

# SMILING BEAUTY

こんにちは。加藤 義浩です。すっかり春めいてきました。

あなたは花粉症、大丈夫ですか？

私は今のところ大丈夫ですが、いつ花粉症になるかと戦々恐々としています。

さて、今回は「コーヌスクローネ」と呼ばれる特殊なタイプの部分入れ歯の話をご紹介します。

コーヌスクローネとは、なかなか言いづらい名前ですが、バネを使わないで残っている歯に被せて使う入れ歯です。1本でも残っていれば使える入れ歯なので、総入れ歯の一手前から部分入れ歯としても広く使えます。

左の写真は上顎に使用される、コーヌスクローネの入れ歯です。



お口にセットしたところ



上顎の部分は金属で作ります



その上に入れ歯をはめ込む形になります



歯に金属の冠を被せます



残っている歯（この場合は4本）を削ります



左図は下顎のコーヌスクローネの入れ歯の例です。  
この場合、入れ歯は手前の歯に、しっかりと固定されます。緩んだり外れたりすることがなく、通常の入れ歯よりかなり小さく作ることが可能になるため、違和感が少なくなります。

通常の入れ歯に比べ、自分の歯を活かした入れ歯なので、歯と入れ歯が一体化し、残った歯への負担を軽減しつつも、しっかりとはまります。見かけも入れ歯とはわかりにくくなります。  
メリットとして、入れ歯が外れにくく、残っているご自身の歯と一体化しますので、物を食べるときの食感がとても良くなり、噛みごたえがあります。  
デメリットとしては、保険が適用されない点です。



# もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

今日からスタート！  
虫歯をつくらない食生活

幼稚園に通う3〜5歳は、永久歯の将来を決めるにも、虫歯予防の習慣を身につけたためにも大事な時期となります。この時期、歯磨きも大切ですが、口の中そのものを虫歯菌の住みにくい状態にするために毎日の食習慣が大事になります。今回よりお子さんを虫歯にしないためにママができることをお伝えしていきます。



虫歯をつくらないためには糖分をなるべく控えることが大切です。確かに糖質はエネルギー源であり、脳の発

達に必要な不可欠な栄養素です。でも、これは通常の食事で十分とれます。味覚が決まる2歳までに甘みを覚えてしまったら、我慢させるのは大変です。幼児期は食習慣が作られる大切な時期でもあるので、必要以上に甘いお菓子や濃い味付けの料理は子供から遠ざけておきましょう。そうすればママも子供も苦労しなくて済みます。兄弟がいたり、他の子供さんと遊ぶときは難しいかもしれませんが、家

族のしつけ次第で子供の歯は守れるという気持ちでがんばりましょう。

子供の歯を虫歯から守るには、おやつを選び方と与え方が決め手になります。この5つの点を押さえておきましょう！

## おやつ＝甘いものという考え方を捨てる

おやつは3回の食事でもりきれない栄養を補給するためのもの。甘い必要はありません。おにぎりや蒸かし芋、ヨーグルト、チーズなど栄養と満腹感を考えてあげましょう。

## ダラダラ食べはNG

ダラダラと長時間口の中に食べ物が入っていると、酸性になった口の中が中和されないままに。甘いものを子供が欲しがったら、1度に食べさせて、食べ終わったら、歯を磨くか、ガーゼで歯を拭きましょう。

## 1回の量を最初から決めて

子供に欲しがるだけあげたら、量も増えるし、ダラダラ食べにもなりがちです。1回に食べる量を器に盛り、それ以上はあげない習慣をつけましょう。

## 飲み物は無糖のものを

清涼飲料水、市販のジュースなど甘い飲み物は口の中をベタベタに。意外にもスポーツドリンクや乳酸飲料も果糖や砂糖が含まれているものは虫歯の原因になるべく飲み物は牛乳や麦茶、水など無糖のものにしましょう。

## 見せない！

子供の手の届く場所にお菓子を置いたり、甘い飲み物を冷蔵庫に常備するのはやめましょう。子供から甘いものを遠ざけておくのが一番です。

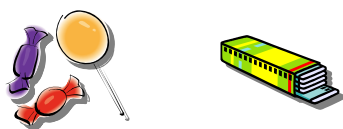
## これが虫歯になりやすいおやつ

糖度の高いもの



羊かん・おまんじゅう・ケーキ・和菓子

ダラダラ食べの原因になりそうなもの



あめ・ソフトキャンディ・グミ・キャラメル ガム(キシリトールは除く)

歯の間に挟まりやすいもの、歯につきやすいもの



クッキー・ビスケット・チョコレート・カステラ・ウエハース・生クリーム





# 自然がもたらす快適感

上がり、血圧が低下するなどの病気になる

桜の咲く季節になり、さまざまな花が咲き乱れ、森林浴をするにはいい季節となりましたね。私たちは自然に触れたとき、快適感を感じます。自然のもつ色や木や花のにおい、森に息づくいのちや力は私たちを癒し、リラククスさせてくれているのですが、森林がもつこれらの効果はいままで感覚的にしか語られてきませんでした。一方で、現代社会ではストレスが大きな問題になっており、さまざまなストレス解消方法が求められるようになっていきます。そこで、この「森林浴」の効果を科学的に解明し、こころと身体の健康に活かそうという試みが「森林浴」から一歩進んだ「森林セラピー」です。

上がり、血圧が低下するなどの病気になるなど科学的な効果が見られることも、ごく自然なことだと言えるのです。

## 体でわかる森の「癒し」の効果

木々の中に立っただけでも、なんとなく癒された感じを受けますが、それにより効果的に感じるために、人間に備わっている5つの感覚（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）を意識して個人の価値観に合ったセラピーを楽しみましょう。

### 1 聴く 森の音に自然の鎮静効果

一見静かな森の中でも、木立の葉が風に揺れる音や小鳥のさえずり、水の流れる音などが、絶え間なく響き続けています。ささやかなこれらの音を聞くことによって、人間の体では、血圧の低下や脳活動の鎮静化などの効果が起こることがわかってきています。また、目を閉じること、耳への意識がいつそう集中するでしょう。

### 2 嗅ぐ 鼻で感じるリフレッシュ効果

脳に直接働きかける香りは血圧や脳の活動を鎮静化させ、怒りや緊張などを緩和させる効果があります。特に杉やヒバ材の香りは人をリラックスさせます。森で大きく深呼吸をしたり、杉の香りを

部屋に置くなどしてもいいですね。

### 3 見る 映像から得る癒しの力

森の風景を見ることが体が受けるリラククス効果は、とても大きなものです。ただ森の緑を眺めるだけでも血圧の低下や脳活動が鎮静化するなどの作用をもたらします。また、日本人特有の感覚として、満開の桜を見ることで脈拍が増し、わくわくする傾向があります。

### 4 触る 自然の感触を楽しむ

手のひらや足の裏で、木の葉や木の幹に直接触れてみましょう。人工的な素材ではなく、自然由来のものに触れることで、よりくつろいだ感覚や心地よさを感じることが出来ます。

### 5 味わう 自然の味を楽しむ

森林は有機物の宝庫。木の実やキノコ、湧き水などを味わうことのできる森が各地にたくさんあります。新鮮で力強い大地の渋味を口にするので、心の充足感はもちろん、体にもよい効能を享受することが出来ます。季節に応じた森の恵みを堪能してください。

日本各地には、森林セラピーのための施設「森林セラピー基地」があり、森林の癒し効果を中心に文化、歴史、食、温泉等が楽しめます。緑豊かな季節、森林セラピーを楽しんではいかがでしょうか。

## 「森林浴」が体にいい理由

人間の誕生からずいぶん長い間、人々は自然の中で生活をしてきました。現代では都市を中心に生活する人が増えていますが、人工的な環境の中での生活は、気付けぬうちに、さまざまなストレスを生んでいきます。自然の中で生きてきた人間にとって、森林浴をするということは「人に適した優しい環境の中に身を置く」ということなのです。それによって、実際に身体の免疫力が



# 埼玉で森林セラピー



## 金勝山（小川町）

プラネタリアムもあり、低山ながらも見晴らしは抜群。道標などが良く整備され歩きやすくなっているので初心者でも楽しめます。

**アクセス**：東武東上線東武竹沢駅又は JR 八高線竹沢駅から徒歩



## さくら草公園（さいたま市）

日本最大と言われるサクラソウ自生地を中心とした公園。隣の秋ヶ瀬公園と合わせて、水棲植物園、野鳥園などもあります。

**アクセス**：JR 埼京線中浦和駅から志木駅東口行バスで「さくら草公園」下車徒歩 2 分



## あけぼの子ども森（飯能市）

フィンランドの作家トーベ・ヤンソンさんの『ムーミン童話』の世界がそのまま森の中に出現。テーマパークではなく、園内は自然観察やネイチャーゲームなどが楽しめます。

**アクセス**：西武池袋線元加治駅から徒歩 20 分



## 武蔵丘陵森林公園（滑川町）

秩父の山に続く丘陵地帯の雑木林をそのまま公園として整備した所。広大な敷地内にはサイクリングコースやアスレチック、プールなど園内の花々を見ながら存分に自然が楽しめます。

**アクセス**：JR 高崎線 熊谷駅から 森林公園南口行きバスで約 30 分

## 簡単節約生活



ニュースでは、「食の安全」や「食品の値上がり」が話題となり、産地やお財布の中身を気にしつつ、食材を買っている方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、一石三鳥の節約術『ベランダ菜園』です。自分で野菜を作るなんて、大きな庭がある人がやるものと思っている方もいるかもしれませんが、意外に小さい場所でもさまざまな野菜を作ることができます。ベランダがない人は出窓のスペースでだって大丈夫です。食費も節約でき、農薬の不安もなく、しかも自分で育てるから愛情たっぷりでおいしい。そんなベランダ菜園、この春から始めてみましょう

<用意するもの&やり方>

- \*プランター \*ジョーロ \*シャベル
- \*培養土 \*パーミキュライト \*肥料
- \*お好みの種



1. 道具を揃える（ホームセンターや 100 円ショップなどで手に入りますが、土は比較的高めです。）

2. 土を作ってプランターへ入れる
3. 種をまいて野菜を育てる（一度にたくさんまかず、まき時をずらすと長い間収穫できます。）
4. 収穫（新鮮な野菜を堪能ください。）

・害虫駆除（アブラムシなど発生する場合もあるので、無農薬で作る際も予防策もしっかりしましょう。）

<春から始められるベランダで作れる野菜たち>

- \*ミニトマト \*きゅうり \*ゴーヤ \*茄子 \*おくら
- \*スナックエンドウ \*サラダ菜 \*ラディッシュ
- \*スイートバジル \*ルッコラ \*ししとう などなど

<ベランダ菜園で注意すること>

- ・水が下の階にたれたり、土などで排水溝が詰まらないように気をつける。
- ・コンクリートの熱でプランターが熱くなり過ぎないようにする。
- ・エアコンの室外機の前には置かない。
- ・防風網などで風対策をする。