

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第26号

近くの丘から見た景色



次の日、5月5日は、車で30分ほどの海上自衛隊の館山基地へ。
事前に見学を予約すると、基地内を見学させていただけます。
興味がある方、予約はこちらから：
<http://www.mod.go.jp/msdf/ateyama/>

毎年、お世話になつている、義理の母が管理しているマンションに今回もお泊りです。
夜は、地元のおすし屋さんへ行き、地魚のお鮨を頂きました。年に一度の楽しみです

車でゴー！！
ETCのおかげで高速道路の料金が半額以下になりました。アクアライの通行一つとってもお得な感じがします。



海ほたるから木更津側を見る

こんにちは。院長の加藤 義浩です。
いかがお過ごしでしょうか？
ここところ、なんとなくお天気がはつきりしませんね。梅雨の走りでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすいのでご自愛下さい。
さて、チョット前の話になりますが、5月の連休、一家で鴨川に行ってきました。

あいにくの雨でしたが、次男の乳母車を持っていただいたり、隊員の皆さんに本当に良くしていただきました。基地の中はとても広いので、助かりました。キビキビと統制の取れた動き、無駄のない身ごなしとか、本当に凄いなと思いました。見学させてもらったのは、格納庫の救難飛行隊の救難ヘリコプター、基地消防隊の消防車などなど。消防隊の服装や装備品を試着させていただきました。長男は消防車の放水銃を運転台から操作させていただき大感激。仕事とは言え、連休のご真ん中。自衛隊の皆さん、ほんとうにありがとうございます。本当にご苦労様です。
そのあと、私は売店で自衛隊グッズのワッペンや防止を買って込んでニンマリ。妻は海軍カレーや館山クッキーなどを買い込んでご満悦でした。



奮発して、お刺身盛り合わせと地魚の握り



お口の健康まつり2009

日時：2009年6月14日（日） 午後1時から4時
場所：北本市文化センター（JR北本駅西口下車徒歩10分）
内容：無料歯科検診、相談、歯磨き指導、フッ素塗布、虫歯危険度測定、石こう指模型、虫歯予防図画、ポスター、標語コンクール、講演会、パネルシアター、アトラクション

入場料：無料
先着200名にトマトをプレゼント！
申し込み：当日、直接会場へ
お問い合わせ：北足立歯科医師会
TEL 048-596-0275



大型消防車の放水
家族で記念写真





もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

わかつちやいるけどやめられない
歯周病も軽くなる脱たばこ生活

歯周病が先か？たばこが先か？

前号で喫煙はすでに病気となつていてたばこをやめるのには、依存度が高いほどなかなか難しいという事はお話ししました。今回は、歯と喫煙の関係について、より詳しく説明したいと思います。

厚生労働省の平成16年国民健康栄養調査結果によると、喫煙習慣別、歯の本数が20本以上の者の割合を調べたところ、喫煙者は非喫煙者より歯を喪失しやすいことがわかります。その最たる原因として挙げられるのが、歯周病です。

歯周病は、以前は歯槽膿漏と呼ばれていて、歯と歯茎の間に歯垢や歯石が沈着し、その毒素によって、歯を支えている組織に炎症を起し、最後には歯が抜けてしまう病気です。

喫煙者の口の中



変色した歯肉 歯の汚れ 舌の汚れ

たばこが歯周病に悪影響を及ぼすと騒がれ始めたのは、意外に最近の話です。歯周病を進行させる危険因子として、加齢や糖尿病などいろいろありますが、その中でも喫煙が与える影響度は多岐にわたります。煙を吸うと言つことは、歯周病的な観点から言つと、つねに歯ぐきのデリケートな血管が「チン」で収縮させられるわ、

酸化炭素のおかげで十分な酸素がやってこないわ、もつ歯ぐきは酸欠状態です。窒息寸前？歯ぐきにとってつらい状況が続くと、「チン」を歯周病菌に直撃され、悪化させてしまつたのです。心臓にたとえると、軽い心筋梗塞の状態が続いているとも言つたら良いんでしょつか？

禁煙を始めたたん、歯ぐきの酸欠状態は徐々に解除されていきます。禁煙は歯周病にとって大きな救世主になり得ます。

最近の臨床試験の結果によると、歯周病の重症の方は、必ずしもヘトスモーカーではありませんでした。

しかし、40歳の過ぎたヘトスモーカーは、例外なく、歯周病の傾向がありました。しかも、重症の人が多いようです。

ヘトスモーカーであるなら、今、20代で歯周病の症状が見られなかったり、軽い歯周病の症状にとどまっていれば、将来、歯周病が重症化する可能性はきわめて高いのです。

とくに40歳を過ぎたころから、歯周病の症状は加齢などの要素も加わって、坂を転がるように悪化していきます。該当する方は、気をつけて下さいね。

たばこを吸つと顔も変わる？

たばこを吸う人特有の顔つきをスモーカーフェイスといいます。しみ、しわ、吹き出物などの肌のトラブルが多くなり、特に鼻の下あたりに細かいしわがどんどん出てきます。さらに、唇や歯肉が黒ずみ、歯の表面にも黒いやにが着色します。

その中で一番顕著にわかるのが、歯ぐきです。歯ぐきを見比べれば、その人がたばこを吸う人か、そうでない人かは一目瞭然です。若く健康な歯ぐきであれば、きれいなピンク色で艶やかなりがありますが、たばこを吸っている人の歯ぐきには、メラニン色素沈着が起こり、黒ずんでいます。日焼けと一緒に有害刺激（「チン」等）が加わると、それを防御するために歯ぐきのメラニン沈着が増え、より黒ずんでいき、不健康な口元になってしまいます。

また、喫煙によって歯ぐきの繊維化がおきますので、柔軟性を失ったやや硬い歯ぐきになります。

また、喫煙は、ほかに口腔内に左記のような影響を及ぼします。

- * 口内炎
- * 口臭
- * 舌がん
- * 口臭
- * 嗅覚障害
- * ドライマウス
- * 味覚障害

口元といつのは、ただ歯だけが白くても美しいとは感じません。歯ぐきもきれいな笑顔の一部なのです。

若いつちから喫煙することで、今は肌のハリやくすみを感じなくても、たばこを吸い続けていると、やがて、同世代の非喫煙者と比べても、著しく老けた顔つきになってしまいます。

せつかくエステや化粧品で美を追求したとしても、たばこを吸うことで、結局自分での美しさをくすませてしまつことになるのです。喫煙は、「健康と美」の真反対に存在だといつ事は知っておいてください。

今回は、喫煙する事で回りに与える影響を詳しく説明します。

スターバックスコーヒーに入ると目に付くタンブラー。季節限定や地域限定もあり、コレクターがいるほどだそうです。スターバックスやタリーズコーヒーのようにタンブラーやカップを持参すると、飲み物代が数十円引きになるところは、コーヒーショップの中でも増えています。コーヒーをあまり飲まない人には関係ない話かもしれませんが、これってレジ袋の削減よりも環境によく、家計にも節約になる話なんです。そこで、コーヒーを飲まない人には、マイボトルです！

これから暑い季節になると、ついつい買ってしまうペットボトル。1日2〜3本なんてあつという間ですよ。しかも、自販機で買えば、小銭とはいえ1ヶ月1万円以上の出費になる事に。もちろん冷えたものが欲しいし、あんまり荷物を増やしたくないという気持ちもわかりますが、朝、家でステンレスのボトルに冷たい飲み物を入れていけば、6時間たつても冷たさをキープしてくれるし、大きいペットボトルの飲み物を移し変えれば、節約にもなります。

お湯や水ならオフィスでも無料で置いてある場合も多いでしょうから、自分でティーバックやインスタントコーヒーなど持って行けば、持参したのを飲みきつても大丈夫。マイボトルなら結露もしないし、倒してこぼれることもないので、デスクで飲んでいても安心ですよ。

オフィスにいつもいない人やおでかけの際は、IDO STATIONなどの給水スポットを事前にチェックしておきましょう。おいしい水を無料でマイボトル持参の方に提供しているので、結局マイボトルのほかにペットボトルを買う必要はなくなりますよ。

また、象印マホービンは、「どこでもカフェ」として全国数十箇所のデパートやカフェ、お茶屋さんなどに「給茶スポット」を設置していて、持参したマイボトルにそこ自慢のお茶やコーヒーを有料ではありますが、入れてくれるようになっていきます。

自分のお気に入りのボトルで飲食するのは気分いいものです。慣れてくれば洗う手間は気になりません。容器ゴミ削減に貢献しているという満足感も得られますよ！

マイボトルと一緒にマイ箸も持ち歩けば、居酒屋「八剣伝」などを展開しているマルシェでは、ポイント制で貯まると割引が受けられます。環境にも家計にもいい、そんな割り引きや給水ステーション、いろいろなどころに増えるといいですね。

おすすめ マイボトル



スターバックス 1000円
「クリエイト・タンブラー」
スターバックスのタンブラーだとロゴ入りやデザインものののが主流ですが、これは自分で筒の中に好きな写真やイラストを入れて、オリジナルを作るとより愛着わきますよね。



タイガー 4200円
「ステンレスマグ サハラマグ」
ふたを開けるとそのまま飲めるタイプ。まほうびん構造なので保温・保冷できるので、長時間温度をキープできます。
直径 5.8cmなのでスリムで持ち歩くのにも便利。



Think the Earth 2730円
「water in trouble」
ボトルはアルミ製品の老舗SIGG製。軽くて丈夫。見た目もかわいらしい。マイボトルキャンペーンの先駆者の商品です。

保冷・保温を持続させる工夫
魔法ビンタイプでないと、すぐに冷めてしまうものです。保温効果を持続させるための一工夫として、飲み物を入れる前に、お湯を一度注ぎ、振ってボトル全体を温めましょう。そうすることで、2倍の保温効果が得られます。
保冷の場合も、初めに氷を入れて、振ると同じように保冷効果が2倍になります。
是非お試しあれ

そうだ、旅にしよう

東京都 御蔵島への旅



ニュージージーランドやバハマなど世界中で野性のイルカと泳げるところはいろいろありますが、伊豆七島の小さな島でもそれが可能なことを知っているでしょうか。

東京に住んでいる人でも「御蔵島」はあまり聞きなれない地名かもしれません。東京から約200キロ離れたお椀のような島です。島全体が断崖絶壁に囲まれ、昔よりその地形のおかげで野生のイルカが生息し、アメリカ人海洋生物学者であった故ジャック・モイヤー氏が世界に紹介したところとしても有名です。

私は、ここはまさに『現代の龍宮城』だと思っています。御蔵のイルカ達に出会って、もう7年近くになりますが、このイルカは、野生なのに住民台帳があるほど、島の人に愛され、通常イルカは回遊性の動物なのに反して、ひとところに定住しているのです。これは世界でもまれ事で、黒潮のおかげか、海流が早く外敵が少なく子育てがしやすいせい、諸説あり理由ははっきりしませんが、



150頭以上が、個体を識別されており、「まえかけ」「しゃくれ」など名前がついているものもありません。海に入れば必ずといっていいほど、野生のイルカと遭遇することができるので、何度も行っているうちに自分で彼らを見分けるまでになれるのです。もちろん野生を保護しているのです、海に入れる人数にも制限がありますし、えさを与えたり、むやみやたらと触ったりしてはいけません。

しかし、気まぐれでフレンドリーで遊び好きの彼らは、気が向くとすぐそこで一緒に泳いでくれたり、お話ししてくれたり、犬や猫のようにコミュニケーションを楽しめるのです。水族館の芸をするイルカ達もすごいのですが、野生の動物と一緒に時を共有し、過ごすことができるのはなかなか出来ない経験です。



私が撮影した御蔵のイルカ達

その体験に魅せられて、毎年日本中から大勢集まっているのも納得です。御蔵島の魅力は、イルカ以外にも沢山あります。まずは、自然。全国有数の巨樹の森で富士箱根伊豆国立公園に指定されているほか、オオミズナギドリ

の繁殖地としても有名です。半日程度で散策もでき、ガイドと一緒に神秘的な景色を巡るのもいいですし、私のように御蔵の名産の一つでもある湧き水を取りに山へ出かけるのも、2時間程度で島を散策しつづけるのでオススメです。



タンテイロの樹

もうひとつの魅力は人。御蔵の総人口は300人にも満たないほど。大きなスパーもコンビニもなければ、夜に遊びにできる場所もほとんどありません。天候が悪いとフェリーはすぐ着岸できなくなり、絶海の孤島と化します。でも、島に2つしかない食堂に行くと、現地の人にも観光できた人も忙しかったら普通に手伝いをし、商店の前でビールを飲んでたら、近所の人がつまみをくれたり、散策していればすれ違う人たちが声をかけてくれたり、人々の顔には温かさがあふり、田舎のおばあちゃんちに遊びにきたような感じさえします。

イルカ、自然、人、その3つが、御蔵島を多くの人の心のオアシスにしているのかもしれない。行く手段も限られていて、日帰りで行くことはできませんし、あまり多くの人が海に入ることでもできませんが、たまには御蔵島で疲れた心と体を癒すのもいいかもしれません。