

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 61 号

こんにちは。加藤歯科医院の院長、加藤 義浩です。
先月、恒例の医局旅行で、大阪はUSJへ行つて参りました。

初日

鴻巣を9時代の上野行きに乗車し、東京駅よりのぞみに乗り込みました。乗車前に、お弁当や飲み物、あと大阪の知人たちに渡すお土産を購入。

午前11時の新幹線が発したので、午後2時過ぎには新大阪駅へ到着。凄く順調でした。でも、ここからが大変でした。

新大阪からユニバーサルスタジオ駅までの移動の間、雲行きが怪しくなり、大雨と大風。予報では「台風なみ」といわれていましたが、まったくそのとおり、暴風雨です。ユニバーサルスタジオ駅にはたどり着いたのですが、雨が降り込められて外に出られない。駅の自動改札機まで停止してしまいました。宿泊予定のホテルが駅から数分でしたが、遠回りしてしまい、皆で走りましたがびしょ濡れ。

しばし、ホテルの中で着替えたりして休息。その後、夕方5時過ぎには雨が上がり、目的のUSJへ向かい



ました。

晴れ間も覗き、風は強かったのですが、ほとんど人がいませんでした。いつもなら混んでいるアトラクションに、かなり乗れました。これはラッキーでした。でも、野外のジェットコースターなどは休止。楽しみにしていたパレードも中止でした。残念。夕ご飯は、ユニバーサルシテイにある、お好み焼きやさん「風月」へ。モダン焼き、焼きそば、ものすごく美味しかったです。目の前で焼いてくれる店員さんのサービス、見事でした。また、行きたいですね。

2日目

ホテルで朝食後、再びUSJへ。昨日とは打って変わって、ものすごい人混みの中、優先チケットを購入して、効率よく回りました。それでも凄い混みよう。2時間待ちなんて当たり前でした。

お昼は園内でスタッフみんなと。昨日、有名なアトラクションはほとんど乗ってしまいましたので、それなりにゆつくり。午後5時には切り上げて、道頓堀方面に向かいました。

親友の青野先生と待ち合わせして、先生に先導されながら、串揚げ「だるま」



心斎橋店で夕食。

串揚げ、本当に美味しかった。本当に皆良く食べました。大阪在住の、旧知の先生方も連絡したら駆けつけてくれて、かなりの会合に。楽しかったです。

3日目

宿泊先のホテルを出て、一路通天閣へ。ホテルからの無料バスを利用しました。道に不安なので、助かりましたね。

て、内部を散策。ビリケンさんとも御対面。お昼は館内の喫茶室で、そば飯をパクついていました。早めに通天閣を後にし、途中で焼きやさんで、また立ち食い。これも、本当に美味しかったです。300円で8個もついていて、女性ならお昼は、これで十分かも。

初めてのUSJ。いろいろハプニングはありましたが、スタッフと共に楽しい時間が過ごせました。皆さんも是非、行ってみてはいかがでしょうか。





もっと・ちよつと・きつと

役に立つ歯のおはなし

口臭で嫌われないために

気になり出したら

止まらない

春は新たな出会いや初めて行うことが多い季節ですね。初対面などでは、見かけもですが口臭も気になる場所。対人のマナーとしても清潔感は大切にしたいものです。

口臭が気になる場面が分かっているれば、直前の歯磨きなどで対処できますが、人とのコミュニケーションは意外な急なことも多いもの。普段から定期的なお口の検診などで、口臭ケアをしておくことも大切です。

厚生労働省の1999年保健福祉動向調査でも明らかになっていますが、調査の中で中高年層の約20%が口臭に悩みがあると答えています。

口臭予防グッズなども多く販売され、利用されている方も多くいらっしゃいます。上手に使いつつ、原因を根本的に解決する必要があります。

なぜ臭いのか

呼吸や会話などによって吐く息がにおって他人が不快に感じる悪臭が口臭です。



口臭の成分はひどい臭いを放つ、一種の**有毒ガス**です。口臭の原因には、少ない成分でも揮発性の臭い物質が含まれていますので、余計人が敏感に察知してしまうのかもしれない。

口臭成分についてはお分かりいただけ



たと思いますが、口臭の原因や種類はさまざま、大きく分けると飲食物や嗜好品による口臭、生理的口臭、病的口臭に分けられます。とくに病的口臭の原因の多くが口腔内にあると言われています。

① 飲食物や嗜好品による口臭

- * においのきつい食品（ニンニク、ニラ、ネギなど）を食べた後の口臭
- * 飲酒後の口臭
- * タバコを吸っている人の口臭など

② 生理的口臭

- * 強いストレスや睡眠により唾液が減ることによっておこる口臭
- * お口や入れ歯の清掃不良による口臭
- * 舌苔（舌に付く白色や淡黄色の苔のようなもの）の付着による口臭 など

※舌苔は病的口臭による場合もあります。

③ 病的口臭

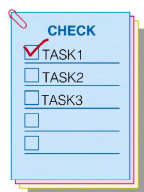
- * むし歯による口臭
- * 歯周病による口臭
- * ドライマウス（お口の乾燥）による口臭

その他、お口の中の病気、鼻やのどの病気、糖尿病や肝臓などの病気が口臭と関わっています。この場合、病気が原因であるため、病気を治すことが重要となります。また、慢性的な口臭のため臭いに慣れてしまつて、自覚症状に欠けていることが少なくありません。

まずは自己チェック

◆体の状態・体調

- ・寝起きである…2点
- ・緊張している…1点



- ・空腹である…1点
- ・糖尿病である…2点
- ◆**お口の状態**
- ・歯ぐきから出血がある…3点
- ・歯垢が目立つ…1点
- ・虫歯がある…1点
- ・舌苔が目立つ…1点

◆食べ物・嗜好品

- ・にんにくを食べることが多い…3点
- ・カレーを食べることが多い…3点
- ・アルコールを飲むことが多い…2点
- ・煙草を吸う…1点
- ・コーヒーをよく飲む…1点

上記の合計点数でわかる、あなたの口臭リスクは以下の通りです。

■0点

不快な口臭の心配はなし！ 不意な急接近でも、口臭を心配する必要なさそう。

■1〜2点

口臭リスクは低レベル。口内が乾燥すると、口臭が少し感じる可能性もあります。水分補給で、口内の臭い成分を洗い流してしまうのも有効です。

■3点〜5点

口臭リスクは中レベル。近づくなくても、人によっては不快に感じる口臭があるかもしれません。ガムや口臭ケア用品を上手に取り入れて、積極的な口臭ケアを。

■6点以上

口臭リスク大。食事・嗜好品の点数が高い場合は、一時的な口臭と考えて大丈夫ですが、虫歯や歯周病などの口内環境に問題がありそうな場合は、口臭が慢性化する可能性があるため、病院でしっかり治療しましょう。

参照…今すぐできる！ 口臭チェック&口臭対策



暖かくなり、外で過ごすのが気持ちいい季節。いろいろなイベントが各地で行われていますね。
 日ごろ体験できない珍しいものもあるので、せっかくの長い休み。家族で遊びに出かけませんか。
 今回は、近郊で行われている世界各国が主体のイベントをご紹介します。ゴールデンウィークに海外へ行けなかったあなたも、近場で外国旅行気分を味わえますよ。
 下記に紹介するイベント以外にも大使館主催のイベントなどいろいろあるので探して遊びにでかけてみては。



お台場 『ハワイ・ フェスティバル』

ヴィーナスフォート・パレットタウンがハワイになる 9 日間。
 連日ハワイアンミュージックとパフォーマンスが行われ、参加者が共に楽しみ、共に作り上げる“五感で楽しむハワイ”を展開していて、一緒にウクレレ演奏もできます。
 ハワイだけでなく、ポリネシアンやタヒチアンダンスもご覧になれば、ハワイアンキルト展に加え、ハワイアンアイテムやフードも販売され、ひと足早い夏が味わえます。
 会場：お台場ヴィーナスフォート/MEGA WEB/パレットプラザ
 日程：2012 年 4 月 28 日(土)～5 月 6 日(日)



ハワリンバヤル2012

「一緒に歩んだ40年の絆、共に未来へ」



ХАВРЫН БАЯР 2012

Хайртга тууль өнгөрүүлсэн 40 жилийн хэлхээ хоолоо, хамтаа ирээдүй рүү



練馬光が丘公園 『ハワリンバヤル 2012』

「ハワリンバヤル」とはモンゴル語で「春の祭り」という意味です。今回 12 回目を迎えます。
 「ハワリンバヤル」は日本における最大級のモンゴル祭りとしてモンゴルの歴史・文化・伝統・芸術を日本の皆さまに紹介する祭りです。
 仏教寺院で行われている伝統的なツァム(仮面)舞踏や、モンゴル音楽といえおなじみの馬頭琴、琴、三味線、笛などモンゴルの伝統的民族楽器による演奏、モンゴル相撲に民族衣装のファッションショーなどユニークな企画も盛り沢山です。
 スタンプラリーもあり、お子さんも楽しめるイベントも用意されています。
 会場：東京都練馬区光が丘公園
 日程：2012 年 5 月 4 日(金)・5 日(土)
 ※入場無料



お台場&日比谷『オクトーバーフェスト』

毎年 10 月に本場のドイツで行われるビールの祭典を日本でも楽しもうと、今から 10 年前に横浜と日比谷でオクトーバーフェストが開催されました。そのお祭りが 10 月でなくとも、ドイツビール祭り=オクトーバーフェストとして、普段はなかなか飲む機会のない本場ドイツのビール、ソーセージを今年も日本各地で楽しめます！

- ① 会場：シンボルプロムナード公園 セントラル広場 (ダイバーシティ東京前)
 日程：2012 年 4 月 27 日(金)～5 月 6 日(日)
- ② 会場：日比谷公園
 日程：2012 年 5 月 18 日(金)～27 日(日)
 ※入場無料 ただし飲食は有料



代々木フリーイベント 『ONE LOVE JAMAICA FESTIVAL』

日本とジャマイカの国際文化交流を目的に 2004 年以来、毎年代々木公園で 5 月に開催されているイベント『ONE LOVE JAMAICA FESTIVAL』。ジャマイカが生んだレゲエの神様ボブ・マーリーのソングカバーコンテスト「ボブ・マーリー・ソングスデイ」を中心に、ジャマイカ料理のジャークチキンや世界一高級なコーヒープランド「ブルーマウンテン」が楽しめる飲食ブース、ジャマイカテイストの T シャツやアクセサリーなどの物販ブースを設置。
 会場：東京・代々木公園野外ステージ
 日程：2012 年 5 月 19 日(土)・20 日(日)
 ※入場無料

自分の体と対話しよう

予防するにはまず自分の体を知ること

朝起きにくい、肩がこる、めまい、そんな体調不良はありませんか？

五月病かな、と思つて

いるかもしれません、ずっと続いている場合、案外貧血が原因というケースが…。

今や女性の10人に一人が貧血と言われています。しかし、近年では男性や子供も貧血に罹る方が増えています。原因はさまざまですが、赤血球の数が減る事で全身の細胞が酸素欠乏に陥るため、全身にさまざまな症状を引き起こします。また、これらの症状はさらに重い病気の前兆であることもあるのです。正しい知識を身に付けて、予防・克服していきましょう！



何が原因？

貧血にも、再生不良性貧血や溶血性貧血などありますが、ほとんどが鉄不足により、ヘモグロビンの産生が低下して起きる鉄欠乏性貧血です。体内で鉄が不足する原因は、



1. 偏食やダイエットなどによる鉄の摂取不足

2. 成長や妊娠・授乳などによる鉄の必要量の増加

3. 胃切除や、胃酸分泌低下などによる鉄の吸収低下

4. 月経過多、腫瘍、痔など失血による鉄の排泄増加などです。

また、子宮筋腫や胃潰瘍などからだのどこかで異常が起きているために貧血になっている場合もあります。貧血だとわかったら、原因を明らかにするのが大切

です。

どんな症状がでるの？

貧血チェック

- 疲れやすい
- 体がだるい
- 朝起きるのがツライ
- 頭が重い、頭痛がある
- 体を動かすと動悸や息切れする
- 氷が食べたくなる
- めまい、立ちくらみ
- 爪が薄く、割れやすい
- スプーンネイルになっている
- 食欲がない
- まぶたの裏側が白っぽい
- 顔色が青白い、土っぽい



右のチェック項目が3つ以上当てはまる方は「貧血」の可能性があり、また加えて、

1. 妊娠中である
 2. 月経不順、多血月経である
 3. 胃潰瘍・胃炎を繰り返している、または胃を切除している
 4. 骨粗しょう症である
 5. 出血性の痔である
 6. ダイエットをしている
 7. 食事が偏っている（コンビニ弁当や外食が多い）
- に当てはまるとさらに可能性が高まります。

予防するには

貧血の予防・対策で、とても大きな役

割を果たすのが毎日の食事です。

「貧血予防にはレバーを食べれば良いんでしょ？でもレバーは嫌いだから…」と思っている人が多いかもしれません。が、レバー以外にも鉄分を多く含む食品は沢山ありますので、上手に食生活から改善していく工夫をご紹介します。

まずは、**鉄をとりましょう。**

食品に含まれる鉄は、牛や豚の赤身肉、マグロ、カツオなどの動物性食品のヘム鉄とあさり、しじみ、ひじきなどの海藻類、ホウレンソウなどの緑黄色野菜、豆腐などの大豆製品の非ヘム鉄に分けられ、ヘム鉄のほうが吸収は非ヘム鉄より3倍近くあり、効率的です。動物性食品にはたんぱく質もたっぷりなので、貧血予防のためには肉や魚をしつかりとりたいもの。ただ、非ヘム鉄も動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとることで吸収されやすくなるので、果物や梅干などと組み合わせるのがオススメです。たとえば、生牡蠣にレモン汁をかけたリ、サラダに梅肉ドレッシングで食べたりするのもよいでしょう。



そして、**鉄製の調理器具を使いましょう。**

鉄が少しずつ溶け出しますが、知らないうちに鉄分が摂取できます。鉄鍋で煮込んだ野菜鍋やすき焼きなどがオススメです。

仕上げは、**食事中や食後の飲み物をほろじ茶や麦茶にしましょう。**緑茶やコーヒーに含まれるタンニンには、鉄の吸収を少し阻害するようです。

バランスよく食べてハツラツとした毎日を過ごしましょう。