



◆ 季節の手帖

わくわく感のなかにも身がしまる思いがする新年。年が明けると陽光が明るく感じられます。それでも寒さが厳しいのがこの季節。新暦の1月は、二十四節気では小寒と大寒にあたります。小寒は冬至から15日めで、今年は1月6日。この日から寒の入りとなり、立春前日の節分までの約30日間を寒といいます。1年のうちでいちばん寒さが厳しい季節ですね。節分は季節の分かれ目という意味で、立春が1年の始まりとなっていた旧暦では、その前日が大晦日のようなもの。豆まきは年越しの行事だったそうです。その豆まきですが、最近はそれにかわり恵方巻きが広まっています。

恵方というのは、吉方と同じで、その年のもつともよいとされる方角。そこに、その年の福徳を司る歳徳神（としとくじん）がおられるとのこと。この恵方を向いて、太巻き寿司を食べる風習は、大阪が発祥と言われていますが、起源については明らかではないようです。2000年代以降、テレビなどでも取りあげられて急速に広まっていきました。縁や福が切れないように、包丁を入れない巻き寿司を一人一本ずつ恵方を向いていただきます。しゃべると運が逃げるので、黙々とただかねばなりません。豆まきのほうが簡単そうですが、福を巻き込みたい方、今年の恵方は、東北東だそうです。

そんな行事が終われば、春。この季節、梅、その後の桃、桜と、花の便りが楽しみにありますね。ところで、菊は秋の花の代表ですが、通年出回っている春菊は、春に黄色や白い花を咲かせます。鍋物には欠かせない食材ですが、春菊を食用にしている国は珍しいそうです。



■ 春菊の花。植木鉢やプランターでも育てられます。種をまくとたたくと次々芽が出てくるので、次々ただけです。（秋でも育つそうです）

(8020 財団)

「歯は全身の健康の原点」を 実践していきましょう！

平均寿命がのびて、高齢化が進んでいます。2036年には、3人にひとりが65歳以上といわれています。長生きできても、自立できなければ……と考える方も多いでしょう。歯の健康と全身の健康には深い関係があるということがわかっています。まずは歯の健康を保つことから始めましょう。

歯の健康と全身の健康

歯の健康が全身の健康に影響を及ぼすことがわかってきています。生きていくためには食べることが欠かせません。そのためにもできるだけ自分の歯を残して、食べることを楽しみたいですね。

歯を失う2大原因は、歯周病とむし歯です。食後に歯を磨く、という習慣が広まり、また歯磨き剤にフッ素が含まれていることなどから、むし歯に罹患している人は、昔に比べ少なくなりました。反対に、歯周病

は、生活習慣病に位置づけられ、注目されています。生活習慣病には糖尿病、高血圧症などがありますが、共通しているのは、初期の段階では、自覚症状がない、ということがあります。気づいたときに、かなり進行していることが多いのです。

なかでも、糖尿病に関しては、歯周病に罹患している人が多いということ、また歯周病が治りにくい、というデータもあります。

その他にも歯周病は心臓病、肺炎、骨粗鬆症、低体重児出産などとも関連があると指摘されています。

歯肉炎と歯周炎

初期の段階では症状に気づきにくい歯周病ですが、歯周病には炎症の程度で、「歯肉炎」と「歯周炎」があります。「歯肉炎」は、歯ぐきの炎症だけにとどまったもので、骨まで溶けてしまったものを「歯周炎」といいます。注意が必要なのは、口の中を見ただけでは、区別がつかないということ。骨の状態は、エックス線写真で確認しますが、骨をもとに戻すのは難しいので、できるだけ歯肉炎の段階でとめたいものです。

歯周病をチェック！！

疫学的なデータによると、成人の80%が、歯周病に罹患しています。それでも、先に述べたように、痛みがないと症状に気づきにくく、自覚している人は意外と少ないようです。

歯周病の初期は、歯肉炎を発症しますが、以下の症状を経験していませんか？

- ・歯ぐきがたまに腫れる
- ・歯肉が赤く充血する
- ・歯磨きのときに、歯ブラシに血がにじむ

これらが進行し、初期の歯周炎となると、上記の症状に加え以下のようになります。

- ・歯周ポケットが深くなり、歯が浮くような感じがする
- 中期歯周炎になると、

- ・歯ぐきがやせてぶよぶよになる
 - ・口臭が強くなる
 - ・硬いものが噛みにくくなる
- 末期の歯周炎となると、
- ・歯槽骨がほとんど溶けてなくなり、歯の根が露出する。
 - ・歯がぐらつき、最後は抜け落ちる

なんとも恐ろしい結末ですが、こうならないためには、自宅での日々のケアに加えて、歯科医院での定期的なプロフェッショナルケアが欠かせません。



『長期症例に学ぶ IMPLANT Clinical』より引用

治療よりも予防のほうが、ずっと楽です。でも、もし罹患していたとしても、きちんとした検査を行ったうえで、口腔の状態や、骨の状態がそれぞれ異なる患者さんに合わせた治療計画を立てて取り組んでいきますので、ご安心ください。

歯周ポケットってなに？

歯周ポケットと歯肉溝

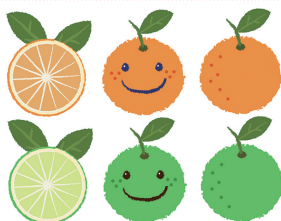
歯肉溝とは歯と歯茎のある溝。ここはブラークが溜まりやすい箇所です。人によって深さが異なる。健康的な歯では1～3mm程度であれば歯肉溝、進行した歯周病などで深さが4mmを超えると「歯周ポケット」に分類される。重度の歯周炎になると6mm以上になることも。

院長の原 正幸先生がインプラントの専門書『長期症例に学ぶ IMPLANT Clinical』を出されます。これまでのインプラント治療についてまとめたもので、インプラント治療を手掛けている歯科医師に役立つ本となりました。

topics * 【クリプトキサンチン】

クリプトキサンチンの力！！

ビタミンCが豊富なことでよく知られているみかんですが、最近、注目されているのが、β-クリプトキサンチン。天然に存在するカロテノイド色素の一つで柿や、みかんなどの柑橘類に含ま



れています。そのなかでもとくに多く含まれているのが温州みかんで、1個あたり1～2mgの含有量は、他の柑橘類の約60倍以上です。β-クリプトキサンチンは、近年の疫学研究から、β-カロチンに比べ、はるかに強い発がん抑制効果があることがわかりました。

また、骨粗鬆症にも効果があり、骨形成を促す成分としてビタミンK2よりはるかに強力なことがわかっています。1日で作用が消える栄養成分と異なり、その効果は2ヵ月以上も続くといわれています。冬場のみかんが、春まで体をガードしてくれるかもしれません。

みかんをむいたときの白い筋にはヘスペリジンという成分が含まれています。これは毛細血管の強化、血圧上昇抑制、血中中性脂肪の分解などの健康効果があり、血管そのものを丈夫にする働きがあります。ヘスペリジンは、袋で実の50倍、スジは実の100倍ともいわれますので、スジごと、ぱくりといただきましょう。

hara-dental.com

メディカルビューティーサロン
リッカ ソレイユ

Lycka 48 Soleil がデビュー！！

リッカ
Lycka はスウェーデン語で「幸せ」の意味。
ソレイユ
Soleil はフランス語で「太陽」の意味。では、
48 は何でしょう？

原歯科の新しいプロジェクトは、健康 + 審美をテーマにしたもの。メディカルビューティサロンを立ち上げました。健康に審美がプラスされれば、心の健康もより増していくでしょう。サロンでは、最新の機器とテクニックを用いて、顔だけでなく、全身のバランスを整え、Bodyのケアもしていきます。ステキな空間で、心地よい時間が過ごせます。詳細はスタッフにお問い合わせください。

しあわせ
Lycka はこちらにあります。
名古屋市中区栄3-27-4 サムパーク3階
地下鉄矢場町駅6番出口より徒歩3分

片仮名と平仮名が会って

退屈男

患者さん「問診コーナー」へ。顔認証→「〇〇サマデスネ」「はい」「ドウシマシタ?」「奥歯が痛くて」「ワカリマシタ。オヨビスルマデ、ソチラデオマチクダサイ」。人手不足のためAIを導入した歯科医院のひとコマ。事の是非はともかく、こんな光景が当たり前になる日もそう遠くないかも。

editor's note *

会話のカタカナ表記を見ると、これは日本人ではないな…と思うのは私だけ？返事もつられてカタカナ表記の発音。「アイスママセーン」