに慣れていなくて口を閉じることが難しいために、口の中によだれがとどまる事ができないのです。離乳食も進み、唇の動きもうまくなると、徐々によだれも減っていきます。きちんと噛むことを学ぶのにもだ液が役立っているのかもしれない。

こんなにあるだ液の効果

だ液には他にもさまざまな効果があります。

1. 食べ物の消化・吸収を高める
2. 口の中の汚れを落とす
3. 味を感じさせる
4. 食べ物を飲みこみやすくするなどです。

美味しい物を見たり、いい匂いを嗅い



たりすると、だ液が口の中に広がります。これで、自然と食べる準備をするのです。そして、食べ物が入ると酵素を多く含んだ粘性（ネバネバした）だ液が出て、消化を助けます。

刺激物が口の中に入るとその分泌量は増えて刺激を和らげます。砂や埃が口に入ったときに、だ液が口の中の汚れを落とす助けをします。

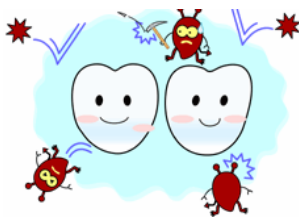
「ご飯やパンなどを噛んでいると甘く感じられることがありますか」と聞くとほとんどの方が「ある！」と応えてくれます。それもだ液がデンプンを糖に変えているのです。早食いは消化によくないと昔からよく言われるのは食べ物を消化しやすくするためには噛むことが大切だからです。

よく噛んで、だ液を出して消化することとで、体に栄養を取り入れるのです。ごはんをおいしく食べるためにはだ液が必要不可欠というのはお分かりいただけただけでしょうか。

虫歯や歯周病にならないためにも

食事のためだけでなく、だ液には「抗菌作用」「pH緩衝作用」や「歯の再石灰化作用」と歯の健康にも大切な役割を担っています。

だ液に含まれる「リゾチーム」は、たんぱく質を分解して細菌を攻撃する酵素や、多数の抗菌因子が含まれて複合体を形成し、虫歯菌など病原菌を殺し、あるいは洗い流



してくれまう。だ液の分泌量が少ないと、虫歯や歯周病、口内炎になりやすく、薬物や過度のストレスなどが原因で極端に少なくなると、口腔（こうくう）乾燥症になる場合があります。

口腔乾燥症の主な症状は、食べ物が見込めない、食欲がない、舌がもつれるなど。歯の少ない高齢者に多い病気ではあります。歯が、軟らかい食べ物が多くなつた影響などで、最近では子供にも見られます。この病気に罹ってしまうと、食事のときに水が欲しくなるので、要注意です。

だ液が少なくなることと起こる病気は、他にもドライマウスや舌痛症、口内炎、感染症も含まれます。だ液を正常に出すことで防げるので、日々予防する事が大切です。

だ液を出すコツは、昔ながらの歯ごたえのある食事をしてよく噛むことが一番です。そして、軟らかいものでも咬む回数を増やすことで、だ液を増やすのに役立ちます。咬むことが苦手な人は、食事を味わうことです。また、酔を使った食事を食べるのも良いでしょう。（酔を使うと通常の7倍の量のだ液が出ます。）また、睡眠時はだ液の分泌量が少なくなりますが、朝起きたら一杯の水を飲むと良いでしょう。

「つばをはく」「つばをつける」など、悪いイメージを持たれやすいだ液ですが、実は、我々の身体が作り出す魔法の液体といえます。おいしく食事を食べよく咬むこと、これが健康を維持する第一歩といえそうです。

お口の状態で選ぶ 歯ブラシの硬さ



歯ブラシは皆さんの毎日の歯や口の健康を守るためのいわば「相棒」のようなもの。自分の「相棒」選びは虫歯などの予防するためにも最適なものを選びたいものです。

歯の状態は人によってさまざまです。いまや、ドラッグストアなどに並ぶ歯ブラシの種類は100本近くあります。どれを選べばよいのか、迷ってしまうことでしょうか。

自分の歯・口の状態によって、予防や治療に合わせたものを選ぶことが大切です。そのために購入の際に、個々の歯ブラシの特徴をよく理解し、自分に合う歯ブラシの特徴を事前に知っておくと買いやすいでしょう。まずは、歯ブラシの大きさ・ブラシの毛の硬さがポイントです。

市販の歯ブラシの毛の硬さには「やわらかめ」「ふつう」「硬い」があります。これをどう選び分けたいのでしょうか。それぞれの硬さには左記のような特徴があります。お口の状態によって歯ブラシの硬さを選ぶようにしましょう。

■ やわらかめ

歯肉炎などで歯ぐきが弱くなっている人、出血しやすい人に向いています。ただ、やわらかめの歯ブラシだと、歯垢の除去能力がややダウンします。歯ぐきの状態が改善したら、「ふつう」の歯ブラシに変えていきましょう。

■ ふつう

歯ぐきの状態に何も問題がない人は、「ふつう」を選びましょう。この硬さの歯ブラシは、歯垢の除去能力がもっとも高いとされています。

■ 硬い

歯垢の除去能力は高いのですが、歯ぐきや歯への損傷も高めなのがネック。力を入れすぎて磨くと歯が磨耗し、知覚過敏などの原因となることも。「かためが好み」という方も、歯や歯ぐきのためには「ふつう」へ変えていくのがよいでしょう。

もし、「どの歯ブラシを選んだらいいかわからない」というときは、歯科医院でブラッシング指導を受けるのも一つの手段です。自分の歯みがきのクセなどを知ることができたり、上手に磨くコツを教えますので、オススメです。



簡単節約生活

インターネットで検索をすると、さまざまな人がブログを書いていることに気づくと思います。いまやブログを書くのはほとんどめずらしい事はありません。その中で、自分で食べたり、使った新製品について感想を書いているブログを見たことはありませんか。

それが今回の節約術のポイントです。

「試供品提供サイト」というのをご存知でしょうか。食品や化粧品、ペット用品など様々な試供品を提供するウェブ 사이트です。

ルーク19が運営する試供品提供サイト「サンプル百貨店」では食品や化粧品を中心に50社70種類前後の商品を紹介していて、毎月平均7万個の試供品を会員に送付しているそうです。大半は試供品は無料で提供されるのですが、サイト運営側が送付先をアンケート調査などにより選ぶ場合もあります。メーカー側は、試供品の特徴に応じて「20代の簡素肌で、顔パックでできる保湿・乾燥対策に興味がある人」などの条件をつけることでより的確な人に試してもらえろというメリットがあり、確実に商品のフィードバックを受けられるという事もあり、参加する企業も飛躍的に増えています。

サイトによって試供品を手に入れる方法はちがっています。無料であつたり、送料だけ負担してもらったり、応募によってもらえたりするのですが、より会員の人が商品を手に入れやすくなるには、自身でブログを開設していることが有利なようです。メーカーはブログの口コミによる宣伝効果を評価していますし、ブログを持っている方向けに定期的にイベントを開いているようです。ブログは、アメブロなど無料で開設できるものがほとんどです。あなたもブロガーになって、いろいろの新製品を試して、食費や化粧品代を節約してみたいかがでしようか。

◆ 主な試供品提供サイト

1. サンプル百貨店(ルーク19) : 食品・化粧品・ペット用品
2. トライビューティー(アップヒルズ) : 女性向け商品
3. モラタメ(ドウ・ハウス) : 新製品・地域の名産品など
4. サンプルエキサイト(エキサイト) : 化粧品・食品など



そうだ、旅にでよう



ベトナム ホイアンへの旅

東南アジアの国々へ旅行に行く方が年々増えています。グアムやサイパン、インドネシアなど人気ある渡航先ベスト10にも選ばれているほどです。

近くて手軽に行ける東南アジアは魅力といえるでしょう。そんな東南アジアでお勧めなのが、今回紹介する**ベトナム**。最近では、日本でもフォーや生春巻きなどベトナム料理を手軽に食べられるようになり、だいぶ身近な国になったと思います。

そんなベトナムでも、ホーチミンやハノイのような大都市ではなく、私が好きな街が、世界文化遺産にもなっている**「ホイアン」**です。ベトナムの中部に位置し、ダナン国際空港より車で1時間ほどの美しい小さな町です。最近では、ビーチリゾートとして生まれ変わり、新たに活気づいています。

ホイアンの街は、歩いて簡単に回れるほどですが、その街並みは180年前にタイムスリップしたようにノスタルジ



夜は、電灯が消され、街中にランタンが灯ります。夜祭の主役であるランタンは、ホイアンでは、ホイアンで職人さんが竹で作っているもの。

そんな国際色豊かな街並みがより一層幻想的になるのが、「満月祭」の時。月に一度旧暦の14日に行われるご先祖を迎える行事でその

という橋「来遠橋」もあります。



日本橋とも呼ばれる「来遠橋」



ホワイトローズ

日本にも縁があるホイアンでノスタルジックを感じてみてはいませんか。

最後に、ホイアンでは是非食べて欲しい料理が「ホワイトローズ」。日本でも、もちもちの料理が流行っていますが、バラのような名前のこの料理は、まさに米粉を使っている、えびのすり身を使って蒸したもので、もちもちの食感が味わえます。ベトナム料理はヘルシーで美味しいものがいっぱいあります。

歴史的な雰囲気とは別に、ホイアンのもう一つの楽しみがビーチリゾートです。クアダイ・ビーチは、白く長い砂浜で、周辺には豪華なホテルが立ち並んでいます。私が泊まってよかったのが「ヴィクトリアホイアンリゾート」。ビーチに隣接しているプライベートビーチは300mもあり、放し飼いでいる象に乗ってビーチを散歩もできるんです。敷地も広く、開放的な雰囲気の、のんびりできる事受け合いです。他のホテルも極上リゾートを満喫できるホテルがいっぱいあります。



トゥボン川沿いの街並み

ツクな雰囲気を感じ、中国、日本、フランスなどの文化の影響を強く受け、

大きなもので3mあるものも。柔らかな光とは別にお祭りは巨大な縁日のよう。ホイアンを訪れるなら、お祭りの日がお勧めです。