



❖ 季節の手帖

「秋」と言えば？ いろいろなことが連想されますね。食欲の……スポーツの……芸術の……。さまざまな実りのときを迎える秋は、気候が安定し、何かに集中するのに絶好の季節です。スポーツの秋は、東京オリンピックがきっかけで使われるようになったそうです。

1964年に第18回オリンピックが東京で開催されました。夏期オリンピックと称されていますが、10月のことで、日本では秋。開会式が行われた10月10日は、1966年に体育の日として制定されました（現在は10月の第2月曜日）。

実は、これより前に、東京で開催予定となっていたオリンピックがあつたのをご存知でしたか？ ヘルシンキ（フィンランド）と競つて勝ち取り、1940年、アジア初の開催が決まっていた。ところが、1937年に起きた支那事変の影響で開催を返上。かわりにヘルシンキが開催地となりましたが、当時は世界情勢が不安定でヨーロッパでも世界大戦が勃発しており、こちらも開催には至りませんでした。

平和の祭典であるオリンピックの目的は、スポーツを通して人間育成と平和、とされています。

10月に行われたのは秋の長雨も終わり、天候が安定する時期ということもあつたのですが、2020年の東京オリンピックは、7月から8月にかけて開催されます。日本の夏の暑さがプラスされ、より熱い祭典となりそうですが、平和のもとに行われるオリンピックで、たくさんの感動と名場面がみられることを期待しましょう。



秋～冬の味覚といえば……
(松茸でなくてゴメンナサイ)

歯ナシにならない入れ歯の話

まずは入れ歯にならないように頑張りましょう！

歯に関する語呂合わせで命名された日があります。有名なのは、6月4日。「虫歯予防デー」ですね。1928年のことで、現在では「歯と口の健康週間」（6月4日～10日）となっています。では、10月8日、11月8日は何の日でしょう？

健康でいるために

歯と口の健康の状態は全身の健康に深く関与していることが明らかになって、国民に対して正しい知識を普及するべく、歯に関して命名された日がいくつかあります。

10月8日は、入れ歯（＝入れ歯感謝デー）の日、そして11月8日はいい歯の日です。あまりにそのまま単純ですが、多くの方々に広く、歯が大切なことを知っていただきたいが故なんです。

この1ヵ月間は、歯に注目！ 歯

やお口に関するイベントなどを開催する自治体もあるようです。

日本最古の入れ歯

今回は10月8日にちなんで、入れ歯のことを調べてみました。わが国では、いつ頃から入れ歯が使われていたと思いますか？

日本最古の入れ歯として、平成11年に三重県四日市市にて室町時代の木製の入れ歯が見つかっています。江戸時代の代官所跡より発掘されました。

調査により、これは1538年に74

歳でなくなった和歌山県願成寺の尼僧のものということがわかっています。ツゲの木を削って作られた入れ歯で、床（歯茎の部分）と歯が一体になって彫られています。歯の減り具合から、実際に食事するときにも使われていたようです。

入れ歯が落ちないのはなぜ？

総義歯をみたことのない人もいるかもしれませんね。入れ歯は上下、別々に作製し、それぞれの顎に装着して用いますが、上顎に装着した入れ歯はなぜ落ちてこないのでしょうか？

上顎の粘膜に接して隙間が封鎖されると吸着されます。隙間にあった唾液が排出されることで粘膜にぴたっとくっつくんですね。これは現在の入れ歯作りの原理でもあります。室町時代のこの入れ歯も吸着するように作製されていたそうです。

歯に替わるもの

総義歯にまでは至らなくても、年齢を重ねていくと、歯を失うことがあるかもしれません。むし歯で少し欠損したならば、その箇所に詰め物をする事で対処できます。では、1本～全部、失くしたときは？

それを補うには、ブリッジ、差し歯、インプラント、入れ歯などいくつかの方法があります。失った部位をはじめ、全身の健康状態、患者さんの希望などを考慮しながら歯科医師と相談して、どのような方法にす

るかを決めていきます。

保険と自費の違いは？

これは気になる場所ですね。

まず、使っている素材が異なります。保険の入れ歯はレジンという歯科用プラスチックが主となり、強度をもたせるためには床(歯茎の部分)が厚くなってしまいます。歯(人工歯)も色や形などが限られます。

自費では、金属やシリコンを用います。金属床は熱伝導がよく、美味しく感じられるようです。また、シリコンの歯肉は見た目がより自然で、レジンより装着感もよくなります。人工歯も種類が多く、自分の歯によりちかいものを選びます。

また、自費の入れ歯はデザインや手法も種類が多く、個人の要望によりちかいものを選ぶことができます。たとえば、保険の部分入れ歯は

固定するのに金属のバネを用いますが、自費の入れ歯の固定装置はケースによりさまざま。部分的にインプラントを用いたり、固定装置が目立たないように設計されます。

耐久性に関しては、保険の入れ歯はプラスチックでできている分、すり減りやすく変形しやすいという弱点があります。自費のなかには、抗菌性の素材であったり、金属やセラミックなど硬いものを用いるので、耐久性にすぐれています。

そして薄くできるので、発音も違和感が少ないといわれています。

ご自分に合った入れ歯を装着すれば、生活が変わりますよ。



笑顔に自信あり♪

「食欲の秋」派へ＊【イチジク or 洋ナシ?】

生ハムとの相性はメロンにも負けないですよ。

無花果と書いていちじく。花を咲かせないように思えるイチジクですが、実の中にある種のようなものが花でした。品種はそんなに多くなく、赤っぽいものと白イチジクと呼ばれている品種があります。出回るのは、6月頃の夏果と8月から10月の秋果。栄養素は、腸の活動を活発にさせる水溶性の植物繊維の他、ナトリウムの排出を促すカリウムや、消化を促進してくれるタンパク質分解酵素も含まれています。

洋ナシは、品種がいくつかあり、夏の終わりから冬にかけて出回ります。よく知られているラ・フランスは10月の終わり頃から1月にかけて。栄養素は、洋ナシもイチジク同様、カリウム、消化酵素が含まれています。どちらもお肉料理のデザートにいいですね。

また、生ハムとのコラボはメロンに負けない美味しさ。オシャレで、しかも超簡単なので、ぜひ試してみてください。ワインにも合います。



赤 or 白?

books ＊ステキな入れ歯 だから…

「人生100年時代構想会議」が9月に開催されました。2045年には平均寿命が100歳になると予測されており、人生100年時代を見据えた経済や社会システム実現のための会議とのことですが……取り上げてほしいのは健康寿命。健康で100歳を迎えられるためにいま、何を進めていくべきか。

歯科医院に定期的に通われている方ならご存知ですね。健康なお口が全身の健康を増進し、生活の質を高めるということ。歯が悪い、歯に自信がなくて……という方も歯科医師と相談して、健康と笑顔を取り戻してください。

本書は、入れ歯の方にも、こんな素敵な笑顔が戻ってきますよ、ということを教えてください。本書にご登場いただいた方は、みな患者さんです。こんなに素敵になれば、オシャレして外出したくなるでしょう。笑顔を見せたいかなうでしょう。実はそれが健康の秘訣だったのです。歯を見せて笑えるってことはとても大切なことなんです♪



『ステキな入れ歯 だから…』
阿部二郎 著 kira books. 刊
48頁 本体1,500円＋税

editor's note ＊

蒼穹とは青空のことで、本来「蒼」は草の青さの意味だそうです。泣きたくなったら空を見上げて発声練習でも。涙がこぼれないように♪

ソウキョウ

蒼穹 泣いたことがない

退屈男

ヒトは「オギャー」で始まる。声との長いお付き合い。声は脳をダイレクトに打つ(らしい)。言葉はそのあと。声の威力を最大限に悪用したのがナチスだ。声の悲しい歴史。声に魅かれて恋に落ち、なんてことは、今や神話だね。で、原院長の声は？ かなりイケてるかも。