

Sumitomo Dental Clinic News Letter 2018年3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。
3月は別れの季節と言われますが、何かが始まる季節でもあります。
大きな期待とほんの少しの不安を胸に、
新しいステージに進む方もいらっしゃるでしょう。
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をご愛顧いただきましてありがとうございます。歯科衛生士の谷口章代です。

街ゆく人の服装も、ピンクやラベンダーなどのきれいな色が目立つようになりました。もうすっかり春が来ているんですね。

■ 動物と触れ合ってきました

先日、夫と大阪府南河内郡河南町にある「ワールド牧場」に行ってきました。『人と自然と動物たちとの心のふれあい』というコンセプト通り、豊かな自然の中で暮らしている動物を見られて、乳搾りや乗馬など日常ではなかなかできない貴重な体験もできるのが醍醐味です。大阪市内から車で1時間以内と好アクセスのため、残寒が肌をさしていたものの、家族連れやカップルで賑わっておりました。

カピバラさんが気持ち良さそうに温泉に浸かっていたり、まるで長年連れ添った夫婦のように寄り添い合うフクロウを眺めていると、心がポカポカ温まるような気がします。



←「いい湯だな〜」気持ちよさげなカピバラさん



↑まるで熟年夫婦のようなインドコキンメフクロウ

■ アニマルセラピー

皆さんは、動物と触れ合う事で、心が落ち着いたり、ストレスが軽減したりといった体験をお持ちではないでしょうか。不思議と元気が出てきたり、自信がついた気分になられた事でしょう。こうした動物を通じた癒しが「アニマルセラピー」と言われるものだそうです。

少し気になって調べてみたのですが、アニマルセラピーの歴史はとても古く、古代ローマ時代に負傷した兵士のリハビリに、馬を用いたアニマルセラピーが行われていたようです。私たちに最も身近な動物である犬を用いたアニマルセラピーは20世紀半ばから本格的に始まりました。家庭でペットを飼う事も、アニマルセラピーの一種なのだそうです。

内閣府認証 NPO 法人「日本アニマルセラピー協会」によると、ペットを飼っている人は飼っていない人より、年間20%前後病院に行く回数が減ったというデータがあります。

■ ご自愛ください

私も夫も動物好きということもあり、一日では物足りないのがわかっているので、ワールド牧場内「ワールドヴィレッジ」のログハウスに宿泊してみました。翌朝迎えた一面の雪景色に、北国に旅行に来たかのような錯覚を覚えます。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期とも言います。どうぞくれぐれもご自愛の上お過ごしください。

住友歯科医院 谷口 章代





住友院長のおもしろこぼれバナシ

Hot Break Times



住友歯科医院
Topics

歯周病が腸に影響?! お口と腸の深い関係②

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。

■ 健康の脅威となる「歯周病リスク」

歯周病は単に「歯茎が腫れる」「出血する」「歯が抜ける」といった、口腔内の問題だけではなく、全身に悪影響を及ぼします。

歯周病菌は歯と歯茎の間の歯周ポケットといわれる部分に繁殖し、増殖した歯周病菌と炎症物質は歯茎の血管に入り込み、血液を介して全身に広がり、口から遠く離れた心臓や腎臓、大腸などの臓器にも及びます。なかでも、高脂血症や動脈硬化、そして糖尿病は歯周病菌の関与が深いといわれています。

歯周病菌により、血管に炎症が起これると、血管を作っている細胞が弱り、血管に関係する細胞などの死滅によって血管が細くなります。これにより動脈硬化や心臓発作、脳梗塞が起これやすくなります。

糖尿病の場合は、炎症物質が血糖値をコントロールするインスリン受容体を不能にするため、血中の糖の濃度が高いままになるという事態に陥ります。また、糖尿病が歯周組織の状態をさらに悪化させるとも言われています。

■ 正しい口腔環境ケアが大切です

口腔内の環境を整え、歯周病菌が腸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、完全に落としきる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必要があります。



思い出写真館とめぐる Dr.Toshihiko's Essay 「ありがとう」

3月9日は「ありがとうの日」です。「Thank you(サン=3・キュー=9)」語呂合わせで、感謝を伝え合う日。NPO 法人HAPPY&THANKSが制定したそうです。

「ありがとう」は、とてもきれいな言葉。耳にして嫌な気持ちにはならないですね。今回は「ありがとう」の由来と、日本以外の外国での「ありがとう」の言葉についてお話ししたいと思います。

「ありがとう」の由来について調べてみると…一説では仏教の教えが由来となっているようです。

お釈迦様が弟子の阿難（あなん）に対して論じた話の中に、「人間に生まれたことについてどれくらい喜んでるか」という質問をし、阿難がうまく説明できなかった時、例え話をしました。その話の中で、とてもあり得ないくらい確率の低いことを例に出し、この世の中で人間に生まれる確率はそのたとえ話よりも「あり得ない程低い」→「有ることが難しい」→「有り難いこと」→「ありがとう」となったようです。

さて、人にお礼を行ったり、感謝の気持ちを表す言葉は世界中で使われています。日本のありがとうに変わる言葉として、外国ではどんな言い方があるのでしょうか？

英語圏=Thank you	(サンキュー)
中国=謝謝	(シェシェ)
韓国=감사 합니다	(カムサハムニダ)
フランス=Merci	(メルシー)
イタリア=Grazie!	(グラッツェ)
オランダ=Dank je wel	(ダンキュウエル)
フィリピン=Salamat	(サラーマットウ)
スペイン=Gracias	(グラシアス)
ドイツ=Danke!	(ダンケ)

ちなみにインドは、「ダンニャバードウ」という感謝を表す言葉が一応存在するようですが、インドではお礼の言葉はほとんど使われません。これは文化の違いです。インドでお礼を言いたい場合は「Thank you」をインドなまりの発音にした「タンキュー」と言うのがよいそうです。

ところ変われば、言葉も文化も違いますね。

