

# Sumitomo Dental Clinic News Letter 2018年2月号

堺市北区蔵前町3-2-8 サンロード蔵前104

☎072-250-3117

住友歯科医院

検索🔍



こんにちは！住友歯科医院 院長の住友 敏彦です。  
木の芽月とはよく言ったもので、  
寒さに負けじと芽吹く木々の生命の強さに  
春を見つけた気がする今日この頃です。  
お口のことでお困りごとがございましたら、  
どうぞお気軽にご相談ください。

## ■ ごあいさつ

こんにちは。いつも住友歯科医院においでいただきありがとうございます。院長の住友敏彦です。

暦の上では春になりましたが、2月は一年で最も寒い季節。お変わりありませんか？インフルエンザや花粉症が流行る時期でもあるので、皆様におかれましてはどうぞご自愛の上お過ごしください。

今回は、お正月に家族で行った京都での一コマと、そこで感じたことをお話したいと思います。

## ■ 無病息災を祈願してきました

お正月休みは、世界遺産で知られる名社・上賀茂神社へ参拝してまいりました。正式名称は、賀茂別雷神社（かもわけいかづちじんじゃ）です。皇城鎮護の神・山城国一之宮として、平安京遷都以降、天皇が祈願されている神社で、社格（神社の格式）は伊勢神宮と並ぶ神社でもあります。

人ごみを避けるために日にちをずらして参拝。皆様とスタッフが今年一年を無病息災で過ごせますように祈願してまいりました。京都最古の歴史を有する一社ということもあり、全国…いえ世界中から参拝者が訪れておりました。



↑上賀茂神社・四脚中門にて

上賀茂神社と下鴨神社を参拝する場合、どちらの神社から参拝したらよいか悩まれる方がいます。子どもと一緒に詳しく調べてみると、上賀茂神社と下鴨神社の御祭神は、母子の関係にあり、上賀茂神社が賀茂別雷神（かもわけいかづちのおおかみ）で子、下鴨神社が玉依姫命（たまよりひめ）で母。何となく、母→子の順が良いのかも思ってしまうかもしれませんが、上賀茂神社と下鴨神社に上下関係は無いので、どちらの神社から参拝されても良いそうです。

## ■ 慈照寺(銀閣寺)へ

厳かな気持ちになりながら、お次は銀閣寺へ。何かと鹿苑寺（金閣寺）と比べられやすいようですね。金箔で塗られた華やかな金閣寺も見応えがありますが、厳かに佇む銀閣寺の渋みには、「燻し銀」といった品格を感じます。



皆さんは、家族旅行の帰り道に、「こんなふうには家族旅行ができるのは、あとどのぐらいなんだろう」と感傷的な気持ちになった経験はありませんか？お父さん、お母さんの予感の間違っておらず、子どもと一緒に家族旅行ができるのは、実はとても短い期間に過ぎません。中学生・高校生ぐらいになると、家族との旅行よりも、友人との付き合いや自分の時間が大切になる子も多くなります。親としては少し寂しいですが、これもひとつの自立の形。特に男の子は、年頃になると親と一緒に歩くのが恥ずかしいと感じる子もいるようです。

我が家には中学生の娘と高校生の息子がおりますが、父親である私と楽しそうに歩き回る様子を見ると、家を守ってくれる奥さんにありがたい気持ちでいっぱいになります。

住友歯科医院 院長 住友 敏彦



## 住友歯科医院 Topics

### 歯周病が腸に影響?! お口と腸の深い関係①

より快適に、もっと歯周病を治すために住友歯科医院で取り組んでいること。

#### ■ 細菌のお花畑

「腸内フローラ」(=腸内細菌叢/ちょうないさいきんそう)という言葉をご存知でしょうか?

私たちの腸には100種類以上の細菌が住み着いており、その細菌たちは腸内で様々な植物が種ごとに群生しているお花畑(英語でFlora)のようであることから、腸管における腸内細菌の様相を指し示す「腸内フローラ」という呼び名がつけられました。

実は最新の研究により、口腔環境と腸内環境にも関連があることが明らかになってきました。今回はお口の中の環境がいかに全身の健康に影響を与えるかについてお話ししたいと思います。

#### ■ 腸内フローラは体にどんな影響を及ぼしているの?

これまでの研究からは、「腸内フローラのバランスが、毎日の健康・美容に影響を与えていて、腸内フローラのバランスが崩れると、太りやすくなったり、肌の調子が悪くなったりする」ということが分かっています。言い換えれば、腸内フローラが、体調や体型に影響するということです。具体的な例を挙げると、

- 便秘よりも快便の方のほうが、腸内フローラが良い
- 痩せ菌と呼ばれる腸内細菌がいる
- 痩せ型・太り型の腸内フローラがある
- 免疫系を整える腸内細菌がいる
- ある腸内細菌がいると美容によい

○ 日本人特有の腸内細菌がいて、海藻類を消化できるなどがあります。

#### ■ 歯周病の恐ろしさ

さて、食べ物はお口から胃を通り、小腸、大腸で栄養分を取り込み、肛門で排泄されます。食べ物やつばを飲み込むと胃や腸に唾液と一緒に流れ、お口の中に生息する細菌もこれらとともに胃や腸内へと入り込みます。

歯周病菌には様々な種類がありますが、その1つであるジンジバリス菌(Porphoryomonas gingivalis)が腸に流れ込むと腸内細菌叢(※)がバランスを崩し、腸のバリア機能が低下、血中に細菌由来の毒素量が増加することがわかってきました。

こうした状態は歯周病と肥満や糖尿病の関連に見られる状態と共通する部分も多く、歯周病菌は、もはやお口の中の問題だけではなく、全身の健康に関与する可能性が高いとして、ますます口腔環境が注目され始めています。

(3月号「お口と腸の深い関係②」に続く)



## 思い出写真館とめぐる Dr.Toshihiko's Essay 「猫大活躍」

2月22日は「猫の日」です。「ニャン(2)ニャン(2)ニャン(2)」という猫の鳴き声の語呂合わせということで、猫の日制定委員会が1987(昭和62)年に制定しました。

さて、猫の日をテーマに、改めて調べてみたのですが、“猫”がつくことわざ・故事成語・慣用句などはかなりの数があります。「猫に小判」「猫被り」「猫ばば」「猫撫(なで)声」「借りて来た猫」「猫(の額)に鯉節」「皿嘗めた猫が科(とが)を負う」「犬は三日の恩を三年忘れず、猫は三年の恩を三日で忘れる」などなど、圧倒的に猫をからめた言い回しが多くありますが、当の猫にしてみれば、何ともトホホなものが多いようです。

良きにつけ悪きにつけ、猫ほど多くのことわざや慣用句に登場する動物はありません。言い換えれば、人間にとって1番身近な動物だったからこそ、例えやすかったのかもかもしれませんね。

ちなみに、ご存知「招き猫」。皆さんの頭の中に浮かんだ招き猫が挙げている手は、右手ですか?左手ですか?一般的に右手を挙げていれば「お金」を招き、左手を挙げていれば「人」を招くのだそうです。

