

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 49 号

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。
震災の余波が依然続いておりますね。
被災の被害者の方々、本当に心からお悔
やみ申しあげます。

かといって、自粛ムードばかりでは不
景気に拍車をかけるようなもの。気持ち
だけは明るく持ちたいものです。

少し前になりますが、加藤歯科医院の
医局旅行、今年は北海道に行ってきました。

旭山動物園に行こう！言い出したの
は、私なのですが、とはいえ私には「冬
の北海道」といっても、スキーとか流氷、
雪祭りくらいしか思いつかないですが、
スタッフも賛成してくれたので、みんな
でツアーに参加しました。

北海道、札幌には学会で何度か行った
ことがあるのですが、行った事があるの
は夏ばかり。冬の北海道なんて、初めて
です。もともと北海道も3月の末ともな
ると、春の気配がだいぶ出てきていまし
た。

初日

紋別空港から**ゴ
マちゃんランド**の
アザラシを見学。
ゴマフアザラシな
ど数種類アザラシ
だけが飼育されて
いて、みんなでこ
わごわしながらも
触ってみました。

その後は、すぐ近くのガリンコ号乗り



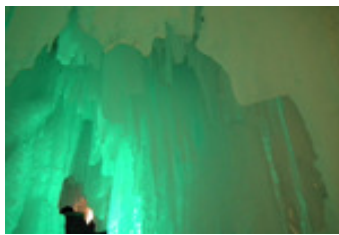
ゴマちゃんランド

場に移動して、**流水砕氷船「ガリンコ号」**
へ。流水はもう時期的に無理で、残念な
がら見られませんでした。

その後、宿泊予定のホテル「大雪」へ。
夕食後、小坂糸熊瑠璃の会場近くまで、
ホテルのバスで送ってもらい、**氷瀑まつり**
を見学です。なんとその日が最終日で
した。雪も降り始めて、さすがに寒かつ
たですが、あちこち見学。ホテルに戻り、
温泉を堪能。お湯が染み渡りました。



氷瀑まつり

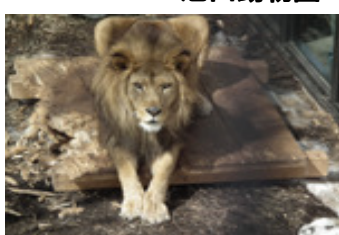


二日目

一夜明けて、快晴の中、今回の旅行メ
インの**旭山動物園**へ向かいました。着い
てそうそう、冬の名物「ペンギンの散歩」
でした。なんとこのペンギンの散歩も、
その日で最終回とか今回の旅行、結構つ



旭山動物園



いています。そういえば、震災の影響で
参加者も半減してしまい、かなり大事に
していただいたと思います。

この日は旭川の全日空ホテルにお泊
り。夕食は郷土料理やさんでたこしやぶ。
初めて食べましたが、堪能しました。
食後、他のみんなは温泉に。私は市内
を徘徊しながらJRの稚内駅など、市内
を散策しました。楽しかったですよ。

最終日

ノッシャップ岬を回りながら利尻富
士、礼文島を見ました。利尻富士、本当
に綺麗で見事なものでした。なかなか、
ここまでくつきり見えることは少ない
そうで、本当にラッキーでした。

ノッシャップ岬で天然のアザラシを
見学した後、稚内市の北市場でお土産を
購入。後で分ったのですが、ここで購入
したカニに卵がびっしりで、凄くお買い
得でした。

その後、**宗谷岬**を回り、日本最北の地
へ。おみやげ物屋さんが保存してある流
氷なども見学できました。天気がよく、
樺太が遠望できたのには感激でした。

最後に**大沼の白鳥の里**を見た後、稚内
空港へ。空港展望台からも利尻富士が良
く見えました。

北海道、思い切っ
ていってみてよか
った
です



利尻富士



もつと・ちよつと・きつと

役に立つ歯のおはなし

生え始めて決まる

歯の運命



歯が生え始めたら

歯の運命は生え始めの時期に決まるといっても過言ではありません。生え始めの時期に唾液中のミュータンス菌が多ければ、その子どもは虫歯になりやすく、よい細菌が優勢であれば虫歯になりにくいからです。

歯が生え始めた時に真っ先に歯に付着するのは「ムチン（酸性唾液糖タンパク）」というものです。そして、このムチンによって覆われた歯の表面の膜は「ペリクル」と呼ばれています。このペリクルに虫歯を引き起こさない善玉の常在菌の代表・サングイス菌やミテイス菌などが付着すれば、健全な歯垢が形成され、歯の表面は守られます。

こうなると、唾液の緩衝機能が有効に働き、歯の表面の持続的なpHの低下が避けられるので、ミュータンス菌が真っ先に歯に定着した場合に比べると虫歯になりにくく、ミュータンス菌が入ってきてても排除されます。ですから、甘いお菓子を食べても虫歯になりにくいのです。

ところが、歯の生え始めに唾液の中にミュータンス菌が



たくさんいる子どもは、生え始めの歯のペリクルにこの菌が定着してしまい、よい細菌が定着するのを妨げてしまいます。ミュータンス菌は、歯の表面や歯と歯の間などに

のさばって、いずれは虫歯になってしまいます。たとえミュータンス菌の感染を完全に防ぐのは困難だとしても、感染の時期を遅らせるだけでも有効なのです。せめて、よい常在菌が付着して健全な歯垢が形成されるまで、感染を遅らせる努力をしてほしいと思います。甘いお菓子は子どもにはとても魅力的です。お母さんとしては、虫歯になるのが心配で食べさせたくはないけど「食べちゃいけません」と言い切れる人は少ないでしょう。どうしても「しょうがないな」少しだけよ」と妥協してしまいます。

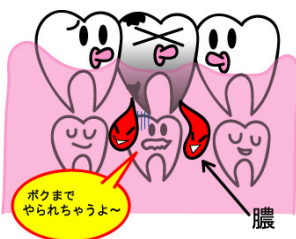
でも、ペリクルにより菌を植え付けるところができた後なら、甘いお菓子を食べても虫歯になりにくいのですから、それまでの辛抱です。

乳歯はいつか抜けるから虫歯になってもいいよね？

永久歯は、乳歯の歯根の先の目には見えないところで成長し、永久歯が十分に成長すると、乳歯がぐらぐらしてきて歯肉から乳歯が抜け落ち、永久歯が変わって生えます。

したがって、乳歯は永久歯のために、生える場所を確保するなど重要な役割をしているといえます。

乳歯は、永久歯と比較して柔らかいため虫歯になりやすく、乳歯のときに虫歯が多いと、永久歯も虫歯になりやすいのです。乳歯はものを噛むだけでなく、永

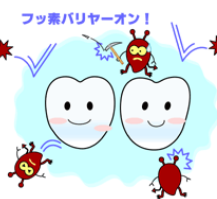


久歯の歯並びを導く大切な歯です。乳歯が虫歯になると、よく噛むことができなくてアゴの発育にも影響が出ます。なので、乳歯はいつか抜けるからといって虫歯にさせる事はせず、しっかりと乳歯も虫歯から守ってあげましょう。

6才臼歯をまもるために

乳歯の後から最初に生えてくる永久歯を6才臼歯といいま。あごの一番奥から顔を出すこの歯をよく見ると、ギザギザで溝が深いのがわかります。この6才臼歯は生え始めて背が低い歯は歯ブラシも届きにくく、さらにギザギザの溝に食べ物のカスや虫歯菌が入りやすく取れにくいので永久歯の中でも一番虫歯になりやすい歯なのです。

そこで、新しい永久歯が生えたら、虫歯菌の入り口にまずフッ素を塗布しましょう。フッ素化合物には、歯の表面を硬くし、虫歯になりにくくする作用があります。定期的に歯科医院にておこないましょう。また少なくとも、永久歯が生え揃い、免疫機能が完成する12歳まではお菓子をはじめとする砂糖の量をコントロールする必要があります。乳児期には、親子で楽しみながら歯磨きをし、正しいブラッシングを習慣づけることが大切です。最後は、必ずお母さんが仕上げ磨きをしてあげるようにしてください。



一石何鳥にもなるおいしい虫歯予防



虫歯にならないために、甘いものは厳禁。甘いものが好きな人にとってはうれしくないことですよ。お菓子は絶対歯によくない。そんな風に思っているかたに朗報?!です。歯にいいだけでなく、むし歯予防にもなるお菓子があるんです。歯磨きする時間がないけど虫歯になりたくない人や歯磨きだけでなくより虫歯を予防したい人に、気分転換にもなり、歯にもよいお菓子はいかがでしょうか。

いつでも手軽にオーラルケア 「歯みがきガム」

数あるガムの中でも特殊な目的を持つ「歯磨きガム」(105 円)。以前は歯磨き粉の味そのままでしたが、リニューアルし歯みがきした後の爽快感が得られる、ペパーミントがベースのマイルドミント味です。硬めの食感で、歯と歯茎をしっかりマッサージし、長く噛むことで唾液が出ることを促進します。

また、ガムに角やスキマを持つ(特殊形状炭酸カルシウムなどの)粒子を含み、歯の表面やスキマにある食べカスや歯垢を落とす働きもあります。

さらにキシリトールなどを加え、虫歯の原因になる酸の発生を抑えるという働きもあります。



なめて虫歯予防 「ハーバルロリポップ」



昨年、日本に初上陸したアメリカの人気シュガーレスキャンディ専門店「Dr. John's Candies(ドクタージョンズキャンディ)」で、最近注目を集めているのが、歯みがき後に食べればおいしく虫歯予防ができるという「ハーバルロリポップ」(10 本入り・1600 円)です。

キャンディに含まれる甘草根エキスに、虫歯の原因を引き起こすバクテリアの働きを減少させる効果があり、虫歯の原因となる口内菌の働きを3~6 か月抑制するといわれています。

リコリス(ウラル甘草)ハーブの成分を含有したさっぱりとしたオレンジ味で、美味しさに加え、機能性もあります。

簡単節約生活

新生活もゴールデンウィークを向かえ、やっと落ち着いたと思います。最近自炊を始めた方、震災後少しでも節約したいという方に賢く節約して、しかも、面倒くささも解消でき調理もできるお皿を紹介します。

最近、食器売り場だけでなく、雑貨やさんでもよく見かける電子レンジ対応シリコン素材の蒸し器。カラフルでかわいらしく、蒸し器でヘルシーな料理ができるというので大人気。食卓にのせても違和感なく、調理もできて、別に盛り付けるお皿を用意しなくてもよいので洗う手間も使う水も減ります。家事にかかる時間が減るのは本当にありがたいことです。しかも、調理器とお皿が1つで済むのでスペースも縮小でき、新生活でいろいろ買わなくてはいけないうちにそろえるものが少なく済み、便利な調理グッズとして定着してきました。蒸し器を使ったレシピもさまざまあり、「野菜を蒸して食べる」ということにあまりなじみのなかった若者にも手軽に野菜を食べられるというので健康を考えるうえでもいいことが多いですね。

しかし、蒸し料理ばかりじゃ子供や男性はあきてしまったり、ポリariumにかけたりします。また、「料理は器から」という方にはカラフルすぎる見かけがちよつと抵抗あるかもしれません。そんな方には蒸し器以外に陶磁器メーカーが調理もできるお皿がいろいろ出しているのをそちらを利用してみてはいかがでしょう。陶磁器製は直火のほか、電子レンジやオーブンにも使え、調理時間を短縮できます。陶磁器なので見かけも普通のお皿のようで趣きもあり、価格もシリコン素材の蒸し器に比べて安いのでより使い勝手がいいのではないのでしょうか。

たち吉
「まどい陶板鍋」
定価 3150 円



ナルミ
「クックボール」
定価 3150 円



日本の四季を楽しもう



(さつき) 早苗を植える時期「早苗月(さなえづき)」を略して皐月。皐には「神に捧げる稲」と

いう意味が含まれています。

季節：初夏(しよか)

二十四節気では立夏、小満

季語：夏がつく季語が見え、季語が少ないながらもさわやかな感じがです。初夏、卯月、卯浪、牡丹、更衣、余花、葉桜、菖蒲茸く、端午、菖蒲、草合、武者人形、桐の花、朴の花、泰山木の花、大山蓮華、山女、綿蒔、菜種刈、麦、薔薇、筍、新樹、新緑

季節を楽しむ湯

「端午の節句」は「菖蒲(しょうぶ)の節句」とも呼ばれています。この時期に花を咲かせる菖蒲の長い葉は、強い香気があるので、この香りの強さが不浄を払い、邪気を遠ざけてくれると言われていました。また「菖蒲(ショウブ)」は、「勝負」や「尚武」に通じることから、江戸時代から男の子の出生を祝って、端午の節句に菖蒲湯に入ることが習慣になったと言われています。子どもの日は親子で菖蒲湯を楽しむ、なんというのもいいかもしれませんね。

5月	行事・暦	行事食
2日	八十八夜	
3日	憲法記念日	
4日	みどりの日	
5日	こどもの日 端午の節句	かしわ餅 ちまき
6日	立夏(りっか)	
8日	母の日	
21日	小満(しょうまん)	

5月には新緑の季節。新緑の下を通つたら、深呼吸してみよう。すがすがしい葉っぱのにおいと、さまざまな花の香りがリフレッシュさせてくれることでしょう。

それってどんな日？



中国ではむかし、5月是不吉な月と考えられ、厄除けの行事が行われてきました。それが日本に伝わり、男の子が強たくたくましく育つようにという願いをこめて、武者人形や兜、のぼりなどを飾る風習が生まれました。

かしわ餅は柏の葉が新芽の出ないうちは古い葉が落ちないことから「家が絶えないように」という願いを込められています。

気象・時候

五月晴れ: もともとは、梅雨の晴れ間のことを表した言葉でしたが、今は5月のよく晴れた天気をさします。

薫風(くんぷう): 5月の風はさわやかさを表した言葉。「青葉を通ってくる風は、緑のようにかぐわしい香りがする」という意味。

別れ霜・わすれ霜: 暖かくなってから、とつぜんおりる霜のこと。農作物が大きな被害を受けることもあります。

余花(よか): 山地などでまわりが青葉の中遅れて咲く桜のこと。

青嵐: この季節に木々の枝葉をゆすっていく強い南風のこと。

季節の花

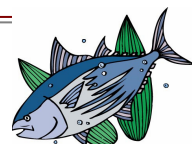


道端にも可愛らしい花が咲き出す季節ですね。木々の緑も鮮やかです。

スズラン: 公園や日当たりのいい野原によく見かけます。**花言葉**: 幸福、繊細、幸福が戻ってくる、純潔、清らかな愛、小さな恋人達、喜びの訪れ

しゃくやく: 「立てばシャクヤク座ればボタン、歩く姿はユリの花」と美しい女性の姿の表現にもなる見かけも豪華な花。**花言葉**: はじらい、内気

旬の味



初かつお: 黒潮にのって北上してくるかつおは、5月ごろ関東近海にやってきて、夏の到来を告げます。たんぱく質、イノシン酸などが多く、血合いにはビタミン B1、B2、D、鉄分を多く含んでいます。かつおは縞模様がはっきりしているものが美味です。