

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 43 号

こんにちは。加藤 義浩です。紅葉も始まり、やっと秋らしくなりましたが、あなたはいくかお過ごしですか？

今年は夏が暑くて長く、秋が短くいきなり冬、といった感じですね。酷暑の年は厳冬になるそう、今から心配です。まあ、冬は冬らしいほうが良いのですが、現実の問題として寒いと結構大変ですよ。光熱費、特に灯油代やガス代も馬鹿になりませんし、一番困るのは、あまり寒いとお湯が出ない！といった事態になるのです。雪山にいるわけでもないのですが、水道の配管が凍るらしく、給湯器からお湯が出なくなるのです。そんな日は、お湯が復活するのは、午後遅くになってからになり、それまでは辛抱です。そんな事にならないように祈るばかりです。



先日、1泊2日で山梨に行つてまいりました。年に一度の、大学同窓会の勉強会です。同級生、先輩、後輩に久しぶりに会い、初日は研修会をみっちり。色々情報との交換もでき、実りの多い研修会でした。

そして、翌日帰りには、せっかく山梨へ行ったのでみんなでバスを借りて観光もしてきました。富士山はじめ、景色がすばらしく、気持ちのよい休日が過ごせました。



まずは、武田信玄の菩提寺、恵林寺へ。お墓やすばらしいお庭を見学しました。
<http://www.erinji.jp/>



その後はワイナリーの見学となり、まるき葡萄酒さんへ。
<http://www.marukiwine.co.jp/>



ワインの造り方や、コルクの木を見せていただきました。もちろん、自慢のワインの試飲もしました。いろいろな種類の甲府ワインを試飲させていただきましたが、どれもおいしいですね。意外な美味しさだったのが、燻製タクアン。秋田の名産いぶりがつこのようなものなのですが、ぶどうの木を含むチップでタクアンを燻製した、まるき葡萄酒特製のおつまみで、ワインにも合うタクアンなんです。珍しいおみやげとしていいかもしれません。

まるき葡萄酒さんは、ヴィンテージワインも扱っています。私は、今度、行つ

たときに子供の生まれ年のワインを予約したいなあと思いました。男親の夢というわけではありませんが、成人式のときに、息子たちと一緒に飲みたいものです。長男は20歳までになるまであと14年。次男は17年・・・。それまで、健康でいませんとね。

その後は秋の旬の果物、ぶどう狩りです。浅間園というところを訪ねましたが、



私は、ぶどう狩りは初めての体験でした。試食を少々して、美味しかったですが本音を言えば、ワイナリーにまだ居たかったです。
<http://www.ykji.or.jp/asamaen/index.html>

ぶどう狩りの後はフレンチテール・シャンモリでお昼でした。
<http://www.wine.or.jp/channoris/french-table.htm>

帰りの中央自動車道は、名物の渋滞にしっかりはまって、いつもの倍の5時間近くかかって帰宅しました。

スタッフへワインとほうとうも買い、今回は盛りだくさんの日程でしたが、とても楽しかったです。情報との交換もいっぱいできたので、幹事の守屋先生、本当に感謝です。



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

生きがいにもつながる

口腔ケア

QOLを目指して



「食事をする」ということは、ただ「栄養を摂る」ということだけでなくありません。美味しいものを食べることや家族や友達と一緒に食事を囲み楽しむことで幸せを感じ、生きる楽しみをも与えてくれます。

しかし、高齢者になると、入れ歯の数が増えたり、病気にいかつたりとなかなか楽しんで食事をできない状況が増えることもあります。

さらに、年配の方は、若年者に比べ多くの薬を服用しています。加齢にくわえ、薬の服用により、唾液分泌量を減少させ、唾液によって行われていたウイルスや細菌からの感染予防や自浄作用、義歯の安定などが機能せず、ガンジタ症や誤嚥性肺炎などの疾患にかかりやすくなります。

「歯の多いお年寄り」は活動的である。「自分の歯で噛める人はねたきりになりにくい」というように、お口の内が健康であることは、高齢者にとってその後の生活にも重要な要素となります。

より健康な状態を保ち、病気にいかつすべく、きちんと噛めることを目指して、すでに口腔ケアに力を入れている介護福祉施設や老人ホームも増えています。

口腔ケアとは、お口の疾病予防、健康保持・増進、リハビリテーションによりQOL（クオリティー・オブ・ライフ）の向上をめざした科学であり技術で、歯

磨き等の日常生活の中で行うお口のケアと、歯科医師や歯科衛生士が器具や薬剤を使って専門的に行うケアがあります。

具体的には、検診、口腔清掃、義歯の着脱と手入れ、咀嚼・摂食・嚥下のリハビリ、歯肉・頬部のマッサージ、食事の介護、口臭の除去、口腔乾燥予防などがあります。

口腔ケアのやり方

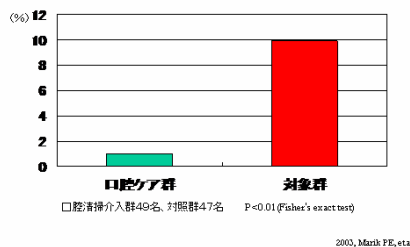


口腔ケアを行う前に、まず口の中を良く観察することが大切です。虫歯はないか、歯肉の状態、義歯の状態、口臭の有無などに加え、口腔内の汚れの状態も観察します。歯垢、舌苔の付着、義歯の汚れは歯周病や虫歯だけでなく、カンジタの温床となつてしまします。

口腔ケアの基本は、歯ブラシなどで口腔内を清掃し、できるだけ口腔内の細菌を減少させることです。ただ、対象とする要介護人の病態は千差万別であり、それぞれケースにおいての工夫が必要となります。

自宅や日常生活で口腔ケアを行う場合、まずは毎食後きちんとうがいをしてください。介助が必要な方は、専用歯ブラシやティッシュ、指みがきなどをつかい、リラックスさせた状態で食べ物のかすや歯垢などを取り除いてください。その際、できる限り、介護者が一方的にケアを行わず、介護人がブラッシングをする場合でも、要介護人の手を添えていっしょに行うことが重要だと思ひます。歯ブラシを行うほうがきれいに清掃

インフルエンザ発症率



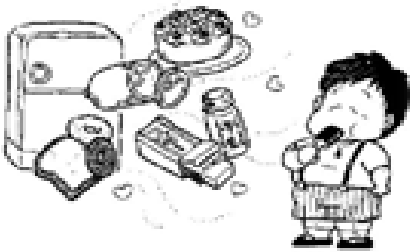
できるのはもちろんですが、口腔内の粘膜・神経を刺激することにより意識の覚醒を促したり、口腔内のマッサージにもなります。何よりも、人間らしい日常性と習慣性がつくれるので、意識に障害のあるにも行つてあげて下さい。

インフルエンザ予防にも

去年の新型インフルエンザの猛威は記憶に新しいことだと思ひます。感染した多くは、若者や子供でしたが、今度またインフルエンザが蔓延したら、その時は抵抗力の弱いお年寄りに広がるのは十分予想ができます。

去年、ある介護福祉施設で、歯科衛生士が高齢者に対し、ブラッシング指導や舌みがきを行い、歯やお口の汚れを取り除くといった口腔ケアを週に一回実施しました。その結果、普通に歯磨きだけをしていた方と比べてインフルエンザの発症率が10分の1に激減しました。口腔ケアにより口の中の細菌を減らしたところ、プロテアーゼ量の減少が確認され、そしてインフルエンザの発症が抑えられたことが要因ようです。

インフルエンザ予防は、とくに「高齢の方にとっては「手洗い、うがい」「マスク」とともに「口腔ケア」も重要だ」ということです。



むし歯の歴史②

食生活の変化と口の病気は密接な関わりがあります。食文化が独自に発達したり、他の食文化と出会うことで変化していくと、その度合いに応じて人々との間で口や歯の病気が増えていきます。代表的な口の病気に、むし歯、歯周病、不正咬合と顎関節症があります。ここ20、30年間で日本でも食生活が大きく変わり、先ほど挙げた病気が急増しています。

とくに、今から50年前までは、味噌汁、野菜のおひたし、煮物に焼き魚のような「一汁三菜」の献立が当たり前でしたが、1958年にはインスタントラーメンが発売され、これを皮切りにインスタント食品ブームがはじまります。

1960年代から電気冷蔵庫が各家庭に普及していき、食パン、肉やハム、牛乳やバター、チーズなどの乳製品、砂糖を使ったケーキなど欧米の食文化が入ってきました。高カロリー・高たんぱく質、砂糖の添加、軟らかい加工食品の増加という食生活の大きな変化によって、日本人のあごの大きさが変化し、むし歯や歯肉の病気、歯並びの異常が急増していきます。

また、飽食の時代に入るまでは、肉、魚、野菜、果物はすべて繊維のかたまりでした。噛むことでこれらの繊維をほぐして飲み込みやすい状態にします。噛むことで下あごの筋肉が育ち、筋肉の刺激であごの骨が丈夫になります。それが、現代に近づくにつれて

食生活の欧米化により軟食の傾向が進化して、最近の日本人はあごの虚弱化が進行し、昔の人に比べて顔が細く、あごが小さくなっています。

骨は新陳代謝を繰り返しています。丈夫な骨は適度の刺激が加わってできます。あごの骨で噛むことで丈夫にがっしりした形になります。乳幼児期から思春期の間に、噛む運動が足りないと、ひ弱なあごの状態のまま大人になってしまい、弱いあごを後から強く丈夫なものにすることはできません。食生活を見直し、歴史から強いあごと歯の作り方を学びましょう。



簡単節約生活

朝の時間は、どの家庭でも貴重なもの。少しでも時間が短縮できるなら、ゆとりのある朝を迎えられますよね。今回は、一度に2つ、3つの調理ができて、一石二鳥。調理時間の短縮にもなり、加えて電気代やガス代も一度に済むので節約になる。そんな時間と光熱費の節約ができる調理器具をご紹介します。

朝食は、パンと目玉焼きという人には、トースター上部に目玉焼きを焼くためのプレートが付いている小泉成器の「オーブントースター」なら、一度に焼けるので、フライパンを出す必要もないし、ほっといても大丈夫です。コーヒーも一緒に、という方には、中央産業が3つの機能が一台になった「トースター&コーヒーメーカー」を販売していますよ。



「炊飯蒸籠」

ごはん食派の人には、炊飯器でごはんを炊いている間に蒸し料理が出来る「炊飯蒸籠」なら、しゅうまいなどの点心を温めるのも野菜を蒸すのも、今まで捨てていたごはんを炊くときに噴出する蒸気を有効活用して行えます。最近流行りのヘルシーな朝食、お弁当にするにはもってこいですよね。

また、お弁当作りをする人や一人分のご飯を用意するのに便利なのが、焼き面が3つに分かれたフライパン「センターエッグトリプルパン」はどうでしょう。焼き場所が3つに分かれているので、3つのおかずを一度に焼くことができます。真ん中はちょうど卵焼きを卵1つ出来るように設計されているので、普通のフライパンではなかなか卵1つだと上手く作れない卵焼きもきれいに作れます。



「センターエッグトリプルパン」



スチームオーブンレンジ

「スチームオーブンレンジ」は、多機能型が多く、サンヨーの「スチームオーブンレンジ」だと2段式になっていて、同時に異なる料理を作ることができます。ヘルシーフライやパンなど朝食やお弁当に便利な料理も簡単にでき、パーティーなどいっぺんにいくつもの料理が作りたい時などメインの肉・魚料理と同時に、付け合せの野菜やソース、野菜を使った小鉢などが手軽に用意できます。上手に活用したら節約上手になれるそうですね。



小泉成器
「オーブントースター」

そうだ、旅にでよう

UAE ドバイへの旅

成田から直行便が

今までは関西空港からしか出ていなかった直行便が今年春より成田からも週5便就航し、より簡単に行くことができます。行きは11時間半、帰りは9時間45分。毎年1月末には「ドバイ・ショッピング・フェスティバル」が開催されるので、買い物のためにひとつとびもいいかも。



ドバイシヨックの前は、世界一のホテルが埼玉県と同じ大きさに集つていて、世界中のマナーが集結しているかのようによくテレビでも紹介されていた、アラブ首長国連邦のドバイ。以前のような活気はあまりありませんが、それでもアラブの中では魅力多いところですよ。

10数年前に初めてドバイに行った際に超近代建築とまさしく砂漠の中のアアシスのような古典的な景色とが同居している不思議な都市という感じでしたが、今はそれに加えて独特な巨大リゾート都市にも変貌を遂げています。今回は、そんなドバイの魅力をご紹介します。

オブジェのような建物

高級ホテルや高級リゾート地が乱立しているドバイの建築物は海と砂漠を活かした個性的なものが多く、快適なリゾートライフを送れるだけではなく、見ても楽しいものです。7つ星ホテルの異名を持つアラビアンタワーは帆船のイメージ。一大リゾート地パームアイランドはヤシの木を。建物めぐりをするのも楽しいですよ。

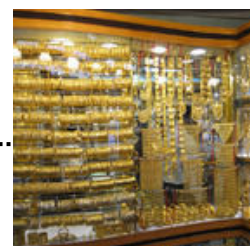


美味しい魚を世界中に

ドバイは砂漠の国だけでも意外に海に囲まれているので魚種がそうとう豊富。キプロスなど魚が採れない国にも多く輸出しているそう。魚市場は大きく活気があるのですが、築地のような感じではなく、かなり魚臭いので訪ねず、街中で新鮮で美味しい魚を食べるだけでいいな。

アトラクションのような市民の足

昨年には日本のゼネコンも共同で開通させた最新鋭の地下鉄も通りましたが、せっかくなら昔から市民の足になっている水上タクシー、アブラを利用してみては？ドバイ・クリークを挟んだ両岸にあるデira地区とバーレーン・ドバイ地区を結んでいるので、海の上から見る近代的な建物も絶景でおすすめです。



私のお気に入り

ドイツという果物はなかなか日本には馴染みがないと思いますが、ナツメヤシの果実でアラブやアフリカではよく食べられます。乾燥した果実は干しぶどうの大きい版って感じですが、ドイツとナツを一緒にチョコレートでコーティングしたお菓子が土産にもおすすめです。



全面、金だらけ

ドバイの買い物といったら、やっぱり「ゴールド」ですよ！円高の今は買い時？まあ、ゴールドに興味ない方も一見の価値があるのが市内にある「ゴールドスーク」。金の市場という名の通り、アーケードの中に一歩足を踏み入れたら一面金一色。300店の軒を連ねているそうなので、光り輝く世界に迷いこんだような気分になります。

ド迫力！

ここまで来たら砂漠は外せないですよ。

敬虔な人たち

ドバイはモスレムの町です。町では黒装束の女性を見かけたり、お祈りの時間にはお店をほったらかして祈りを捧げる姿も。女性の方は、ノースリーブやミニスカートで出歩くのは注意が必要。ラマダンの時期は、日が出ている時間帯はお店もほとんど閉まってしまい、モスレム教徒でなくても外の飲食は罰金。ラマダンの時期は行く前に要チェックです。



4WD車に乗って砂漠を楽しむツアーや砂漠の真ん中のホテルやテントで地平線に落ちる夕日や満天の星空を眺める。心の底から自然を感じれます。