

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 53 号

加藤歯科医院の院長、加藤 義浩です。暑い日が続いていましたが、あなたはいかがお過ごしでしょうか？ようやく酷暑の日々も終わり、と言いたいですね。食欲の秋だけでなく、涼しい秋が早く来るのが待ち遠しいですね。みなさんも季節の変わり目で体調崩さないようにご自愛ください。



8月の初旬に剣道部の試合を見に行ってきました。実は私自身、中学時代から剣道をはじめ、大学時代でも剣道部に所属していたのです。いまでも定期的に大学の剣道部の集まりに顔を出しています。その剣道部に入部していたからこそ、口腔外科を目指し、今があると思っています。

今回は、全日本歯科学学生剣道大会と全歯剣連・全国歯科医師剣道大会で、応援をしに東京はお台場、正確には有明のスポーツセンターへ。

全日本歯科学学生剣道大会は、全国の歯学部にも所属している学生だけの剣道大会で、全国歯科医師剣道大会は毎年全国の歯科医師が集結して行う大会で、今では学生よりもOBのほうが多く、パワーもあります。

当日は自宅から、公共交通機関で会場に向かいました。「ゆりかもめ」のお台場海浜公園の駅から、歩いて7分ほどのですが最寄り駅からの道順がちょっと分りにくく、かなり回り道をしてしま

いました…。駅から見える建物だったのですが、駅を降りてしましますと、まったく方向が分らなくなりました。近くのマンションのほうへ歩いて向かってしまい、大汗をかきながら大回りするはめに。何度もゆりかもめや、レインボーブリッジから見たことある建物なのですが、それと気がつかず行くまでで疲れてしまいました。

やっと着いた会場には懐かしい面々がいっぱいいて、学生さんやら、後輩、先輩、皆さん頑張っていました。

歯学部在学生さん

の団体戦は、実力からして勝てた試合を落とし、決勝トーナメント戦は初戦敗退という結果に。残念ではありましたが、我が校に勝ったチームは、決勝まで駒を進めていました。

明海大学OBチームも、健闘むなしく予選リーグ敗退でした。

私は、参戦せずに写真係と、子供と一緒に応援団です。

久しぶりにお会いした先輩たちも後輩も皆さん、本当にお元気でした。いつもお世話になっていた1期生の先生方にもお会いでき、元気付けられました。帰りは、皆で新橋に



繰り出して反省会。楽しかった。



夏休みは、いかがお過ごしでしたか？今年は輪番営業でお盆休みもばらばらだったり、震災の影響で遠出を避けた人もいらつしやるかもしれません。私たちは恒例の軽井沢に家族で出かけてきました。今年は、少し期間が短いので、駆け足でしたが、回る場所は子供たち中心になってしまっているので毎年決まってきましたね。軽井沢のおもちゃ王国へ。ヒーロー戦隊ショウを見て、子供たちは大満足。ピンチのとき、懸命に声援を送る次男、親ばかりですが可愛いなと思いました。厳しい夏も、もうすぐ終わりますね。



もっと・ちよつと・きつと

役に立つ歯のおはなし

歯並びのよい子を育てる

あごを大きくしよう！

あごが小さいと・・・

あごが小さくて、歯並びがガタガタになつてしまう子供が増えています。親知らずが生えてこなかったり、抜かなくてはいい状態になるのもあごが成長していないせいといわれています。この下絵は、データに基づき今後の日本人の顔をイラスト化したものです。あごが小さいことで見かけも絵のようなあごがとがった顔になってしまい、横顔のラインもバランスが悪くなつてしまいます。



また、あごが小さいといびきをかきやすくなる問題が発生します。顎が小さくなるにつれ、舌が顎に収まりきれず気道側に落ち込みやすくなります。その結果気道が狭くなり呼吸の抵抗となつていびきを発生するのです。いびきだけでなく、ひどいと無呼吸症候群にまでなる可能性があります。小顔がいいと思つてい

る方もいらっしゃるかもしれませんが、将来的にもきちんと大きなあごを育てることが子供にとつても大事なことです。

あごを大きくするコツ

① 生まれる前が「噛んで食べる」準備。お母様のお腹の中にいるときから、実はあごが徐々に大きくなつていま

す。羊水をゴツクンゴツクンするたびに大きくなつていきます。しっかりと

りいい水をのんで、栄養を摂りましょう。丈夫で元気で、しっかりした顎の可愛い赤ちゃんが生まれます。母乳が「噛んで食べる」予習。母乳を飲むことで筋肉の発育を促し、舌を正しく使う練習になり、鼻呼吸が自然と身につくようになります。そして、あごの運動にもなるのです。歯が生え始めたから、にんじんやセロリなどのスティックを持たせましょう。歯が生える刺激で歯肉がむずがゆい赤ちゃんは何でも口にいれるものです。癖の強い野菜も進んでかんでくれるので、早期に臭いや歯触りを脳にインプットすれば、後に野菜嫌いになることはほぼありません。噛む力もつくので、一石二鳥です。



④ 離乳食が「噛んで食べる」練習。生後7ヶ月を過ぎると離乳食が始まります。この時期は色々な食材の食べ方や飲み込み方を学習する時期。この時期を急ぎすぎると、よく噛まないで飲み込む癖がつくので、あせらずにはじめましょう。

⑤ 「一口30回の法則」子供がよく噛めるように、ちよつと固めのごはんや根菜などを入れた味噌汁、干物や漬



物もよく噛まないとい飲み込めない和食を中心の食事を心がけましょう。



⑥ 小学生からでもあごは大きくなります。そのためには、元気に遊んでお腹をすかせましょう。食欲がある子供は、左記のことが守られています。

- ・ 夕食は午後7時まで
- ・ 睡眠時間は幼児なら10時間、小学生なら9時間とる
- ・ 外遊びが好きで、腹筋・背筋が発達している
- ・ 間食せず、空腹をがまんしている
- ・ 飲み物は水かお茶
- ・ 甘いおやつは食後に



⑦ 鼻炎や小児ぜん息は早めに治療を。鼻がつまっていると自然と口呼吸になつてしまい、いつも口を開けていて、すぐに食事を飲み込むため、あごも成長しません。治療とともに丈夫な体を作っていきます。

噛むことで脳も心も育つ

噛むと脳への血流がよくなり、賢くなるのです。また人間の脳には、思考力や記憶力、情報処理能力を司る「前頭前野」という分野があり、噛むと前頭前野が活性化されます。ここは情緒や感情を司る分野。噛むことで豊かな感情のあるお子様に育ちます。

噛む力を 育てる

ひと握りのアーモンドを 定番おやつに



最近、すっかり噛めない子供が増えています。現代の食生活はハンバーグやカレーなど子どもが

好きな食べ物の軟食化が進み、やわらかいものばかり好まれ、あご発達も悪くなりますが、そこで見えてくるのは多くの子どもが野菜嫌いで、成長に必要な栄養をバランス良く摂れないことです。また、よく噛むことが脳の発達を促し、何事にも挑戦する意欲を生み出すことに繋がるので、大事なしつけでもあります。

よく噛むための工夫やレシピはこのニューズレターでもお伝えしていますが、つい忘れがちなのがおやつです。日々街中では新しいスイーツが売られ、子供たちはアイスやチョコなど口当たりよく歯にはあまり好ましくないものが好きで、噛む練習にもならなければ糖分や脂肪が多くて健康面からも好ましくありません。

そこで、定番のおやつとしておすすめしたいのが、アーモンドです。1回につき、一握り分（23粒程度）の量を目安に親子でつまんでみてはいかがでしょうか。

天然のサプリ・アーモンド

老化や生活習慣病の原因になる活性酸素を撃退してくれるビタミンEをはじめ、オレイン酸、食物繊維、ミネラル、ポリフェノールなど、10種類以上の栄養素がバランスよく含まれています。



アーモンドは抗酸化作用を持つビタミンEをもっとも多く含まれている食品で、加えてカルシウムや鉄分、食物繊維も豊富です。成長期の子どもにも安心して与えられ、大人にとっても生活習慣病やコレステロール対策、アンチエイジングや美容にもいいので、最適なおやつなのです。

何よりも心地よい刺激が伝わる食感、噛むことが好きになる絶好の素材です。親がお手本を見せて、よく噛む感覚を楽しく身に着けましょう。



節電節約生活



まだまだ暑い日が続いているのに恐縮ですが、冬の節電対策はもうはじめていらつしやいますか。ホームセンターでは例年の一ヶ月以上も前から石油ストーブを販売し、早期割引などを行い、好調のようです。この夏は節電対策の影響で扇風機が飛ぶように売れ、品薄状態が続いたようなので、節約もかねて早くから準備しておくことが必要ではないでしょうか。

ここで大切なのは、**必要かどうかを見極める**ことです。わざわざ石油ストーブを買って使うより家にあるエアコンを使う法が灯油の価格や新規で購入する代金を考えると高つく場合もあるからです。

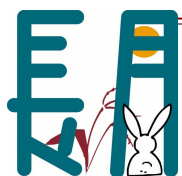
また、もう一つ大切なのは、**家族だんらん**です。わざわざ全ての部屋を防寒対策しなくても、家族みなそろって一緒に部屋にいただけで暖かくなりますし、使用電力が少ないことなら心も体も温まります。

ここからは、細かい対策を。まずは、窓。冷気が入りやすい**窓ガラス**に梱包用のプチプチを貼って空気の層をつくり、保温効果を高めることができます。プチプチを常に保管してれば無料だし、見かけにこだわるのであれば、自分で貼れる断熱シートもあるので、使ってみてはいかがでしょう。UVカット効果があり、一軒分で2千円程度です。

次は、**カーペットや布団**です。フローリングや畳の上にそのまま敷いている人が多いと思いますが、床からくる冷気を予防するために、アウトドア用のアルミマットを敷くと保温力がアップします。アルミマットも1〜2千円程度ですが、買うのがもったいない人はダンボールでも可能です。

あとは、**寒いなら着込む**。フリースや毛糸の靴下、ズボン下、チャンチャンコ、レッグウォーマー、アームウォーマー、ネックウォーマー、腹巻など、暑い間ならフリーマーケットやリサイクルショップでも在庫は豊富で安く購入できるので活用しましょう。

日本の四季を楽しもう

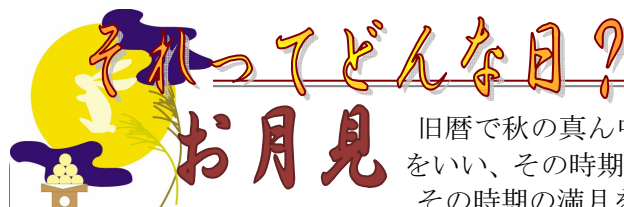


(ながつき)紅葉月・菊月
夜がだんだん長くなり始める月と夜長月が短くなって長月になってそうです。

季節：中秋 二十四節気：白露から寒露
季語：夜や月の季語が多く、夜を楽しみながら一句したいものですね。名月、月見、蜻蛉、三日月（新月）、夕月夜、秋の夜、夜長（長き夜）、すすき、撫子、草の花、蘭、コスモス、秋茄子、紫蘇の実、二十三夜

9月	行事・暦	行事食
1日	二百十日	
8日	白露	
9日	重陽の節句	菊酒 栗ごはん
12日	十五夜	月見団子 栗ごはん 豆 里芋
17日	敬老の日	
20日	彼岸の日	
23日	秋分の日	おはぎ
26日	彼岸明け	

まだ暑い日が続きますね。今年は去年のように残暑が長引くようですが、あちらこちらに秋の気配を感じる日が増えてきましたね。秋はありきたりではありませんが、「食欲の秋」。さんまや鮭、梨など旬のものを大いに堪能しましょう。



旧暦で秋の真ん中を「中秋」をいい、その時期（十五夜）にその時期の満月を「中秋の月」といわれ、ちょうど秋の収穫が始まるころもかさなり、収穫を祝ってお供えをし、月見を平安時代から行っています。

地方によってもちがいますが、ふつうは丸いお団子を三方の上に15個積み上げます。

月は、秋を代表する風物詩。日本人は昔、月の満ち欠けによって月日を知り、農作業や祭事を行ってきました。十五夜（満月）のあとの月を、十六夜、立待月、居待月、寝待月、更待月とよびますが、これは月の出が日をおうにつれて少しずつ遅くなるので、「立って月を待っていたのに、座って待つようになり、次には寝て待つようになる」という様子を表しています。すべての月の形には名がついています。今宵は空を見上げて月を愛でてみませんか。



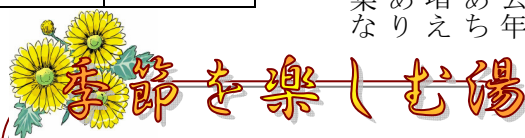
気象・時候

鰯雲（いわしぐも）

この雲が現れると鰯が大漁になると伝えられていますが、雨の前兆ともいわれます。

二百十日（にひゃくとうか）

立春から数えてそれぞれ210日目、季節の変わり目の目安になる日。台風が日本にやってくるころとされていて、二百十日のころにふく暴風のことを「野分（のわき）」といい、風で草木をふき分けることから、こう呼ばれています。



9月9日は重陽の節句はまたを「菊の節句」ともいいます。菊は厄払い、長寿を得る妙薬といわれていたため、重陽の節句には、杯に菊の花びらを浮かべて飲む、菊酒で長寿を祈ったのだそうです。

菊の芳香には、カンフェンなどの精油成分があり、皮膚を刺激して血行を促進し、身体の痛みをやわらげる効果があります。また保温効果も高く、身体の芯まで温まるので、夏の疲れをほぐすにはピッタリの風呂です。

お風呂を楽しむ「湯の国」

季節の花

万葉集にも詠まれた秋の七草いくつか言えますか。

答えは、ききょう、ふじばかま、すすき（おばな）、おみなえし、はぎ、くず、なでしこ

