

SMILING BEAUTY

加藤歯科医院

第 2 号

蝶の羽化の様子 息子も興味深々です。



シャーレの中の蝶のさなぎです。

羽化直前のさなぎを、冷蔵庫(4)にいれて、保存？といいますが、低温にさらすそうです。

そして、いきなり 30 度の温室に持ってくる。30 分ほどでしょうか、羽化が始まります。

右下に見えるのは、さなぎをソットはさむ、絵筆が一部写っています。



羽化が始まりました。
さなぎから出るのは結構早いです。

お箸につかまらせて、そのお箸を植木鉢にさします。

蝶たちはじっと羽が開くのを待つのです。

自然の神秘です。



約 1 時間後。

羽化の早いもの、遅いもの、個性があるようです。

羽化、100%とは行かないようで、数匹が失敗していました。

羽根が開いてこないのです。

学芸員の方の説明によりますと、飛べないので、数日で餓死するか、すぐアリに襲われて死んでしまうそうです。

蝶の寿命も長くても一ヶ月程度だそうです。

(撮影&解説 加藤義浩)

おもしろ歯科グッズ



旅行に最適?!とアメリカで販売されているのが、この歯ブラシと歯磨き粉が一つになった All-in-One 歯ブラシ。荷物も減るし、手軽にどこでも歯磨きがこれで可能に一つ3ドルならお得？

<http://www.awa.or.jp/home/fphs/nanpara/>

「南房パラダイス」

私ことながら連休は鴨川に数日間参りました。
その中で一日、館山市にあります「南房パラダイス」に行ってきました。毎年、行っています。



マーライオンがいっぱい

「南房パラダイス」ですが、蝶を放し飼いにしている温室があります。
連休中に蝶の羽化を見学、体験させてくれる催しが毎年あります。
以前も見たのですが、何回見ても、飽きません。園内にはポピーの花が咲き乱れていました。
千葉の房総半島にはまだまだ、風光明媚な所があります。
もっとも、我が埼玉には秩父がありますが、むし歯予防週間もまもなくスタートします。ぜひこの機会に良い習慣を身につけてください。



久留里線。わざわざ乗りに行きました！

加藤義浩



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

フッ素で退治

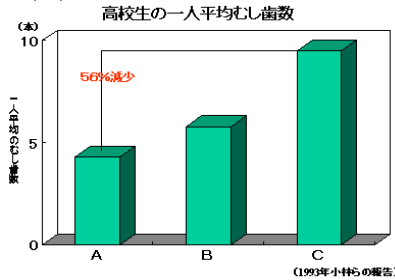
むし歯を予防に活躍

健康を保つためにも大切です。では、歯磨きだけでむし歯予防は十分でしょうか。

むし歯予防としては、きちんとした歯磨き、じょうずな甘味のとり方、フッ素の応用の3つの力で予防するのが現実的です。

高校生の一人平均むし歯数のデータを見ると、幼少期よりフッ素を利用している人と、不利用の人の差は歴然としています。

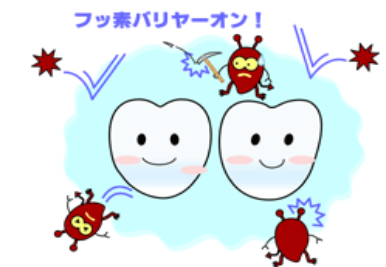
下の表のAは、保育園、幼稚園から中学校まで11年間フッ素洗口を続けている人。Bは、小学校から6、9年、フッ素洗口を続けている人。Cは、フッ素洗口をしたことがない人になります。最も長期間、フッ素洗口を続けたAの一人平均むし歯数はCの約半分です。長いほど効果があるので。しかも、フッ素の予防効果は大人になっても続き、知覚過敏にも効くという報告もあります。



具体的には、フッ素には次のような効果があり、むし歯予防に役立つのです。

一、プラーク（歯垢）をつくる酸の量を抑えます。

むし歯は、口の中の二大疾患の一つ。むし歯を予防する事は歯や口腔の健康を保ち、全身の



二、歯の再石灰化を促進します。歯は虫歯菌の出す酸によって表面が脱灰し、虫歯になります。フッ素の効果により、脱灰した歯の表面は、修復される事があります。

三、フッ素は再石灰化作用を速め、強化する働きがあるとされています。つまり、歯を強くしてくれるのです。

フッ素によるむし歯予防は、乳歯や生えたばかりのやわらかい永久歯に特に効果的です。フッ素の塗布は専門家である歯科医師や衛生士が行いますが、子供の頃は次々と新しい永久歯が生えてくるので定期的に年3〜4回塗るのが適当です。

また、加齢とともに唾液量が少なくなりむし歯になりやすくなるため一生フッ素を有効活用してもらいたいものです。最近では、家庭でも利用できるようにフッ素入りの歯磨き粉やうがい薬が販売されています。フッ素は歯科医師の指導のもとに正しく安全に使用すれば、むし歯予防に大変効果があります。

フッ素を日常に取り入れて歯を強くし、一生自分の歯で食べられるよう心がけてみましょう。

北足立歯科医師会主催の

お口の健康まつり 2007in 伊奈

では、無料で歯磨き指導とフッ素塗布を行います。この機会に是非利用ください。



最近、「初体験」ってしましたか？

春

は、「初めてものがたり」が多い季節ですね。子供にとっては、初めてのクラス、初めてのテスト、初めての部活動など。大人になってからも、初めての仕事、初めての給料。どきどき、わくわくする気持ちが街中溢れているような気がします。

そんなフレッシュな人たちと同様、春はあなたにとってもどきどきわくわく体験をするいい季節。

そこでオススメしたいのは、「学び」。大人になってからの勉強ほど面白い遊びはない！というところ、怒られるかもしれませんが、学び、知り、考えることは、エキサイティングで、知的なエンターテインメントなのです。



学ぶ事で見えてくる新しい世界、そして新しい自分。

人生がもっと豊かになり、輝きます。

「学び」に年齢制限はありません。ちゃんとやらなきゃと思いつめず、興味を沸かしたからかじってみるぐらゐの気持ちで新しい事にチャレンジするのが、大人の「学び」の基本です。

今月のひとこと

幸せを呼ぶおまじない
 幸せだなあ
 豊かだなあ
 やってやれないことはない
 やらずにできるはずがない

毎日唱える by 斉藤一人

「学び」の第一歩として、最近続々と登場している、趣味的な分野の知識を測るユニーク検定はいかかでしょうか。

資格、検定というとハードルが高

そんな感じを受けるかもしれませんが、身近で親しみやすいテーマが多く、誰でも気軽にチャレンジできるのが特徴です。そんな検定、今や地方自治体や商工会が主催しているもので六十以上あります。

実用として、すぐにキャリアに繋がるものではありませんが、自分の趣味や雑学を深めるきっかけに試してみたいいかがですか。



おすすめユニーク検定

- ▼ 和光市検定
- ▼ きもの文化検定
- ▼ 映画検定
- ▼ 日本常識力検定
- ▼ ファーブル検定
- ▼ ベジフル検定
- ▼ 花火鑑賞士
- ▼ 東京シティ・ガイド検定
- ▼ ナマハゲ伝導士認定検定
- ▼ 富士山検定
- ▼ 世界遺産検定
- ▼ 境港妖怪検定
- ▼ 江戸文化歴史検定

お口の健康まつり 2007 in 伊奈

2007年6月3日(日) 入場無料
伊奈町総合センター pm1:00~4:00

- 歯科健診・歯科相談&障害者歯科診療相談
- 歯みがき指導&フッ素塗布 先着250名様
- 午後3:00からアンパンマンショー(歯科衛生士による)
- 午後2:30から抽選券配布&ショー終了後抽選会
- 歯科クイズ・歯科衛生士によるパネルシアター
- 咬合圧測定 先着150名様
- むし歯危険度測定 先着250名様
- 伊奈町 幼・小・中 図画ポスター&標語コンクール
- 8020よい歯のコンクール & 歯の健康家族1次審査
- ヨーヨーつり・パンフレット配布&歯ブラシプレゼント



伊奈町総合センター
住所：伊奈町小室5161

主催：社団法人 北足立歯科医師会・伊奈町

お問い合わせ：鴻巣市赤見台1-15-23 TEL 048-596-0275(代)

簡単節約生活

今やお掃除や洗濯、家事に使うものは用途によってすべて違うものを取り揃えている家庭も多いはず。

でも、意外にそれで物が増えて、出費もかさむ事に。

それなら、家庭にあるものをフル活用して、家中すっきりにしてみませんか。しかも環境にも優しくなれますよ

～第一弾 茶葉編～

1. キッチンの消臭・殺菌

使い終わったティーバックに水を含ませ、お茶の汁を絞り出しながらゴシゴシとまな板や包丁洗うだけ。シンクを磨くとピカピカに！ 緑茶で絞った雑巾で拭き掃除をすると雑菌の繁殖も抑えてくれます。

2. 靴の消臭剤

殻を天日で干し、よく乾燥させ、古い靴下に詰めて、一

日履き終えた靴に入れます。効果は1~2週間。

3. エコクッキング

煎茶の茶殻の水気を軽く取り、細かく刻んでおきます。人参などの野菜と合わせてかき揚げにすれば、立派なおかずに変身。ホットケーキミックスに混ぜて焼き、小豆餡を添えれば和風のおやつにも。

4. 緑茶風呂

茶殻をストックングなどに入れて湯船へ。お湯が色づく程度に入れます。美肌効果や皮膚のトラブルにも効果が期待できます。入浴後は浴槽を丁寧に洗いましょう。

5. 食器洗いが楽に

油污れがついた食器やお鍋に、お茶をかけておくと、少量の洗剤できれいになります。

ほかにも魚の生臭みを取ったり、たこや海老の色味をよくしたり、茶葉を賢く使えば家事上手に！