



## ❖ 季節の手帖

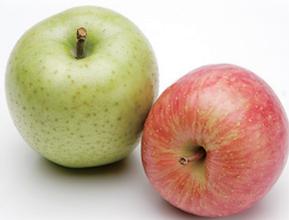
今年の夏はオリンピックで賑やかだった分、静かな秋をもの寂しく感じている方もいらっしゃるのでは？ 待つうちが花、という言葉があります。楽しみに待っているときがいちばんいい、という意味で、少しずつ、向かっていく楽しみがありますね。

秋といえば、月がキレイになっていく季節。仲秋の名月は旧暦8月の満月で「十五夜」をさします。その年によって異なりますが、今年も9月15日でした。

また、旧暦9月13日のお月見は、「十三夜」「のちの名月」ともよばれます。仲秋の名月は中国伝来の風習ですが、のちの名月は日本独自のもの。待っているうちが花。「十三夜」には、これから満ちていく月に美しさや楽しみを感じる、日本人の心が感じられます。ちなみに今年も10月13日です。月に限らず、秋から冬にかけては空が美しいので、夜空の星を探してみるのもいいですね。

ところで、11月に「いい歯の日」というのをご存知ですか？ 日本歯科医師会では、平成5年に、11月8日を語呂合わせから「いい歯の日」に設定しました。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020運動の推進の一環として、歯の大切さを広めていく目的があります。前号で紹介しましたが、毎年5月末に県の歯科医師会より80歳で20本以上自分の歯がある方が表彰されています、当院の患者さんも、毎年多くの方が表彰されています。

実りの秋は美味しいものがあります。りと出回る食欲の秋でもあります。季節のものをより美味しくいただき、健康を保つために、いい歯は欠かせません。かけがえのない歯を大切にしていきたいでしょう。



歯がいいと りんごが より美味しくいただけます。



## サヨナラ口臭

他人は気にしていなくても、自分自身がとても気になったり。また、自分では大丈夫と思っても、家族から指摘されたり。家族や友人の口臭に気づいたときには、どのように対処したらよいか……と、気を遣ったり。ああ、口臭問題はとてもナイーブなんです。

### 夫の口臭が気になる？

今年の6月、朝日新聞の夕刊に「妻の8割 夫の口臭気になる」という記事が掲載されました。歯科医師会が、2月に調査したもので、全国10～70代の男女計1万人を対象にネットを通じて実施されました。回答によると、口臭のほとんどが歯周病や虫歯などの口の中の病気に原因がある、と知っている人は全体で66%いたものの、病院に行くとの人は9%にとどまったそうです。

口臭の原因はさまざまです。口の中の汚れによるもの、歯だけでなく、

舌についたプラークに棲み着いた細菌も関与していたり、内臓疾患に原因を発していることもあります。

口臭の原因をあげてみます。

### 口臭の原因

#### 【口腔に関するもの】

- 唾液の量と質：  
唾液が少なく口腔が乾燥している。唾液の粘度が高い。
- 歯の疾患：  
虫歯や歯周病に罹患している→細菌がガスを発生する。
- 舌：  
舌の表面にプラークが溜っている→

細菌がガスを発生する

- ストレス：  
仕事などでストレスを感じている→唾液量が減少する。
- 補綴物  
詰め物をした歯がある→清掃が行き届いていないことがある。
- 喫煙  
喫煙の習慣がある→口の中が乾燥し、唾液が減少する。

#### 【内臓疾患に関するもの】

胃炎などの胃腸疾患、糖尿病などに罹患している。

また、話をしているときに口臭を感じるだけでなく、口を閉じているのに、裏へ

鼻呼吸から臭いが感じられる場合、副鼻腔炎など鼻に疾患がある場合があります。

口腔清掃を心がけているのに改善が認められないときは、他の疾患を疑ってみましょう。

## 口臭予防について

生理的なものであれば歯磨きをして口腔を清浄に保つ、洗口剤で口腔を消毒する、まめに水分をとる、ということで改善されます。

緑茶に含まれているカテキンは殺菌作用があり口臭予防にもなると言われていますが、カフェインは唾液の分泌を抑えることがありますので、お手軽には水がおすすめです。これからの季節、風邪の予防のためにも、口腔内が乾燥しないように心がけてください。

## サヨナラ口臭！ 舌も優しくブラッシング♪

舌の表面に白っぽくついたものは舌苔といって、プラークと同じ細菌が付着した状態です。口臭の原因にもなるので、毛の柔らかい歯ブラシか、舌専用のブラシでやさしく磨きます。舌を突き出して奥から手前にブラシを動かしていきます。粘膜が傷つきやすいので、やり過ぎないようにご注意ください。

## サヨナラ口臭！ ニンニク臭よ さようなら

口腔のニンニク臭対策には、歯磨きをはじめガムや消臭タブレットなどがありますが、口腔内の消臭効果しか期待できません。ニンニクの臭い成分アリシンは腸で吸収されると、翌日まで臭いが残り、息ばかりでなく、汗からも臭いを発します。その予防には、りんごが効果的です。りんごに含まれるポリフェノールがアリシンと反応して、臭いを抑えてくれるとのこと。ニンニクを食べた後にはりんごを食べましょう。りんごジュースでも効果があるそうです。

## hara-dental.com 【安心・安全・信頼の歯科医療の実践】

8月、高知で開催された日本歯科医療管理学会四国支部の学術大会で原院長が講演をされました。本学会の目的は、「安心・安全・信頼の歯科医療の実践の元に、国民と歯科医療を結びつけること」。今回のテーマはインプラント治療で、原院長の専門とするものでした。30年の臨床を振り返り、とくにインプラント治療では適切な診断力と高度な技術力が欠かせないこと、それには自分の歯科医師としてのレベルを知っておかなければならないと、話されました。

治療後、良好な状態を維持するには、メンテナンスがカギとなります。インプラント治療に限らず、当院では患者さんとの信頼を築き、患者さんの健口（＝健康）をサポートしていきます。気になることがあれば、ご相談ください。



## 11月8日 いい歯の日 topics \* 【メンテナンスのススメ】

## もし、歯がなかったら……どうなるでしょう？



かかりつけ歯科医師がいる人は、健康で長生きをすることが明らかになっています（首都大学東京大学院の星 旦二氏の研究より）。歯がいい人ほど、主観的健康感もち、生活満足度が高く、外出頻度が増えるそうです。外出をして、社会と関わりあっていく、ということが長寿の秘訣なんですね。歯磨きはもちろん大切ですが、歯科医院でしかできないこともあります。全身の健康にも関係している歯とお口のために、定期的に歯科医院でメンテナンスを受けましょう。

歯の大切さを楽しく教えてくれる絵本です。



絵本『そうだ。歯医者さんへ行こう』  
kira books.刊  
B5判 / 32頁 定価 1,620円（本体1,500円＋税）



絵本『そうだ。歯医者さんへ行こう』より

## editor's note \*

10月26日は「柿の日」。正岡子規が法隆寺を訪れ、あの有名な柿の句を詠んだことが由来です。右の句ではないですよ。

## かき泥棒口をへの字の懐かしさ

退屈男

今年は、渥美清没後20年である。趣味で俳句をやり、260ほど遺している。放哉を好んだらしい。ともに肺を病んだ境遇であったからか。「放哉を演じたい」とも言った。実現はしなかったが、『せきをしてひとり』は、「俺しかできない」と思ったのだ。で、彼の俳号は？ 寅山？