



❖ 季節の手帖

「夏の花」といえば、朝顔？ 向日葵？ みなさんどちらをイメージされるでしょうか？ いや、ハイビスカスでしょ。という方もいらつしやるかもしれませんが、今回は朝顔について調べてみました。

朝顔は浴衣などの柄にも使われ、日本的な風情を感じさせますが、奈良時代に遣唐使によって薬草としてもたらされたそうです。

中国名は牽牛花。牛を引いて朝顔の種と交換した、と言われるまでに貴重な薬草だったということです。牽牛といえは、彦星を指します。彦星は、七夕伝説に登場しますね。7月7日の七夕の節句は、織姫、彦星の物語に始まりますが、新暦の7月7日は、梅雨で星空が見えないことも多いでしょう。8月になると少し空の感じも変わってきます。旧暦(新暦8月)の七夕は秋の季語になりますが、8月に七夕を行う地方もあります。キレイな夜空にめぐりあえるかもしれません。

秋の野に咲きたる花を指折り かき数ふれば七種の花
萩の花 尾花 葛花 撫子の花 女郎花 また藤袴 朝顔の花
(山上憶良「万葉集」)

これは秋の七草を謳ったものです。一般的には、ここに出てくる朝顔は桔梗のことだと言われていますが、朝顔は昔は秋の花のようでもあります。

それでも、朝顔の涼しげな色、花びらを目にすると、蒸し暑い夏を涼しくさせてくれるように、日本の夏にぴったりですね。朝顔は夏を象徴する花のように思えてきました。



ヘブンリーブルー(天上の青)。朝顔の花の色素はアントシアニンによるもの。水素イオン濃度(pH)によって色が変わります。酸性で赤、中性で紫、アルカリ性で青色に

虫歯はないのに歯がしみる？

ちかくかびん
とっても身近な知覚過敏のお話

夏です。よく冷やしたスイカやかき氷、冷たいビールにフラペチーノ……等々。冷たいものを食べる機会が増えるのですが、鋭い痛みを感じたり、歯がしみる……という方もいらつしやるでしょう。虫歯は治療したのに、しみる……なんて。それ、知覚過敏かも。

知覚過敏の原因

知覚過敏が起きる原因には、おもに次のようなものがあります。

- ①虫歯
- ②歯周病
- ③歯ぎしり
- ④歯磨き
- ⑤ホワイトニング
- ⑥歯石除去
- ⑦酸が含まれる食品の摂取
- ⑧加齢

虫歯、歯周病などの疾病によるものはわかるような気がしますが、そ

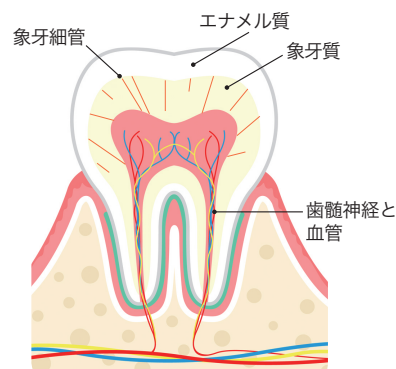
他の原因はどのように関わっているのでしょうか？

歯がしみるメカニズム

まず、どうして歯がしみるのかのメカニズムを説明します。

歯の表面は硬いエナメル質に守られています。それが、さまざまな原因により削られて、神経のある象牙質がむき出しになると、歯の神経(歯髄：しずい)につながっている象牙細管(ぞうげさいかん)という穴ま

で露わになることがあります。この穴から冷たいもの、熱いものの刺



防ぐ方法

このメカニズムから、エナメル質を守ることが重要なことがわかります。前出の原因を1つずつ解決していくと、

①②に関しては、虫歯、歯周病を治療する。

歯周病は歯肉を後退させ、象牙質を露出させることがあります。

③の歯ぎしりは、無意識のうちにかなり大きな力を歯にかけています。この力により次第に歯が剥がれていくと、知覚過敏を引き起こすことになるのです。歯ぎしりは歯肉を後退させることもあって、歯周病にも悪影響を及ぼすので、歯科医師に相談してください。マウスピースを使った治療法もあります。

④歯磨きがなぜ？と思われそうですが、力を入れてゴシゴシやり過ぎ

ると、歯磨きは毎日のこと、エナメル質が削れて薄くなっていきます。歯科医院で自分に合った適切な歯ブラシ、歯磨き剤を選んでもらい、歯磨き指導を受けましょう。力の入れすぎにご注意を。

⑤ホワイトニングの薬剤が原因で知覚過敏となることもあります。

⑥歯石が除去された後、象牙質の部分が露出して一時、歯がしみることもあります。

⑦酸が含まれる食品の摂取は注意しましょう。酸性の食品を長時間口に含んだり、過度の摂取は、「酸蝕歯（さんしょくし）」という歯が溶ける病気の要因になります。

歯が溶けると…しみます。酸性の強い食品をとったときには、お口の中を水やお茶などできれいにすすぎましょう。飲み物にも酸性が強いものがありますので、ご注意ください。

⑧加齢は避けられない問題ですが、加齢による歯茎の後退を少しでも防ぎたいものです。正しい歯磨き法や口腔ケアを指導してもらい、できるだけ防ぎましょう。

また、唾液の分泌量を増やすことで、「再石灰化」が期待されます。これは、唾液で作られるリンやカルシウムの結晶によりエナメル質を守るもので、再石灰化を促すガムも出ています。食事の際にもよく噛んで唾液を出して食べる、ということを心がけましょう。

＊

不快な知覚過敏を防ぐには、歯科医院でのプロによるケアが欠かせません。歯科医師、歯科衛生士にご相談ください。



夏の星座と七夕伝説＊【実は夫婦だった？】

7月の晩、夏の星座の目印ともなるのが、東を向いて見上げたところにあるいちばん明るい星、「琴座」のベガ、織姫星です。ベガから右下の方向にある「鷲座」のアルタイルが彦星（牽牛星）。ベガから左下の方向に「白鳥座」のデネブがあります。この3つの星を結んだ三角形を「夏の大三角」といいます。

♥ 琴座・鷲座の関係

天の川の西岸に天帝の姫君が住んでいました。織姫という名の姫君は、名のとおり機織りの名手で、働き者。東岸に住む働き者の牛使いの彦星と引き合わせられて夫婦になります。仲睦まじく暮らす二人でしたが、遊んでばかりで仕事をしなくなりました。服はボロボロになり、牛たちは痩せていくばかり。これに怒った天帝は、天の川を挟んで、二人を引き離します。けれども悲しみに暮れる二人を不憫に思い、七夕の夜に限り、再会を許しました。二人は、天帝の命令を受けたカササギの翼に乗って天の川を渡り、年に一度、逢瀬をもてるようになったのです。

cooking ＊ アイ스티ー（紅茶）の上手な淹れ方

水出し or お湯出し？

◆一晩置いて作る水出し。渋みが少ない優しい風味になります。フレーバーティにおススメ。

①蓋付きの容器に水1ℓと茶葉10gを入れ蓋をし、冷蔵庫で一晩置く（8～10時間）。

②茶葉を取り出していただく。衛生面から、24時間以内に飲みましょう。

◆お湯出しは、熱湯でしっかり抽出するため、カフェインやカテキン、ミネラルなどの成分が多く含まれ爽やかで、ホットのときと同様、香り高い風味が楽しめます。

①温めたポットに通常の2倍の濃さの紅茶を淹れる。茶葉を2倍にするのではなく、氷の分、お湯を半分にして濃いめの紅茶を作る。

②よく葉を蒸らし、茶こしを通して別のポットに移す。砂糖を入れるときはここで。グラニュー糖を、ホットのときの1.5～2倍ぐらい。

③グラスに砕いた氷をたっぷり入れ、一気に注ぎ急冷。

＊白く濁るのは、成分のタンニンとカフェインが冷やされて結合するクリームダウンという現象です。白く濁らせないためには氷で急冷。また、タンニンの少ない茶葉（ダージリン、キーマン）を選びます。フレーバーティは濁りにくい傾向にあるそうです。



editor's note ＊

前号は「春の日暮れ」でした。夕暮れと日暮れはチョと違う。夕暮れが似合うのは夏。そして、ゼロは整数ということまではわかるけど。

夏の夕暮れ偶数ですか？

退屈男

算用数字は偶数と奇数で交互に進んでゆく。で、0はどっちなんだろう。算術が苦手な退屈男は、ハタと立ち止まってしまうのだが……。それはともかく、夏の夕暮れほどの幸いはあるまいよ。すべてが赦されている。すべてがやってきている。ゼロと無限の共存。