

Sumitomo Dental Clinic News Letter 2019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Q



こんにちは！

住友歯科医院 院長の住友 敏彦です。

インフルエンザが猛威をふるっております。

お家に帰ったらうがい手洗い、そして睡眠と栄養を十分に摂って冬を乗り切りましょう。

大切なみなさんのお口の管理は私どもにどうぞお任せください。



■ ごあいさつ

こんにちは！いつも住友歯科医院にお通い頂きありがとうございます。今月号の担当は私、歯科衛生士の水野でございます。

2月の花は「梅」。先日立ち寄ったお花屋さんで、ふっくらとした梅の蕾を見かけ、思わずやわらかな笑みがこぼれました。

梅の花には、ちょっと早いけれど春を告げる「春告草」や、やさしくなびく風を待ちわびる「風待草」というロマンティックな別名があることをご存じですか？

花言葉の「不屈の精神」「高潔」。紅梅は「優美」。白梅は「気品」。早春を告げる凛とした佇まいの花木に、娘の成長を重ね合わせておりました。

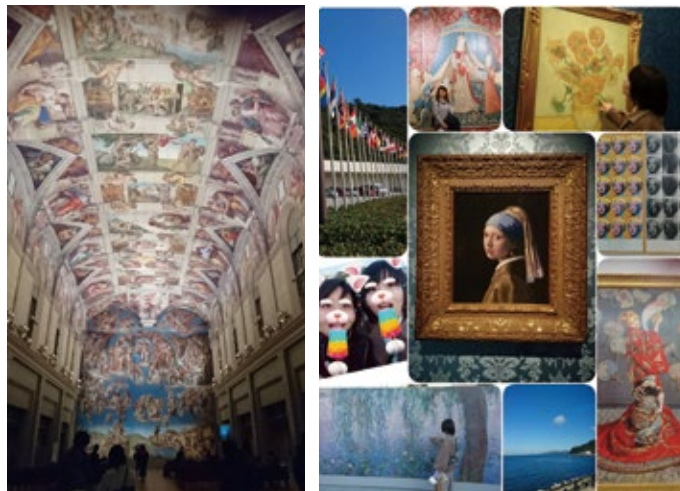
■ 水野家的冬休みの過ごし方①美術館編

年末は年越しのご馳走を家族で楽しんだ後、紅白歌合戦を観てのんびり過ごしました。

今回の紅白歌合戦で私たちを釘付けにしたのは、シンガーソングライター・米津玄師さんの存在です。特に娘は、メジャーソロデビューした5年程前のからのファンで、私も少なからずその影響を受けています。

米津さんの出身地、徳島県の大塚国際美術館からの映像は、圧倒的な歌唱力と相まって、とても幻想的なものでした。

「あの雰囲気私たちも味わいに行きたいね！」と、早速水野一家総出で鳴門まで行って来ました。



エスカレーターを昇り一番に目に飛び込む場所に、米津玄師さんが「Lemon」を歌われていた「システィーナ・ホール」があります。ヴァチカンのシスティーナ礼拝堂を再現した空間

は厳かな雰囲気。あのシーンを肌で感じることができました。

それにしても…話には聞いていましたが、とにかく美術館が広い！世界中の美術館が所蔵する名画1,000点以上を、オリジナルと同じ大きさに再現して展示する「陶板名画美術館」ということで、途中ランチタイムを挟みながらも、芸術鑑賞慣れをしていない私はたっぷり時間をかけて回りました。

館内には、私たちのように紅白の影響を受けて来館されている方々も見受けられました。好きなアーティストをきっかけに世界の美術に触れ、文化的な休日を通すのも良いものですね。

■ 水野家的冬休みの過ごし方②動物園編

父母・弟家族が、年始のご挨拶がてら遊びに来てくれ、トランプ&かるたで盛り上がり、そのまま小学1年生の姪っかがひとりで泊まりをしたりと楽しく過ごしました。



姪は高校生の娘に四六時中くっ付き、憧れのお姉さんの持ち物などにも興味津々。そんな無邪気な姿に、娘が小学生の頃を思い出して懐かしく、また嫌な顔一つせずに小さい女の子の相手をしてあげている娘をとっても頼もしく思いました。

本年も皆様のお口の健康維持・促進のお手伝いを頑張ってまいりますので、よろしくお願いいたします。

住友歯科医院 水野 寛子



住友院長のおもしろこぼればなし

Hot Break Times



住友歯科医院 Topics 「歯周病」は脳を老化させる大きな要因

ターニングポイントは「35歳」

歳をとると口の中の環境が変わって、歯周病が増えやすくなります。

歯周病は、日本人の場合 40 歳以上で約 8 割が患っている、いわば国民病ですが、実は若い人の口の中にも歯周病菌はたくさんいるのです。



35 歳前後から発症率が増えていくのは、この頃から加齢により免疫力が低下するせいだとする説があります。

若い頃は歯茎に軽い炎症が起こっても治っていたのに、免疫力が落ちたせいで修復のスピードが追いつかず歯周病が進行するというわけです。

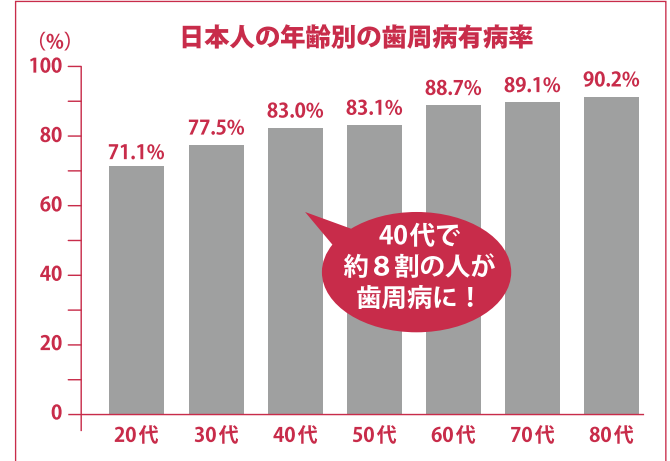
歯周病は風邪などと違って自然治癒しません。放っておくと「もう歯を抜くしかありませんね」と宣告されます。つまり、大切な歯を失う事になります。

さらに、歯周病が出す毒素により、血液中に炎症物質「サイトカイン」が流れ込みます。「サイトカイン」が脳に流れ込むと、認知症を発症するリスクが高まります。

35 歳からは、歯のケアをこれまでと変えていく必要があるというのが歯の専門家としての考えです。

また、歯を失うと、脳への血流が減り、認知症のリスクが

高まることから、歯周病は脳を老化させる大きな原因となります。



正しい口腔環境ケアが大切です

口腔内の環境を整え、歯周病菌が体内へ流入することを防ぐことは、腸内環境の健康維持や改善には外せない要素のひとつです。

歯周病菌は歯周ポケットに歯垢（プラーク）の中に溜まって繁殖するので、日々の正しいブラッシング（歯と歯茎の間を丁寧に磨く）で歯垢を溜めないことが大切です。

残念ながら、お手入れや管理にはご自分一人で行うには限界があります。どんなに一生懸命磨いても、細菌の膜や硬い歯石は、完全に落とすことは個人の力では不十分です。

歯科医院でなければできないこともあります。セルフケア、プロフェッショナルケアの両方を通して、歯周病を予防して行く事が必要です。

思い出写真館とめぐる Dr.Toshihiko's Essay 「鬼はそと、福はうち」

二月三日は節分です。今年も節分の鬼たちは、あちこちのおうちで豆を投げられぶつけられて、さぞかし痛かったでしょうね。鬼たちには心を込めて「お疲れ様」と言ってあげたい気分です。

さて、節分といえば怖～い鬼ですが、なぜ豆をまいてやっつけるのかご存知ですか？

「鬼(おに)」は中国の「陰(おん)」に由来します。陰とは目に見えない気、主に邪気のことをさし、それが鬼になりました。隠れている怖いものとして「隠人(おんにん)」が変化したという説もあり、災害や病気など目に見えない恐ろしい出来事は鬼の仕業であり、特に新しい年や季節の変わり目に鬼がやって来やすいと考えられ、節分に神様が宿ると言われている「大豆」を用いて鬼退治をするようになりました。また、大豆には豊作の願いも込められています。

日本には春夏秋冬の四季がありますが、暦の上ではそれぞれの季節が始まる日を「立春」「立夏」「立秋」「立冬」といい、これらの前日を「節分」といいます。

4つの節分の中でも、立春前の節分は大切な節目の日。今でいう「大晦日」にあたるので、新年に福を呼ぶため、邪気を払う様々な行事が行われるようになり、やがて、節分といえばこの日をさすようになりました。

