

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第46号

寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
加藤歯科医院の院長加藤義浩です。

先日、珍しく風邪を引いて寝込んでしまいました。

あいにく、妻たちは実家に行っておりまして、私一人。悪寒戦慄。久しぶりに、「歯がガチガチする」ほどの震えを経験しました。布団に包まって暖房器具を全開。それでも寒いのです。菓を飲んで、ひたすら寝ていました。1日ほどだいぶ改善し、ほっとしましたが、今年の風邪は凄いな、と実感した出来事です。皆さんもどうぞまだまだ寒い季節ですので、お気をつけください。



火事

風邪で寝込んでいたその日、なんと同じ市内の後輩の歯科医院が罹災しました。私の住まいからほんの300mほどのところにある家です。

ニュースを見て近所で火災があったのはすぐ分かりましたが、そんな近所で、しかも後輩が巻き込まれていたなんて、想像も出来ませんでした。放火の可能性が高いとのこと、悲しいですね。周りの家も含めて5、6件が全焼したそうです。

数日後、後輩宅へ後片付けのお手伝いに行きました。何度もお邪魔したことも



ある、自宅兼診療所です。完全に焼け落ちてしまっていて、見る影もありませんでした。焼け跡から、小銭や思い出の品々がいくつか回収できました。焼け残っている物置がありますので、それを仮設の診療所にして診療を再開するとの話で、がんばって欲しいです。

映画

友人から「試写会が当たった」とお誘いを受けて、ちょうどその日は休診日でしたので、一緒に行ってきました。

竹野内豊さんが主演の『太平洋の奇跡 フォックスと呼ばれた男』という来月11日（金）全国ロードショーの戦争映画です。



感想はというと、とても見ごたえのある映画でした。絶望的な状況下で、指揮官として部下の命を文字通り預かる。自分のみならず、部下の命を失うかもしれないと思うと、究極の精神状況下での決断。決心はなかなかつかないものですね。自分に置き換えてみれば、決断は先送りになり、失敗に気がついていもなく修正できません。結果、傷が深くなる傾向があります。軍隊の指揮官と歯科医院の院長ではむろん状況が違いますが、院長として、リーダーとして、どうあるべきかはいつも考えていることです。映画で指揮官を演ずる竹野内さんの迷いと苦悩が痛いほど分かりまし

た。
「愚者は経験に学び、賢者は歴史に学ぶ」
私がいつも意識している言葉です。今の時代にふさわしい言葉ですよ。

映画の前に、靖国神社に参詣してまいりました。

年に何度か参拝しておりますが、今回は数年ぶりに昇殿させていただきました。加藤歯科医院の患者さんのご多幸、



繁栄と安全をお祈りし、英霊にご挨拶。そんな感じです。昇殿させていただいて、神主さんからお払いを受けるのですが、このときはなんと私一人でした。嬉しさ半分、戸惑いとちよつとの恥ずかしさを感じながら、玉串の奉納です。

時間が少し押していたので、博物館を訪れることは出来ませんでしたが、昇殿後お札を頂いて、時間が許す限り境内を散策です。日が傾きかける夕刻、参拝者は後から後からお見えになっておりました。

参拝後は、心が洗われたような、清涼感を感じました。なかなか訪れる時間を作るのが大変ですが、悩み事やもやもやした感じがあるときに参拝しますと、すっきりした感じがします。

遊就館（博物館）

<http://www.yasukuni.jp/~yusyukan/index.html>



もつと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

心にもつながる

子供の歯と食事

むし歯と少年犯罪



右は、ひどいむし歯の写真ですが、驚くことに18歳の少年のものです。上の前歯の歯と歯の間にも穴があき、奥歯はほとんど歯がない状態で、噛める歯が一本のみのです。

この方は、小さい頃から、歯磨きが嫌いだったのです。ようか。歯医者に行くのが面倒で治療をしていなかったのです。



しょうか。18歳でここまでひどい口はめずらしいのですが、この永久歯のむし歯の状態を見るに乳歯のころからむし歯がひどかったようです。乳歯にむし歯が多いと永久歯でも必ず多くなるのです。永久歯のむし歯は自分自身の問題ですが、乳歯は家庭の考え方で大きくかわります。残念な事ですが、このような口の状態になるまでの子がたくさんいる場所があります。

それが、少年院です。しかも、少年院にいる子たちの歯はむし歯の数だけで

なく、神経まで達したひどいむし歯が圧倒的に多いのです。統計によると少年院では治療していないむし歯が同年齢の平均0.8本に比べ平均5.3本もあり、神経に達したむし歯も平均で0.9本もあります。

少年院に入る前の生活では、1日1リットル以上の清涼飲料水を飲んでいた子もたくさんいます。例えばコーラ1リットルというとスティックシュガー30本以上の砂糖の量です。それだけ飲んでいけば、むし歯になって当然です。肥満になるだけではありません。これを一気に飲むと血液中の糖分が増え、すい臓からインスリンというホルモンが出ます。すると急激に血糖値が下がり、低くなり過ぎるとイライラしてキレやすくなるのです。これによって喧嘩や犯罪につながる理由にもなるのです。

また、虐待を受けてきた子供たちの施設ではむし歯が多いという調査があります。幼児でむし歯のある子は平均の2倍以上、むし歯の本数は3倍以上。治していないむし歯は6倍以上。この頃よく耳にする「子供への虐待」とむし歯がイコールというのは言いすぎですが、「保護者の子供に対する関心のなさ」が、そのまま口に現れている」と考えられると、今後はますます犯罪が増え、住みにくい国になるのではと心配です。



家族の絆で治す

家の語源は「竈（かまど）」で、昔は一緒に食事をする事で家族の絆を強

くしてきたのではないのでしょうか。現在の生活では家族共に過ごす時間は少なく、食生活が家族関係を希薄にしていると思います。

食事は栄養補給のためだけではなく、一緒に食事をしながら会話をするほうが美味しく満足感を感じられますよ。今、求められているものは、おなか膨れて得られる満腹感ではなく、「楽しく食えること」で満たされる、心の満足感です。心の満足感が得られる食事を通じて家族や社会が変わるのです。最近では、そういった信念をもって社会規模でさまざまな運動が行われています。

特にユニークな取り組みとして話題になっているのが、西日本の小学校を中心に広がりを見せている「弁当の日」です。2001年、香川・滝宮小学校の校長である竹下和男さんが考案した「弁当の日」は、親が弁当を作るのではなく、子供だけで、親は決して手伝わずに献立から買出し、調理から片づけまで行うのです。始めは当然親から反対も多かったようですが、子供たちは自分で作る達成感だけでなく、毎日ご飯を作ってくれる親への感謝の気持ちも生まれ、お弁当をきっかけに、子供が変わり、家族が変わり、地域も変わって、子供たちの取り巻く環境が変わりました。

食が家族の絆を治す。美味しく健康に食べたいものです。

参考…デンタルエコー



赤ちゃんと一緒に行けるスキー場

ナスパスキーリゾート

- ・新潟 越後湯沢
- ・託児所：0歳6ヶ月から
- ・レッスン：対象4～6歳まで
- ・キッズガーデン・雪遊び広場
- ・ファミリーチケットあり

ハンターマウンテン塩原

- ・栃木 那須塩原
- ・託児所：6ヶ月～4歳
- ・レッスン：あり
- ・キッズパーク・ファミリーパーク・ハンタマ広場・宝探しイベントなど多数あり
- ・ファミリーチケット

かたしな高原スキー場

- ・群馬 片品高原
- ・託児所：2歳から入れる雪の幼稚園
- ・レッスン：4歳から
- ・子供連れ無料休憩所・ミッフィー広場

竜王スキーパーク

- ・長野 北志賀高原
- ・託児所：0歳6ヶ月～5歳
- ・レッスン：対象3歳から
- ・キッズグレンデ・バラエティーにとんだスノーアトラクションあり
- ・ファミリーチケット、スキー子供の日あり

だいくらスキー場

- ・福島 会津高原
- ・託児所：0歳6ヶ月から
- ・レッスン：対象3歳から
- ・ソリが乗れるキッズパーク・台ちゃんパーク
- ・ファミリーチケット、スキー子供の日、他多数あり



誕生日は誰にとっても大切な日。美味しいものを家族や恋人、友人たちと囲うのもいいでしょう。せっかくお祝いするなら、お得にお祝いしたいですよね。今回は、誕生日をフルに活用する方法をお教えします。

まずは、遊び。誕生日に「東京タワー」はどうでしょう。誕生日に東京タワーへ行くと、**大展望台(150m)までの料金が無料**となり、**展望カフェでケーキをプレゼント**され、しかも非売品のバースデイカードももらえます。

他にもお台場にある「東京ジョイポリス」では、誕生日に来場すると**入場券とアトラクション1日乗り放題券がプレゼント**。1日タダで遊べるなんて、素敵な誕生日プレゼントです。

そして、シーズン真っ只中の「ガラ湯沢スキー場」では、**リスト券1日分がご招待**になります。冬生まれの人は思いっきりスキーを楽しむのもありですよ。

次に食事。誕生日にレストランでケーキやドリンクが無料になるのは当たり前とまではいませんが、よくあるサービスです。でも、もっとお得なところがあるのです。ステーキハウスで有名な「アウトバック」では入会金・年会費無料のアウトバッククラブに入った方に**無料でバースデーステークをプレゼント**してくれます。

会員になれば誕生日に飲食代が1名分無料になるもつとお得なところが、「日比谷バー」です。しかも**誕生日の月なら何度でも2名で1名分ご招待**なのです。その日でなくてもいいというのもしれないですよ。3名で行っても33%、4名で行っても25%割引になるので、何度も誕生日祝ができるかも。

最後に宿泊。誕生日をちよつと豪華に過ごしたい人には、ホテルへお泊りもいかがでしょう。いろいろなホテルで誕生日プランやプレゼントが用意されていますが、なかなか泊まらないスイートも安く泊まれるところがあります。オークラホテルズ & リゾーツメンバーホテルなら、入会金・年会費無料のクラブ会員になれば、**国内メンバーホテルのスイートルームがデラックスルームが半額**で利用できます。

年に一度の誕生日、プレゼントならいくつでも嬉しいもの。利用してみてはいかがでしょうか。

誕生日は誰にとっても大切な日。美味しいものを家族や恋人、友人たちと囲うのもいいでしょう。せっかくお祝いするなら、お得にお祝いしたいですよね。今回は、誕生日をフルに活用する方法をお教えします。



日本の四季を楽しもう

如月

(きさらぎ) 寒さのために更に着物を重ねて着るので「衣更着」という説があります。季節：初春(しよしゅん)。

季語：外は雪の季節ですが、暦の上では早春。春らしい季語が増えてきます。

立春、寒明、初春、早春、春浅し、雪解、雪しろ、雪崩、残雪、雪間、凍解、氷解、薄氷、春寒、余寒、春の風邪、春時雨、猫の恋、白魚、公魚(わかさぎ)、鰻(さより)、野焼く、梅、梅見、盆梅、紅梅、黄梅、鶯、雛菊、春菊

2月は新年のお祝いムードも落ち着き、関東では、梅が開花し、暦の上でも春の訪れを感じさせ、心躍りは始めるそんな冬と春の変わり目ですね。寒さで厚いコートが手放せないけれど、スキーはシーズン真っ盛り、札幌では雪まつり、秋田ではかまくらと寒い中でも楽しめるイベントが行われる月でもあります。こんな季節こそ、寒さを吹き飛ばし、春を探しに外に出るのもいいのではないですか。



それってどんな日？
初午

(はつうま) 2月最初の午の日のことで、711年に京都の伏見稲荷神社に稲荷大社が鎮座されたことから各地の稲荷神社で盛大に初午大祭が行われます。

昔より初午の日にはお稲荷さんの使者であるきつねの好物の油揚げやいなり寿司をお供えし五穀豊穰・家内安全・商売繁盛・交通安全・恋愛成就など祈願する慣わしがあったとされています。

また、立春を迎える2月の最初の午の日は、一年のうちで最も運気の高まる日とされています。宝くじを買うにはいい日かも。

針供養

関東では2月8日に淡島神社に参拝し、針への感謝と裁縫上達の祈りをこめて、やわらかい豆腐やコンニャクに古針・折れた針を刺して供養することが行われます。有名な浅草寺では祭神が病の神様なので、看護師など針に関わる職業の人が供養しにこられるそうです。

2月	行事・暦	行事食
3日	節分	福豆、恵方巻き
4日	立春	
8日	初午 針供養	いなり寿司
19日	雨水	

旬の味

春の七草のひとつであるカブは、弥生時代から日本で栽培していて、「日本書紀」に持統天皇が五穀を補う作物として栽培をすすめたそう。根の部分には消化酵素であるジアスターゼが多く含まれ、葉の部分にはカロチン、ビタミンC、カルシウム、鉄などが豊富です。

割れているのは成長しすぎているので根が白くて丸く、割れ目やキズのないものを選びましょう。



季節を楽しむ湯

日本には、古きよき風呂文化があります。冬至の時にはゆず湯、端午の節句の時には菖蒲湯というように季節とともに健康の事も考えた文化です。

2月の季節湯は「大根湯」。もっとも寒く風邪も引きやすいこの季節には民間療法としても昔から農村地帯で冷え性や婦人病治療で使われてきた大根湯がお勧めです。

大根湯には干した大根の葉を使い、2~10日乾燥させた葉を細かく刻んで袋にいれ、水から湯を沸かして入ります。発汗作用もあり、湯上りでもぼかぼかです。

季節の花

福寿草(ふくじゅそう)：春一番新年を祝う花で福を招く縁起のいい花。開花時期は2~4月で秩父にも群生地があります。花言葉は永久の幸せ、幸せを招く、最上の愛情、悲しい思い出、思い出

梅：早春の花の代表、梅は関東にも大きな梅園がたくさんあり、甘い香りとともに散策に出かけたくりますよね。花言葉は高潔な心、澄んだ心、忠実、独立

