

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 50 号

こんにちは。

加藤 義浩です。いかがお過ごしでしょうか？

今月は皆さんに、お知らせがあります。

「震災復興プロジェクト」

私は、エル書房から、「入れ歯にしますか？インプラントにしますか？」を一昨年に出



版しています。相前後して、この出版社から出版した著者の人たちと、自然と仲が良くなり、著者会が発足し、毎月のように集まるようになりました。

そんな折、いきなりあの地震が起こりました。

皆さんもごらんになったでしょう。悲惨なテレビの映像。被災地の様子。

被災した小学校、子供の顔が、長男と重なり、脳裏に焼きついて、離れません。

いてもたっても、いられないこの気持ち。何とかしたい。どうにかしたい。

著者仲間にも被災した人がいました。みんな仲間。他人事ではありません。

被災された人たち・友人・知人・仲間に、少しでも何かできないか。

多少なりともお役に立てないか。

震災直後から、悶々とした毎日を過ごしていました。

被災者の気持ちになれば、いずれ「忘れ去られるのが怖い」

一時の寄付では、意味がないわけではないけど（実際すでに募金はしたし、しないよりはましだが・・・）震災復興は長期のプロジェクト。長期的に何とかしたいと行けないし、なんとかしたいと思います。

でも、私たち自身、自分の生活もあります。そんな中、著者仲間、みんなで知恵を出し合って考えました。

みんなのメリットになることはないか。私たちは著者。その本の活用ができないかを考え、エル書房がまとめ役兼事務局をかって出てくれて、売り上げ、印税を寄付しようとなりました。

形になった内容は

「**売り上げの3%を寄付しましょう。**」

書店さんにも「震災復興プロジェクト」の協力をお願いしよう。

書店から、応援メッセージを発信し続けよう。

売り上げの3%は正直、小さな金額。

でも、金額の大小ではなくて、被災地を応援したいと思う熱くて大きな気持ち。

著者仲間たちとも話し合い、みんなと一緒に応援していこう。できることを、やろう、と決めました。

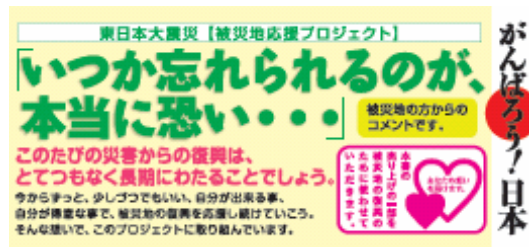
私の持論ですが、絶望や自殺への引き金になってしまおうおそれがあるから、目いっぱい頑張っている人に、頑張っては言

ってはいけなと思っています。

その代わりに書店の店頭で、被災地の復興を応援しようとして一般の人たちに呼びかけること。この環を、少しでも広げていくこと。お金だけではなく、すこしでも、こころの支えになること。

ソフトバンクの孫社長のように多額の義援金を寄付できればすごいですが、個人ではなかなかそこまでしたいことはできないのが現状です。

今回、呼びかけで集まったのは15人です。これから、もっともつと増えていくでしょう。ずつと、ずつと、続けていきます。どうぞ協力ください。



大手書店さんからも、ご協力いただいております。
ジュンク堂書店 大阪本店
三省堂書店 神保町神田本店
ジュンク堂 名古屋ロフト店
紀伊国屋新宿本店

期限は、ありません。私たちは、忘れない。頑張ろう、東北！頑張ろう、日本！



もっと・ちよつと・きつと

役に立つ歯のおはなし

健康維持のために

要介護者の口腔ケア

口腔ケアの重要性

介護が必要な方が、歯の治療や入れ歯を入れることにより噛めるようになったり、口腔ケアを行って歯や口の状態が良くなると

いう報告が増えてきています。今回の被災地でも口腔ケアがきちんと行えず、口腔内の状態が悪化している人が多く、誤嚥性肺炎になる人が増えています。歯と口のケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにと



©HyogoDental Association

でも大切なのです。

高齢者の直接的な死因のトップでもある誤嚥性肺炎は口腔ケアで防ぐことができます。また、口の中が清潔に保たれ歯や口の機能が向上するということは、他にもたくさんの効果があります。① よく噛めるようになると、食事の幅が広がり食事が一層楽しくおいしく食べられるようになります。

② 噛められることで脳の血流量が増え、認知症の予防にも効果があるとされています。

③ 食べられることにより体力が向上し、元気が出てきます。

④ 言葉がはつきりして、人とのコミュニケーションが良くなるようになります。なり、表情が明るくなります。

介護者本人だけでなく、口の中をきれいに保つことにより口臭が減り、部屋の臭いも少なくなつて介護がしやすくなつたという話もよく聞きます。気になつていた部屋の臭いは、実は口の臭いが原因だつたようです。お互いが気持ちよく過ごせることでより快適な生活にもなりますね。

在宅における口腔ケアとは？

口腔ケアは、口腔内の歯や粘膜、舌などの汚れ

を取り除く器質的口腔ケアと口腔機能の維持・回復を目的とした機能的口腔ケアがあります。この2つがうまく組み合わせられることで、口腔ケアの効果がさらに高まります。

しかし、在宅で介護をされている家族



の方は、実際の病気のケアでどうしても口腔ケアが後回しにされがちです。歯科医師や歯科衛生士等の専門家による口腔ケアが、毎日行われれば一番なんです。高次機能障害を持つようなお年寄りにとっては、ブラッシング等の口腔ケアは、非常に困難な行為とおもわれます。歯を磨くという意識で行いましょう。

【口腔ケア方法】

歯磨き

歯ブラシで歯磨きを行えない場合、布や綿棒、ティッシュで汚れを取っただけでもかまいません。汚れをとってキレイにすることが大切です。

口ゆすぎ

歯磨きが難しいなら、口をゆすいだり、うがいを行うだけでも違います。

口腔清拭

本人が歯磨き、口ゆすぎが不可能なら、湿らせたガーゼなどを使って口の中、歯ぐきや、頬の内側などを拭いてあげるのも有効です。

よく噛むこと

物をよく噛むということは、噛むことで、食べ物が自然と汚れを取ってくれます。生野菜など食べられるようであれば積極的にとるのもケアのひとつです。

入れ歯の手入れ

入れ歯を使用しているなら、食事が終わったら毎回きちんと掃除しましょう。口腔ケアは毎日行うことでお口の健康を維持するには絶大な効果があります。がんばりましょう。

省エネしても熱帯夜に快適に眠りたい!!



この夏は、昨年ほどではないが猛暑が予想されており、電力不足のため、公共機関だけでなく、商業施設や家庭でも節電せざるをえません。それでも、快眠をえなければ夏は乗り切れないでしょう。そこで、夏に向けて快眠を得るために準備をしておきませんか。

緑のカーテンで美味しく日よけ。ゴーヤやきゅうり、トマトなどを植えれば、一石二鳥です。種から植えるには時期が遅すぎますが、苗を利用してならまだ間に合いますよ。

すだれや透明断熱シートを熱をシャットダウン。窓から入ってくる熱が一番部屋を暑くさせるので、それを遮断するためにすだれや断熱シートを窓につけることで直射日光を遮ります。

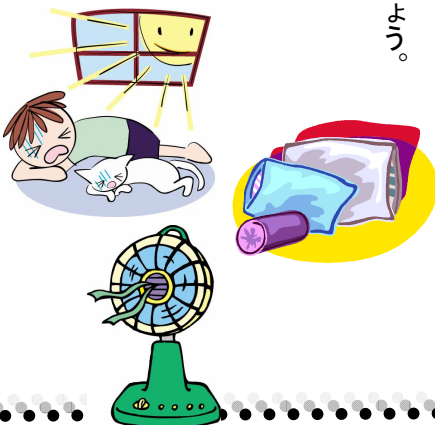
涼しい素材の寝具に衣替え。寝具にも熱がこもり、べたべたすると余計に寝苦しさを感じるようになります。それらの寝苦しさを解決するために最近ではシーツやタオルケットなどの素材に工夫をした夏の快眠のための涼しい寝具も発売されています。値段がお手頃なプライベートブランド商品も発売されているので、夏用の涼しい寝具として用意しておくのもよいでしょう。

頭を冷やす枕で快眠。「頭寒足熱」は生活習慣病の予防によいとされていますが、寝苦しい夜は熱さまじに使われるアイスノン(冷却枕)を使うとのぼせ感も解消され、体全体が涼しく感じます。今は冷却しても凍らないものも出ているので、枕の上に置いて寝る際も寝心地を気にしなくて済みます。

扇風機を上手に活用。扇風機は今年の夏の必需品となりそうですが、エアコンと併用して使う場合でも、単体として使う場合でも、体に直接あてるのではなく、窓際に扇風機を置き体の上の辺りの空気をかきまぜるように上向きで使用するすると扇風機の風によって夏風邪を引くようなこともなく、効率的に暑さをしのぐことができます。

グッズで快眠の準備ができたなら、体の準備もしましょう。

- ◇ 運動して軽く汗をかくておく。
- ◇ ぬるめのお湯でのんびりお風呂に入る。
- ◇ 寝具をこまめに天日干しする。
- ◇ 土踏まずのツボを刺激する。
- ◇ デオドラントシートで体を拭いて寝る。
- ◇ 晩酌は控えめに。
- ◇ 旬の食べ物を食べる。
- ◇ 夕方以降は強い日差しを浴びない。
- ◇ 午後三時以降は昼寝・居眠りをしない。



スーパーやイベントで目玉となる野菜やお菓子、さまざまな詰め放題。ただ安いだけでなく、どうやって詰めたらいいか詰められるか詰める楽しさも感じられるのも魅力のうちです。しかも、家庭を支える主婦にとっては詰めた分だけ持ち帰れるので、数百円でもかなりお得です。

基本的に袋に入れられる分には限りがありますが、その量は同じ大きさな袋なのに意外と変わってくるものです。野菜の詰め放題で定番のにんじんであれば、ちいさな袋にどんだけ詰めるんだ!と思うぐらい縦に横にぎゅうぎゅうに詰め込んでタワウソウ状に詰めるのがコツだとか。交互に入れたり、同じ方向に入れて隙間を詰めていくのもいいとか、それぞれによってコツがあるようですが、慣れている人を見たり、いっそお店の人と仲良くなるとコツを教えてもらうのも手かもしれません。

いっぱい入れても食べきれないと思うかもしれませんが、最近の冷凍庫は優秀なのでたまねぎやにんじんであればスライスやみじん切りにして冷凍保存し、ハンバーグやカレーなどに使うこともできます。冷凍に不向きなじゃがいもも一旦ふかしたり、マッシュポテトにすれば冷凍も可能で、ポテトサラダやコロケにも使えます。

定期的に行っているところは少ないのですが、今はネットで広範囲のチラシをチェックすることも可能なので、おでかけついでに詰め放題を家族でやるというのもありかもしれません。

〈定期的に行っているところ〉

- ・ スーパーフェニックスお台場店
- ・ 毎週日曜9時〜12時 百円野菜詰め放題
- ・ 桔梗屋本社 グリーンアウトレット2F
- ・ 毎朝10時より 桔梗信玄餅や塩豆大福などお菓子



日本の四季を楽しもう

それってどんな日？

夏至

(げし) 一年で、昼間が最も長く、夜が最も短い日。暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、実際には梅雨の真っ盛りです。

冬至にはかぼちゃを食べる風習がありますが、夏至は地方によって様々で、関西ではこの日にタコを食べる習慣があり、関東地方では焼き餅をお供えたりします。

夏越の祓え

(なごしのはらえ)

各地の神社で、6月末神社の境内につくられた茅の輪をくぐることで、けがれを祓う行事です。京都ではその日に「水無月」という和菓子をいただく習慣があります。

季節を楽しむ湯

いやなにおいがする、と嫌われるどくだみですが、昔から薬としても利用されています。どくだみは漢方名で「十葉」と呼ばれ、10もの効能が有るといわれています。どくだみのエキスを抽出したドクダミ湯は、あせも・しっしんなどに効果的で、ムシムシする今の時期にぴったりの薬湯風呂です。

気象・時候

五月雨(さみだれ): 梅雨の時期に降る雨のこと。

走り梅雨: 雨が降ったかと思うと、また晴れ間がのぞいたりする、梅雨に先立って見られるぐずついた天候のこと。

梅雨寒: 梅雨時に、北方の冷たい空気の勢力が強くなって、気温が下がること。

6月	行事・暦	行事食
1日	衣替え	
2日	横浜港開港記念日	
4日	歯の衛生週間	
6日	芒種	
11日	入梅	
19日	父の日	
22日	夏至	タコ、焼餅
30日	夏越の祓え	

6月は梅雨の季節。ムシムシ、ジメジメとした気候で憂鬱な方もいらっしゃるかもしれませんが、雨の降る日は、せかせかせずに雨の音を耳をすませ、のんびり過ごしてはみませんか。



水無月

(みなづき) 雨がたくさん降る時季なのに「水のない月」って変なのって思われますよね。

「水無月」の「無」は「の」にあたる連体助詞ですので、「水無月」は「水の月」ということになります。田植えが済み、田に水を張る必要があることから「水の月」→「水無月」と呼ばれるようになったようです。鳴神月、風待月とも呼ばれます。

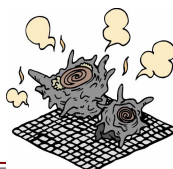
季節: 仲夏(ちゅうか) 二十四節気では芒種、入梅

季語: しだいに夏を感じる季語が増えてきましたね。花菖蒲、花橘、蜜柑の花、さくらんぼ、梅雨、鈴蘭、早苗、田植、螢、葉柳、南風、白夜、夏至、老鶯、時鳥、閑古鳥、鯉、夏野、夏草、草矢草茂る、昼顔、夏服、紫陽花額の花、青嵐、風薫、杏



旬の味

梅、びわ、さくらんぼ、はも、あなご、さざえ、あわび、きすと6月は果物や魚介類が美味しい時期を迎えます。梅は、この時期に梅づけや梅酒を作ります。最近は梅酒ブームでご家庭でオリジナル梅酒を作られる方もいるようです。



あじさい



露草

季節の花

雨に似合う花が勢ぞろい。

あじさい: 大きな手まりのような花。最近ではさまざまな形があり、名前も素敵なものが増えています。**花言葉**: 抱強い愛情、クールな美しさ、移り気、あなたは美しいが冷淡だ

露草: 朝咲いた花が昼しぼむことが朝露を連想させることから「露草」。道端や畑の隅にひっそり咲いています。**花言葉**: 小夜曲、尊敬