

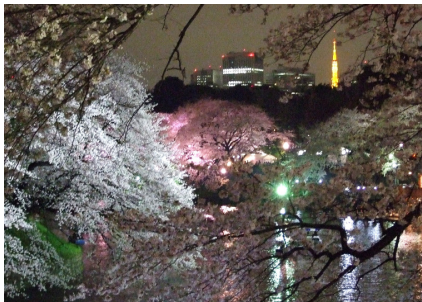
SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 37 号

私の桜写真

先日、千鳥が淵で撮った桜の写真です。
どれも絵画のように幻想的です。



こんにちは、加藤 義浩です。いかにお過ごしでしょうか？
あなたにこの手紙がお手元に届くのは、5月のゴールデンウィーク中でしょうか？今年はそのようなご予約でお過ごしになりますか。お仕事の方もいらつしやると思います。季節の変わり目、どうぞご自愛ください。

今年は4月の中旬に雪が降ったり、結構天候が不順でした。ただ、そのおかげで普通なら1週間もせずに散ってしまふ桜ですが、今年は長く楽しめましたね。

散り行く桜と桜吹雪は見事なものでした。お堀がピンク色に染まっていました。ちょうど近くの日本武道館では、大学の入学式が行われていました。その次の日、長男の小学校入学式。こちらも桜がまだ散らないで残っていてくれました。入学式の時期に桜が咲いているのはやはりいいものですね。

今から40年も前ですが、自分が小学校に入学したときの記憶の中にある、桜とダブって見えました。同時に、小学生のころの思い出が、おぼろげに脳裏に浮かんでまいりました。

した。実家の裏に畑があり、橋げたがだんだん出来上がっていくの楽しみに見ていた記憶があります。

前後しますが、「御成橋」の記憶もごさいます。あの、荒川にかかっている大橋です。祖父に連れられ大間の土手の上で、建設中のこの橋を見ていたおぼろげな思いがあります。

小学校の1年生ころ、朝顔を栽培して、夏休みの宿題にスケッチしていたのもこの実家です。チーヤと呼んで、かわいがっていた猫もおりました。この猫の死により、初めて生と死を意識しはじめたのも、このときでした。長男の入学で、なんとなく思い出してしまいました。その祖父も、そして祖母ももういません。みんなのおかげで、今の自分があります。家族もスタッフもみんな元気。本当に感謝です。

加藤 義浩



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

間違った歯磨きは要注意

歯磨きは大切。でも…。

歯磨きはおうちで手軽に出来るプラークコントロールです。虫歯や歯周病予防にはもっとも重要と考えられています。が、意外にきちんとした歯磨きの仕方を知らずに間違った歯磨きをしている方もいらっしゃいます。

そのままの方法を続けていると不適切な歯磨きによって、歯や歯肉を傷つけてしまうことにもなりかねません。

今回は、間違った歯磨きによって起こる口への害についてお話したいと思います。

間違った歯磨きによって

起こる症状

●歯ブラシによる害

■虫歯・歯周病

間違った歯磨きのままだと、きちんと歯垢が除去できない場合があります。こまめに歯磨きしているのに、虫歯や歯周病に罹ってしまうこともあります。

■歯肉退縮（しにくたいしゆく）

矯正治療、外傷性咬合、加齢、歯周病などが原因で、歯茎が下がることを歯肉退縮といいます。力の入れ過ぎや乱暴な歯磨き、また毛先の広がった歯ブラシの使用などでも、歯肉が傷ついて退縮が起こりやすくなります。

■擦過傷（さつかしやう）



いわゆる「磨き過ぎ」によってできる傷で、口腔粘膜や歯肉に損傷をつくりまします。原因は歯肉退縮と同様ですが、歯ブラシを新しく替えた時や、硬毛の歯ブラシを使用した場合にも起こりやすくなります。

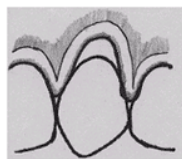
■クレフト

歯肉にできたV、またはU字型の縦の裂け目のことで、不適切な歯磨きや、たまった歯垢などによる歯間部歯肉の炎症が原因で起こります。唇裂口蓋裂（しんがくこうがいれつ）とも呼ばれています。

また、噛み合わせの異常によっても起こることがあります。

■フェストウーン

歯肉のふちがロール状に盛り上がる歯肉の形態異常のこと。クレフトと同様に、不適切なブラッシングなどによって起こります。



●歯ブラシと歯磨き粉による害

■楔状欠損（くさびじょうけつそん）

歯がくさび状（楔状）に削られてしまったもので、歯肉沿いの歯の部分にできます。



原因は粒子の大きい歯磨き剤の使用、歯磨き剤の使い過ぎ、ブラッシング時の力の入れ過ぎです。痛みを感じないこともあります。が、知覚過敏を起こしやすく、削れてしまった部分は自然に回復することはありません。

■皿状欠損（さらじょうけつそん）

歯が皿のように削れてしまったものですが、原因は楔状欠損と同じです。特に電動歯ブラシを使用する方に多く見られます。

●歯間ブラシや

デンタルフロスによる害

デンタルフロス（糸ようじ）では、糸を強引に通過させる

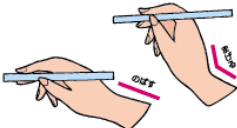
と歯肉に線状の傷をつけることがあります。また歯間ブラシは挿入する方向を誤ると、中心の針金の先端を歯肉に突き刺して傷つけてしまうことがあります。



正しい磨き方を身につける

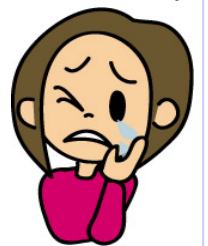
歯磨きは歯を守る基本です。歯科医院での定期検診や学校での歯磨き指導などを利用して、小さな頃から正しい歯磨きの仕方を身につけておきたいものです。気軽に尋ねてください。

まずは、歯ブラシをお使いの際、つい力を入れてしまっている方が多く見受けられます。適当なブラッシング圧は100～200g程度の力です。新しくおろした歯ブラシの毛先が2～3週間で広がるようでしたら力の入れ過ぎと考えられます。一度、ご家庭にある調理用の計りで実験してみると良いでしょう。又、歯ブラシの持ち方は鉛筆のように持ちましよう。手首を使って軽やかにブラシを動かすと力のコントロールがしやすく、より細やかな磨き方ができます。



歯に対する不安が大きい人は状態が悪化する？ 歯と性格の関係調査

「話す」「食べる」といった人間の基本的な動作を担う歯。歯が痛くなったりして、初めてその重要さには気が付くことも。そんな歯について、ニュージーランドの大学研究者らが若者1,000人超を対象に「歯に対する不安度」を調べたそう。すると、虫歯になりやすい性格の傾向が浮かび上がってきたといいます。



この研究は、ニュージーランドのオタゴ大学の研究者グループが15歳から32歳の1,037人を対象に調査し、専門誌「Community Dentistry and Oral Epidemiology」で発表されたもので、科学情報サイト「インサイエンズ」によると、研究ではまず「歯に対して不安を感じているか」を質問し、そして「不安を感じる」「グループ」と「不安を感じない」「グループ」の2つに分けた上で、それぞれそう思い始めたのが「小さいころから」「10代から」「大人になってから」の3つに小分けにし、計6つのグループを構成して、各グループの歯の状態と性格との関連性を調べてみました。

まず研究者らが注目したのは、4分の1の人が当てはまった「不安を感じるグループ」の歯の状態です。小さいころから不安を感じていた人の多くは、5歳前後で虫歯になって歯医者への通院経験がありました。同様に10代からの人は15歳前後で虫歯に、大人になってからの人は26歳から32歳の間で虫歯になった人が多いといいます。オタゴ大学口腔科学部のマレイ・トムソン教授は、このグループに属する人の特徴に「高所やクモなど、ほかに何かしら不安を持ち、神経質」（英情 報サイト・デンティストリーより）な傾向があると指摘しています。

研究の発表では、「こうした不安を持つ人は、受診や治療の見通しを恐がり、なかなか歯医者を訪れない」といいます。その結果、「このグループの人は歯の状態が悪くなるまで歯科に行かず、どんどん心配が募る悪循環に陥っている」と、トムソン教授は解説しています。

一方で、「不安を感じていないグループ」は「たくましい個性があつて物事に対処しやすい傾向にあり、ほぼ大多数の人に当てはまる」。ただこのグループの中では、「大人になってから不安を感じなくなった」という人が13人と、非常に少ないケースであることを発見されました。研究者らは「このカテゴリーに当てはまる人を、さらに研究したい」と、課題としてあげています。トムソン教授は、「研究結果を市民や歯科医に理解してもらい、虫歯を悪化させないようにそれぞれ注意してほしい」と話しています。なにはともあれ、めんどくさがらずに定期健診に足を運び、少しでも異変を感じたら歯科医院へお立ち寄りください。

簡単節約生活

例年に見えない異常気象で野菜の高騰がニュースを賑わせ、家計を守るものとしては毎日の食事に頭痛の種。



そんな中でありがたいのが、スーパーの特売！新聞の折り込みチラシのチェックが日課になっている人も多いことでしょう。しかし、最近はネットで新聞も読めるし、読む時間もないと定期購読している家庭も少なくなってきたようです。また、週末などいくつもの折り込みチラシを見比べるのも時間がかかり手間がかかるものです。

そこで今回の節約術は、時間短縮もできるチラシ比較サイトです。自分がよく行くスーパーやドラッグストアなどが実際にしているチラシを一度に確認できたり、特売情報をカテゴリーごとにチェックしたり、一緒にレシピまで確認できる主婦の節約にはもってこいのサイトです。多くのサイトが携帯電話から見ることができるので、買い物に行った際にそれを見ながらお得なものを買うこともできます。

このようなチラシ比較サイトには大まかに二つあります。まず、一つ目は「ヤフー！チラシ情報」や「しゅふー」のようにスーパーだけでなくさまざまなお店の実際のチラシを確認できるサイトです。見落としてしまったお店も、自分の住んでいる地域でないお店のものもチェックできるのがメリットです。

もう一つが、近くで利用している特定のスーパーの特売情報が確認できる「毎日特売」などです。各店舗の特売品をリストとして一覧にし、欲しい商品にチェックをいれると「お買い物メモ」も作成してくれます。「毎日特売」はレシピも掲載しており、特売品からメニューを探すことや、冷蔵庫の食材からレシピ検索を行うこともできるので、より節約メニューが可能です。食材の無駄も省けて便利ですよ。

- ヤフー！チラシ情報 <http://chirashi.yahoo.co.jp/>
- しゅふー <http://www.shufoo.net/>
- 毎日特売 <http://www.navit-tokubai.jp/>

そうだ、旅にでよう

ケニア サファリへの旅

ケニア最大！

四国よりも大きいここは、岩山や滝など地形に富んだツァボイースト国立公園と地下水が豊富に湧き出るムジマスプリングスが有名なツァボウエスト国立公園に分かれています。



行き方

飛行機でケニアのナイロビまでは大まかに計算しても乗り継ぎを合わせたら 24 時間はかかります。ナイロビからは、モンバサハイウェイを利用して車で約5時間です。世界一周をするクルーズ客船などではモンバサに就航し、そこから車で3時間の移動です。さすがにアフリカは遠い＆広いですね。

誰もが小さい頃「ライオンキング」や「ジャングル大帝」などを観て、広い台地と野生の動物たちに憧れた事があるのではないだろうか。そんな小さな頃に憧れる自然の台地がいまだに残っているのが、ケニアやタンザニアなどのアフリカのサバンナ。そのなかでも、一番手軽に行けるのが、今回紹介するケニアのモンバサ近くにある**ツァボ国立公園**です。本物のサファリパークがここにはありませんが、お目当ての動物に会えるかはあなたの運次第です。

何百年と変わらない景色

サファリツアーは早朝と午後にあるのが、ほとんど。空いている時間にホテルでゆっくり自然の景色を眺めるのもいいものです。雄大なキリマンジャロと眼下のサバンナは映画のワンシーンのよう。変わらぬ景色に思いを馳せてしまうほどです。ホテルにはプール付のところもあるので、動物たちの行水を眺めながら、自分も水遊びできるかも。



ジャンボ！

ジャンボ♪
ジャンボ♪
グァナ♪
ハクナマタタ♪



そんな陽気な歌を歌いながら、公園内をサファリツアー。草食動物は意外に遭遇しやすいので、だんだん大物狙いに。BIG4（ゾウ、サイ、ライオン、ヒョウ）、さあいくつ見られるでしょう？ 檻で邪魔されることなく、自然の中を走り回る動物の姿、まさにド迫力です。

動物の合間に

マサイ族は、ケニアとタンザニアの国境付近で牛やヤギなどの家畜に生きている遊牧民です。牛の糞と土で作られた移動式の住居に住み、サバンナを歩く彼らの強脚をモデルに靴が出来たほど伝統で独特の生活を送っています。その村へ見学や滞在できるツアーもあります。野生の動物以外にも魅力あるアフリカを体験してみたいかですか。



つい持って帰りたくなる

ケニアのおみやげというと、キリマンジャロコーヒーは手軽でオススメです。モンバサの街中や港を歩いていると目に付く木製の動物たちはつい欲しくなってしまうおみやげの一つ。手のひらに乗るほど小さいものから自分の背の高さ以上のものまで日本で買ったら数万するものも、交渉次第ではかなり値引きしてくれます。それも旅の楽しみですよ。



オバマ大統領も食べた？

タジン鍋やケバブなど最近では、アフリカ料理も日本で身近になってきました。その中でもケニア料理はなかなか味わったことがある人は少ないかもしれません。肉を野菜で煮込んだものが多いのですが、右のサモサ（ひき肉とジャガイモが入ったフライ）は食すいのでお試しあれ。

