



❖ 季節の手帖

二十四節気では新暦の一月、お正月は「晩冬」にあたります。その晩冬のくぐりのなかにある小寒、大寒。新暦の一月二十日頃が大寒で、一年のなかでもっとも寒い時期ですが、次に来るのは立春です。おおさむ…の次は春が立つ、春と隣り合わせの季節なんですね。

立春の頃はまだ風も冷たく、気温も低い日が多いのですが、日差しは先取りで春めいてきます。明るい日差しに冬のコートがなんだか重たく見えてしまったり。

また、春に向かう時期は、風が強く、「風邪」が流行る季節でもあります。ところで、「かぜ（風邪）」に「邪」がつくのはどうしてかご存知ですか？

*

「風」は平安時代の文獻に登場しているそうです。風疹や痛風、破傷風など「風」がつく病名がありますね。昔の人は、病氣Ⅱ風で、風が悪いものを運んできて、体に取り込まれてかぜをひくと、とらえていたそうです。鎌倉時代には「風邪（ふうじゃ）」となり、明治時代に「風邪」を「かぜ」と呼ぶようになりました。

風は乾燥を促します。皮膚が乾燥し、粘膜が乾燥するとウイルスが侵入しやすくなるので、加湿器などで湿度を保ち、風邪を予防しましょう。

くしゃみや鼻水がなかなか止まらない……とぐずぐずしていたら、花粉症だったりして。そうなるとう春。花粉症で春の訪れを知るなんてこと、平安時代もあったのでしょうかね。



金のびょうぶにうつる灯（ひ）をかすかにゆする春の風♪
（「うれしいひなまつり」の3番より）

唾液の力って？

サラサラ or ネバネバ？ 唾液のお仕事

空気が乾燥しがちな冬。でも、お口の中は乾燥を防ぐために唾液が働いてくれています。あって当たり前に思われていますが、唾液はどのような働きをしているのでしょうか。唾液の量は病気に影響されることもあるそうです。今回は唾液について調べてみました。

唾液の性状

通常、唾液は1日に1.5～2.0L分泌されますが、さまざまな理由で分泌量が減少し、唾液の質も変化することがあります。

唾液はサラサラ（漿液性）唾液とネバネバ（粘液性）唾液に分けられます。緊張したときに、唾液の分泌量が減り口がカラカラになった……ということ、成人の多くが経験していると思います。粘液性の唾液は、ストレスや緊張などで交感神経が優位になったときに分泌されます。

粘液性の唾液が一概によくない、ということではなく、ウイルスや細菌を絡めとり、身体への侵入を防いでくれたり、粘膜の保護もしてくれます。

反対に副交感神経が優位のときにはサラサラとした唾液となります。分泌量も多くなるので自浄作用もあり、口を潤して消化を助けます。

唾液にはさまざまな成分が含まれています。その働きは口腔に関するものだけではなく、全身の健康にも影響を及ぼしています。

唾液の重要な働き

- ①粘膜の保護：飲食物の温度による刺激や、酸性食品や炭酸などから受ける刺激、またせんべいなど硬い食品などから粘膜が傷つくのを防ぐ。
- ②消化作用：唾液に含まれるアミラーゼという酵素がでんぷんを消化する。
- ③潤滑作用：食事の際、喉を通りやすくする。発声を出す際に口の中を潤し滑らかにする。
- ④抗菌作用：口の中に入ってきた細菌を、唾液中の抗菌物質であるリゾ

チームやラクトフェリンが殺菌し、口中の細菌バランスを調整する。

⑤緩衝作用：口の中の pH を一定に保つ。食後、酸性に傾く口の中を、唾液の力で中性に戻す。

⑥再石灰化：唾液中のリン酸やカルシウムなどのミネラル成分が、虫歯菌が出す酸や、食物の酸によって溶かされかけた歯を修復する。

⑦自浄作用：口の中の汚れを唾液によって洗い流しキレイにする。

唾液が減少すると…

では、唾液が減るとどうなるのでしょうか？ 上記にあげた作用がうまく機能しなくなり、虫歯が増えたり、歯周病が進行しやすくなります。そして、カビが生えることもあります。本来、口の中はカビが生えやすい環境となっていますが、唾液の抗菌作用や洗い流す作用によって清潔

に保たれています。唾液減少により、口の中にもともと存在するカビ菌であるカンジダ菌が繁殖しだし、歯肉が腫れる、痛みが出る、などの症状が現れることがあります。

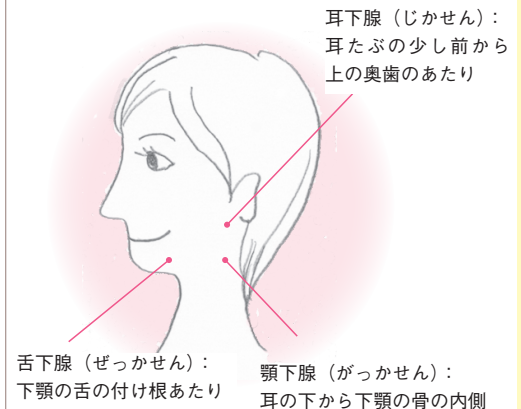
また、唾液減少により粘膜が傷つきやすくなります。入れ歯を装着している人は、唾液が減って粘膜が乾くと入れ歯が歯茎と擦れ、痛みを発生することもあります。入れ歯に関しては、粘膜とぴたっとくっつくためにも唾液が欠かせません。唾液が減少すると入れ歯が外れやすくなります。

唾液をたくさん出すために

- ・よく噛んで食べる
- ・ストレスを避けてリラックスする
- ・水分を多く摂取する / ガムを噛む
- ・マッサージ等で、耳下腺まわりの緊張をほぐす、など

これらの日常生活のなかでの試みで改善しない場合は、歯科医師にご相談ください。口腔乾燥症をはじめ、シェーグレン症候群や糖尿病など、全身疾患の一症状として唾液が減少していることもあります。また、服用している薬の影響で口渇が現れることもありますので、「おくすり手帳」を持参してご相談ください。

唾液腺がある耳下腺、顎下腺、舌下腺をもみほぐす感じでやさしくマッサージし、唾液の分泌を促します。



hara-dental.com

【原歯科はインプラントの学校でもあります】

インプラント研修会開催

原歯科では、歯科医療の最先端国であるスウェーデンの治療システムを実践できるよう、機器を揃え診療環境を整えております。また、インプラント医の教育研修機関として、1994年より毎年、院内にて研修会を開催しております。患者さんが安心して受診できる、より安全なインプラントの教育活動を、今後も行ってまいります。



■ 昨年は9月から12月までの4ヵ月間、インプラント研修会を開催し、開業されている歯科医師が全国から参加され、インプラントの知識と技術の修得に励まれました。

CINEMA & BOOKS * この世界の片隅に

| 原作：この史代著『この世界の片隅に』上中下巻（双葉社）

昨年秋、『この世界の片隅に』という映画が上映されました。同じアニメ映画である『君の名は。』に光があたっていて、こちらは静かに広がっていった映画ですが……これが話題となりました。舞台は戦時中の広島と呉。悲惨な戦争のなかでのお話ですが、観終わったときにこぼれ落ちる涙は哀しみの涙だけではありません。観られなかった方は、原作あるいはビデオであたたかい涙を流してください。



editor's note *

「リチャード ギア」に似ている……と、言われたことがあったとかなかったとか。さて、誰のことでしょう？

きみの名は集まって初日の出

退屈男

あだ名の悲喜こもごもは社会であり文化だね。付ける方に付けられる方の力関係が微妙に交錯する。でもあだ名ってのは笑えなくちゃね。悪意やイジメはダメ。漱石なんてあだ名で『坊ちゃん』書いちゃった。狸に赤シャツ、野太鼓、うらなり、山嵐と出るわ出るわ。で、原院長のあだ名は？