

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第41号



↑腕

←太もも

嫁さんの知り合いの皮膚科の先生に相談してみると、息子の場合は、取ってしまうのが一番だろうとのことでした（状況によって違うそうなので、あくまでも息子の場合です）。

我が家は、この夏、長男に水イボができてしまい、ちよつとした騒ぎになってしまいました。
「ほっておく」というのもひとつの考えのようで、最初は様子を見ていたのですが、数が増えてきてしまいました。こうなると、さすがにほつとくわけにもいかなくなりました。

お盆が過ぎても毎日の猛暑、熱帯夜が続いていましたね。埼玉では予想以上に熱中症になられた方がいたようですが、あなたはいかがお過ごしですか？



↑ 去年のセミナー。
講師の金教授とスタッフと



↑ 鴻巣市中央図書館

新しい図書館では DVD などの情報メディアも貸し出ししています。近いので、今度また覗いてみたいです。

話は変わって、去年と同様に今年も、今月始めに韓国に EBI というインプラントのセミナーへ出席することになりました。参加される先生方のレベルも高く、大いに刺激を受けて帰ってきます。

水イボは、免疫ができてくると自然に治るそうですが、もともと息子は皮膚が弱いほうで、親ばかりは思いますが、結構増えてきているのでまた出来てこないかと心配です。

イボを取ったあとには、ゲンタシン軟膏を塗って、その上から絆創膏をつけました。傷は、翌日には落ち着いて、ホッとしました。

専任の先生と交流するだけでも治療へのモチベーションもあがります。一生勉強ですね。

このセミナーは、かなり強行日程での研修会で有名です。みっちり、といった表現がぴったりです。韓国にまでセミナーに出かけるのに、文字通り行つて帰ってくるだけで、観光などできる時間はありません。研修か、食事か、寝ているか、といった状態です。すごく忙しいのですが、自分でも知識と技術が、スキルがどんどん吸収されているのが分かります。今月はまた別な日に、日本口腔インプラント学会の総会もあります。今回は北海道です。勉強が生かされるようにがんばります！

先日、新しく出来た鴻巣市中央図書館が家の近くになったので息子と一緒に初めて行きました。そのとき、職員の方に書籍の献本・寄贈も申し入れたのですが、あつさり断られてしまいました。私は本を結構買い込んでしまうので、読み終わった本が置き場所に困るほどあります。新刊本も結構あり、古本屋さんに持っていけば売れるのですが、多少なりともお役に立てればと思つたのです。今は、地元の鴻巣関係の書籍以外は、受け付けていないようです。管理が大変なのか、いろいろ理由があるのでしょうね。



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

歯の喪失と認知症

増える認知症患者

認知症患者は日本全国で170万人以上、65歳以上の高齢者全体のおよそ5%程度と言われています。何らかの原因で人間の知能に不具合になった状態を認知症といい、**認知症は加齢に伴う通常のものの忘れと違って、時間・場所や、自分の目の前にいる人が自分とどういう関係にあるのかなどがわからなくなり、ついには日常生活も困難になります。**



認知症は進行も早く、家族や地域のサポートが不可欠な病気でもあります。

認知症は、脳の病気のように思っている方もいるかもしれませんが、最近の研究では、歯周病などにより歯が失われることで、認知症のリスクが高まるとの報告もあり、「歯を抜くようなことになる」と認知症になる」といううわさもあながちウソではありません。そのため、歯周病予防の重要性がますます注目され、いつまでたってもきちんと噛めることの意義も大きくなっています。

よく噛めるとういふこと

高齢者にとって、よく噛むことは脳の活性化にもつながり、健康的な生活を送るためにも大きな意義があります。義歯の不具合によって、ふさがちだった80代の女性が、口内ケアにより何でも食べられるようになり、活動的な日々を取り戻

したケースもあります。

歯は単に「ものを噛む」働きだけでなく、歯を包む歯根膜から神経を通じて、脳への刺激を送る役割も果たしています。噛むことは記録力と深い関わりのある海馬の活性化を促し、高齢者に明らかな変化があったとの実験結果もあり、また海馬だけでなく、情緒や感性などを司る右脳の前頭前野も活発になったこともあり、しっかりと噛めることが認知症発症との関係していることがうかがえます。

義歯であっても、自分で咀嚼（そしゃく）して食事のできる高齢者の多くが活動的に比べ、噛むことができない人は家に閉じこもりがちになる事も分かってきました。

高齢者にとって、**食べることは生きがいであり、咀嚼の有無は高齢者の自立や社会生活、生活の質と深くかかわっているのです。**



寝たきりや認知症であっても、口の中をケアし、義歯や噛み合わせの状態を調整することで食べることができるようになり、症状が改善することもあります。しかも、口から食事を取らなくなってしまう高齢者も、①体を起こして適切な姿勢をとる②口の中をケアする（口内をきれいにしたり、口の周りの筋肉や舌のマッサージ、義歯の調整など）③食べ物の形（刻み食など）を口の機能に合わせる、を行うことで、再び食べることができるようになります。まずは、歯医者に相談してみてください。

口内環境を整える重要性

食は最後まである欲求。口から食べられないことは精神的にもつらい。高齢者は元気なうちに歯の治療をしておくことが大切です。



そのため、歯を失う理由の一番に挙げられる歯周病に罹らないようにすることが大切です。

歯周病は、口腔内の「歯周病原性細菌」によって引き起こされる感染症で、免疫力で排除できなくなると、組織内に深く進入して炎症と組織破壊を繰り返し、歯周病を発症させ、やがて全身へと波及していきます。心臓や脳、糖尿病への影響も表れるようになります。

予防のためには、まず口腔内の環境を整えることです。歯周病の進行には、歯垢（プラーク）や歯並び、噛み合わせなどの影響があるので、まめな定期検診は必須です。比較的軽い歯肉炎の段階であれば、歯を失うほどの歯周病にならずに済みます。

また、歯周病を進行させる要因として、ストレスや喫煙も挙げられます。できる限りストレス解消や節煙・禁煙を心がけ、「8020運動」で提唱しているように少しでも自分の歯でものを食べられるように努めていってほしいと思います。

歯がなくなるといふことは、認知症のリスクを高めるといふだけでなく、味覚を鈍くさせ、生活の質を落としかねません。これからますます進む高齢化社会にむけて、自分自身がきちんとした意識をもち、予防していったほしいものです。

むし歯の歴史①

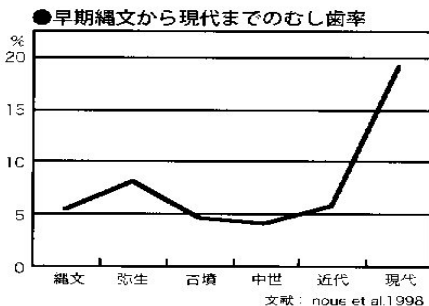
考古学では、ヒトの化石から4万年前から人類がむし歯にかかっていた事がわかっています。むし歯は古くからある病気ではありますが、農耕文明が発達すると急激に増えはじめます。イモ類や麦や米などの穀物を栽培したり、煮たり焼いたりして食べるようになったのが原因だと考えられています。

います。

ヨーロッパでは、18世紀ごろから砂糖が庶民の間でも食べられるようになりました。ヨーロッパの先進国は世界各国の植民地でサトウキビのプランテーション(大農場)を作り、砂糖が一大貿易品になり、流通するようになったからです。20世紀は、砂糖の大量消費時代になり、むし歯大流行の世紀でもありました。

最近の研究では、狩猟採集時代である縄文時代でも、どんぐり、トチ、クルミを粉にしてクッキーを焼いたり、原始的な稲作をしていて、それ以前の狩猟採取時代よりもむし歯になりやすかったようです。

そして、農耕が発達して食生活が豊かになった弥生時代では、江戸時代を超えるほどむし歯が増えていきました。弥生時代には人口が急増し、弥生人が高度な農耕技術を持っていたことがこのころからもわかります。



狩猟採取時代
むし歯発症率: 1.3%



農耕時代
むし歯発症率: 8.6%



産業革命時代
むし歯発症率: 40%



今年の夏は異常なほど暑くて、ペットボトルの飲み物が品薄になるほどだったようです。そんな中、毎回自動販売機で飲み物を買うのも痛い出費と多くの方がマイボトルを持参していたのを見かけました。節約もあるでしょうが、だいたいエコの心が広がっているのを感じました。マイボトルと並んでエコグッズとして浸透しつつあるのが、「マイ箸」。

マイボトルに比べて、環境に配慮する面が強く、節約術には関係ないように思われがちですが、「マイ箸」を持つている事で節約にもなるのです。今回は、「マイ箸」での節約術を伝授します。

数年前から「居酒屋「酔虎伝」や「八剣伝」などを運営するマルシェが、環境問題に積極的に取り組むために「愛のマイ箸1億人運動」を提唱し、マイ箸持参することによりポイントをつけていき、10ポイントで500円の割引券として使えるののお客様に「マイ箸ポイントカード」を発行しています。マルシェグループ店では、持参し忘れても大丈夫のように店内で「マイ箸」の保管もしてくれるそうなので、多くの人が気軽に利用されているようです。このように「マイ箸」を持参すると特典や割引を提供しているお店は、全国に増えて来ています。

「マイ箸クラブ」や「二本!マイ箸協会」では、「ビールやデザート無料」「コース料理を5%割引」など特典や割引が受けられるところを掲載しています。関東では、まだまだ少ない取り組みではありますが、マイ箸持参を推奨しているエコイベントやふと入ったお店で思わぬ特典を下さることもありますので、お出かけの際はぜひ持参してみてください。

また、レストランや飲食店だけでなく、宿泊プランとして、京都の三木半旅館や山中湖秀山荘など特典をつけている宿などもあります。旅行を計画する前にチェックして、賢く旅行するのもいいですね。

「マイ箸」というと、携帯用の箸をわざわざ用意しなければと思われがちですが、自宅で使っていない箸をハンカチやてぬぐいに巻いて持ち歩けば、もう「マイ箸」なのです。わざわざ揃えなくても、今から出来るエコと思えば、マイボトルよりも手軽にできますね!

マルシェグループ <http://www.marche.co.jp/index.html>
 マイ箸クラブ <http://myhashi-club.net/>
 二本!マイ箸協会 <http://www.myhashi.net/new.html>



そうだ、旅にしよう

インド コーチへの旅

インドカレーは食べたことがある。流行った時に「踊るマハラジャ」を観た。白亜の霊廟タージマハールがインドにあるという事は知っている。それでも、意外に身近なようで遠い国なの、この国ではないでしょうか。そんな中でも、初めて行った際にもっともインドの印象を変えたのが、南インドのコーチ（コーチンとも呼ばれています）です。

コーチは南インドの最南端、ケーララ

行き方

南インドのコーチンには、飛行機ならシンガポール経由で行けます。南インド全体を見て回りたい方が多いので、チェンマイやムンバイから飛行機や電車で移動してくる方も多いみたいです。空港から市内へは 30km とちょっと離れていますが、空港バスは運行しています。

州にあり、南西インド洋に面した南国の雰囲気あふれるリゾート地です。貧富の差が激しいインドで多く、天文学者の生み出した数学の国、インドの宝庫とも呼ばれています。



大都市だけど

南西インドで一番の商業と工業の街コーチ。かつて胡椒の産地として、ギリシア・ローマ、そしてヨーロッパの商人たちが「海のシルクロード」を辿って目指した地でもあり、ほかのインドよりも裕福であるせいか、他の都市に比べて街中はとてもものんびりした雰囲気。だからか、ゾウも道路を歩いています。

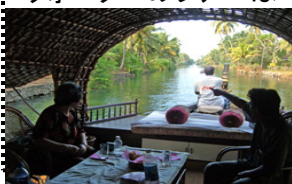


ヴァスコダ・ガマが眠る地

以前ポルトガル人のリスボンの紹介でヴァスコ・ダ・ガマが世界一周への航海に出た地を紹介しましたが、ここコーチの聖フランシス教会は、彼の墓がある教会です。貿易が盛んなコーチならではの場所ではないでしょうか。

水の上の別荘

コーチといえば、必ず体験してほしいのが、バックウォーター。町の周辺は水郷地帯で、フェリー等も頻繁に行き来していますが、バックウォーターのツアーはハウスボートで長閑な水郷地帯をのんびりクルージング。ハウスボートはベッドもついていて宿泊もできる、まるで動くホテル。南国の雰囲気たっぷりの中、船で出されるケーララ料理に舌鼓しながら。



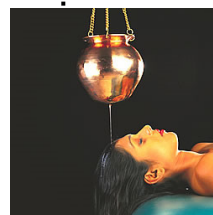
芸術的な風景

海に行くと、並んでいる大きなオブジェのようなものがチャイニーズ・フィッシング・ネット。網を海中に沈め、ロープで丸太を引っ張って網を引き上げて漁をするもので、古くから貿易で栄えたコーチには中国からの船もたくさん来ており、中国からこの一風変わった漁法が伝えられたらしい。今は観光用がメインみたいです。



精神的な不調も癒す

インドには数千年も昔から伝わる「アユールヴェーダ」と呼ばれるオイルマッサージ式医療があります。コーチが発祥の地で、ツボ押しのマッサージとは違い、薬草を混ぜたオイルを使います。ホテルや街中にも施術してもらえる場所があるので、是非トライしてみたい。



歌舞伎に通じる

ケーララ州の伝統芸能「カタカリ・ダンス」は、古典文学「マハーバーラタ」などを題材にしたパントマイム（無言劇）。顔の表情や手の動きを使って、動物の動きをダンサーが一つ一つの感情を表現します。役者はすべて男性でまるで歌舞伎のようです。

