

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第40号

今月もまた大分の清岡デンタルクリニック・大分インプラントセンターにインプラントの研修会と治療のために行っていました。

今回は、埼玉インプラントセンターのスタッフが同行してくれました。先月号でもお話した患者さまの治療があったので、心強い限りでした。今回大分で行ったインプラント手術は、それなりに難しかったのですがおかげでうまくいきました。同行してくれたスタッフには、また一緒に同行してもらいたいものです。

2名のスタッフが一緒に行ったのですが、この日、天候不順で飛行機はかなり揺れたので、ちよつと怖かったかもしれません。私は一人窓かじりつき、写真を撮っていました。結構きれいな雲の写真が撮れたので満足です。



象と言うそうです。

治療のあとは、お楽しみの同級生との懇親会です。その後、スタッフたち

上の写真は、雲に写った飛行機のかげと虹。雲海の上を飛行していると、角度によって見えろらしく、ブロッケン現象

は彼の奥さんが紹介してくれた「ゑびすや」旅館に宿泊しました。
<http://www.beppu-ebisu.com/ryokan.html>

「ゑびすや」さんは、かなりの老舗旅館で、眺めや料理も最高！！費用はかなりリーズナブルにしていただき、感謝、感謝です。

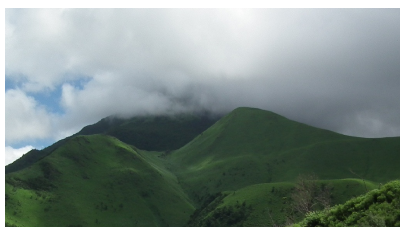
そして、私は一人いつものビジネスホテルに泊まりました。。。



別府「ゑびすや」さん

帰る日、フライトまで時間が少々あったので、地元の歯科材料商店の衛藤さんに案内してもらい、由布院を一回りしてきました。今は、高速道路が整備されて、かなり交通は便利になったそう。別府から1時間ほど景色がきれいで快適なドライブでした。由布院は、衛藤さん自身もかなり久しぶりだったらしく、由布院の変貌を驚いていました。

私自身も別府には年に何度か治療で行ってはいるのですが、由布院は初めてでした。由布岳と由布院の町並みがきれいに見れてよかったです。今度行くときは、温泉にもつかってみたいです。彼女たちと一緒に小旅行みたいな感じでした。もちろん、しっかり研修&治療でき、有意義な旅行でした。



同じ場所の反対側より由布岳を望む、山頂は雲の中

金鱗湖湖畔より対岸を望む



由布院入り口。由布岳のふもとから

由布院駅の駅舎と観光馬車





もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

酸の強い飲み物に注意 酸蝕症 (さんしょくしょう)

ヘルシー志向も考えもの？

夏になると、熱中症になりやすく、暑さのども渴くからと頻繁に水分補給をします。だからと言って、十分に水分が満たされているのに、過剰な水分を補給する必要はありませんし、ましてや清涼飲料水などを与える必要もありません。

しかも、夏だと、ビタミンCが添加された清涼飲料水やレモンスカッシュなどすかつとするものを好んで飲んでしまいませんか。



こういった飲み物が思った以上に砂糖を多く含んでいることはよく知られていますが、逆に強い酸が含まれていることは意外に知られていません。

ワイン・黒酢・柑橘類・ビタミンCサプリメント・清涼飲料水のコーラなど、強い酸を含む飲み物などは、今ではヘルシー志向で好んで飲んでいたり、摂取しているものもあります。

一見、体によいものだから、多量に摂取してもよいと勘違いしやすいのですが、強い酸は局所のPH濃度を低下させる直接的原因となるのです。PH濃度が低下し、酸性化することによって、歯の表面は溶かされやすくなり、虫歯になりやすくなるわけです。

そして、そのように酸によって歯が溶ける病気を「酸蝕症 (さんしょくしょう)」

う」といいます。

酸蝕症とは

虫歯を虫歯菌に感染した病気とする、酸蝕症は飲食物中の強酸によりエナメル質が溶ける病気です。

天然の食べ物であっても強い酸を含む食品は多く存在し、天然の柑橘類はPH4以下と強酸を示し、なかでもレモンはもっとも強いPH2を示します。

また、飲料品ではコーラがPH2.2、スポーツドリンクが3.3〜3.6、黒酢がPH3、白や赤ワインがPH3.2と強い酸性を示しています。

人の歯はPH5.5程度で溶け始めます。PHの数値が低いほど酸が強いということになるので、2.2〜3.2というのはとても強い酸だとわかります。これらの食品の飲食方法を間違えると、あなたの大切なエナメル質がだんだん溶けてしまいます。せっかく身体に良いことをしても、歯に悪い影響を与えている場合があります。



酸蝕症に罹った歯



酸蝕症に罹ると、だんだんエナメル質が溶け、磨耗したりして、象牙部分が透けて黄色く見え、審美的にもよくありません。



せん。さらに進行していくと、虫歯になり、神経を取るような重篤なものになりかねません。

次に当てはまる方は罹りやすいので、注意しましょう。

- ・毎晩勉強に頑張る余り、コーラをチビチビ飲みながらの長時間勉強する受験生。(もちろん砂糖入りコーヒーをチビチビ飲んでの虫歯の場合もあります。)
- ・ビタミンCは健康によいと、お母さんがレモンをかじらせる乳幼児。
- ・健康志向で、柑橘類を多く摂取したりする人やビタミンCなどのサプリメント愛飲者。

・「飲泉」と言って、酸性の温泉の湯を常飲すること。

・やはり健康志向で各種の酢を飲んだりリポビタミンAなどの滋養強壮剤をガンガン飲んだりする人。

・食事の欧米化で、ワインやコーラを毎日愛飲する人。

・オーラルケアとして各種うがい薬(マウスリンス)を毎日多回数使用する人。

予防方法は？

まずは、酸蝕症の怖さを認識し、酸の強いものを摂取したら、酸性の強い食品をとった後はまず水でうがいをし、しばらくしてから唾液によって口の中のPHが中性に戻ったところに適圧で歯磨きすることが大切です。

そして、寝る前には、そういったものを飲まない・食べないが大切です。



自由研究で役立つイベントin埼玉



夏休みになると親も悩める自由研究が待ち受けています。今は自由研究キットなども販売しているようですが、せっかくならこの機会に日頃体験できない学びをしてみてもいいのでは。

2

埼玉県立近代美術館

TEL048-824-0111

<http://www.momas.jp/>

■ 空間体験「公園にまちをつくろう」

(8月14日) アートの力で、身近な素材と公園が合体してみよう

■ アーティストと日本画体験をしよう!

(8月21日) 自分で絵の具を作るところからはじめる絵画体験

■ 「橋本さん こんにちは」彫刻家のアトリエを訪問 (8月28日)



1

東武動物園

TEL048-824-0111

<http://www.momas.jp/>

■ のりもの ふしぎ 探検隊

ジェットコースターの速さの秘密などを勉強したり、車両整備体験も。

(8月1日(日)、8日(日)、22日(日))

3

埼玉県平和資料館

TEL0493-35-4111

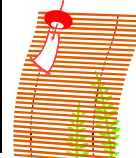
<http://homepage3.nifty.com/saitamapeacemuseum/>

■ 平和資料館で自由研究

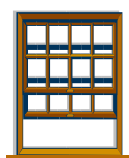
戦争や平和に関する自由研究について、資料館の職員がアドバイス。ガイドブックももらえます。



今年は梅雨の時期からムシムシ。暑い中、外出から帰ってきて嫌なのが、室内にこもった熱気。「節約しなきゃ」と思っても、一目散にエアコンに手がいつてしまうのも致し方ないですね。でも、帰宅した後に効率的にしかも快適に過ごすのには、ただエアコンのスイッチを入れるだけよりも別の方法があるのです。今回は、「夏の帰宅後の快適な過ごし方」をエコな視点から伝授します。



まずは、家を出る前に部屋の中に熱をこもらせないために一工夫。窓の外からの日差しをカットするだけでも室内にこもる熱を減らすことができます。その際に活躍するのが、昔ながらのすだれやよしず、ロールスクリーンです。南向きの窓を最優先に、西向き窓(西日)の日差しも遮る工夫をしましょう。東西向きの窓は、太陽が低く、日が部屋の奥まで差し込んでくるので、窓全体にすだれをかけて直射日光をカットしましょう。すだれを外に設置する場合は、窓との間を10cmほど離して垂らすことで空気の層を作り、熱を遮る効果がアップします。



つぎに、帰宅したら、エアコンのスイッチを入れる前にまず窓を2か所、または窓と玄関を同時に開き、空気の流れを作って部屋全体を換気しましょう。風上側の窓を細めに、風下側の窓は大きく開けると、風がよく通るようになります。風下に向けて扇風機を使ったり、風下方向の換気扇で排気したりすると、さらに風の流れが良くなります。もし2部屋以上あったら、すべての部屋のドアを開け、空気の通り道を作ってください。

そして、室温が下がってきたら、窓や玄関を閉め、換気扇を止めてからエアコンのスイッチを入れます。エアコンの風を天井に向けていると部屋の上の方の温かい空気とエアコンの冷気が混ざり部屋全体が涼しくなります。また、その際に扇風機を併用するとより効果的に涼しくなります。



ほかに、冷房が効くまでの間に、熱を持った体を冷やす工夫も忘れずにしましょう。冷やしたおしぼりなどで太い血管のある脇の下や首を冷やすと効果的です。または、ぬるめのシャワーや風呂を浴びるのも体温を下げますので、帰ってきたらさっと浴びるのもいいでしょう。これで今年の夏は快適&エコロジーで過ごしましょう!

そうだ、旅にでよう

山口 角島への旅



行き方

素敵なドライブスポットでもある角島へは、中国自動車道・美祿インターからは国道 435 号を豊田滝部方面へ車で 60 分。車以外の方は、山陰本線 特牛駅(こっとい)からブルーライン交通バスで 23 分ですが、本数が少ないようなので注意してくださいね。

絶景満喫できる橋

2000年に日本屈指の長さを誇る通行料無料の角島大橋ができて、ますます角島へ行きやすくなりました。しかも、景観と調和することを重視したつくりで、橋のたもとからみる大橋と島のバランスは絶妙。橋ができて山口県でも屈指のドライブスポットになっています。



山口県の西端、下関市にある日本海に浮かぶ周囲約 17 km の小さな島。角島は海岸線の美しさはすばらしく、海岸は磯釣りのメッカです。日本海の暗く荒波にもまれた感じとはかけ離れた南国のような雰囲気のある島です。



130 年経っても現役

明治9年に日本海に面した初めての洋式灯台として作られた角島灯台は、未だ現役で毎夜海を照らしています。どの角度から見ても美しいこの灯台の螺旋階段を上ってたどり着いた屋上からは 360 度のパノラマが楽しめます。



長くてきれいなビーチ

コバルトブルーの海岸は、ここが日本海？と思えるほど。日本でも指折りの透明度を誇る白い貝殻でできたビーチは、夏になると、サーフィンや海水浴でにぎわいますが、ここから眺める夕日は、それにもまして絶景です。



貴重な花が咲き乱れる

日本海の風を感じ、景色を一望できるよう、遊歩道が整備された公園があります。夏の景観はもとより、冬場の波の花が飛ぶ様子は圧巻です。



変わったアイスはいかが

山口県は、実は【ソフトクリーム王国】。石船温泉の「わさびソフトクリーム」や「道の駅みとう」の「西条柿ソフトクリーム」、萩の「小川桃ソフトクリーム」などいろいろご当地ソフトクリームが食べられる所でもあります。そんな中でも、予想もできない味のご当地ソフトクリームが角島にもあります！それが、しおかぜの里の「わかめソフトクリーム」！見た目は抹茶アイスのようにですが、海の香りと味が甘いソフトクリームにマッチしています。定番ミルクもありますが、興味がある人はお試しあれ♪



ロケ地めぐり

角島は、風光明媚な場所でもあるので、さまざまな映画やドラマのロケ地にもなっています。最近では、木村拓哉主演の「HERO」のスペシャル版や、ドラマ吉岡秀隆、石田ゆり子が主演した映画「四日間の奇蹟」が有名です。

「四日間の奇蹟」で使われた建物とかもいまだに残っているところもあるそうなので、まだ映画を見ていない人は行く前を見ると、より角島を堪能できるかも。ちなみに今、セットだった教会はキャンプ場の施設に。

