

口福のすすめ

発行/ハート社ドENTALクリニック 〒854-0062 諫早市小船越町 1084-2

☆ホームページ <http://www.m-pdent.com>

☎ 0957-35-1222 ☆Eメール info@m-pdent.com

ホームページ 予約サイト



4月に入り、「新年度」を迎える新たなスタートの季節になりましたね。お子さんをお持ちの方からすれば、「新年度」から連想するのは「真新しいランドセル」や「ちょっと大きめの制服」でしょうか？また、日本人にとって4月というと、何といても「桜」が一番に連想されるのではないのでしょうか。春の陽気に誘われ、日本各地では「お花見」が盛んに行なわれますが、このように日本人が桜を愛でるようになったのは「平安時代」からのようです。ところで、桜の木は日本各地に植えられていますが、全国の中でも『桜の名木や名所』が存在しているのはご存知でしたでしょうか？例えば、日本には『3大桜』と呼ばれるものと、『3大桜名所』と呼ばれるものがあります。まず、3大桜を紹介させていただくと、「福島県田村郡の三春の滝桜」「山梨県北杜市の山高神代桜」「岐阜県本巣市の根尾谷淡墨桜」です。いずれも樹齢が1000年を超える見事な枝振りで、国の天然記念物にも指定されています。また、3大桜名所という「青森県弘前市の弘前公園」「長野県伊那市の高遠城址公園」「奈良県吉野郡の吉野山」です。奈良県の吉野山の桜は、それこそ奈良時代の和歌集である『万葉集』で詠まれているほど、遠い昔からの名所だったようです。桜が満開となり、山を埋め尽くす時期を迎えると、これら名所はテレビなどでは見ることができず、やはりそこは「本物を直に見てみたい！」と思うのが本心ですね。さて、新年度を迎え、新しい環境やルールに慣れるまでには不安や戸惑い、緊張などによるストレスも少なからずあると思いますが、せっかくの穏やかな季節ですから、一歩外に出て新鮮な空気で深呼吸してみましょう。名木や名所でなくとも、青い空に映える淡いピンクの可愛らしい桜の花を見れば、心も癒されてリフレッシュすることでしょう。

H&OH（健康と口福） 代表 上田 倫生



歯医者だけが知っている...!?

歯にまつわる いろいろ話

世界で“むし歯”が大流行した時代

イギリスをはじめとするヨーロッパの国々では、“20世紀”にむし歯が大流行しました。その大きな原因は“砂糖の消費量が急激に増えた”ことによるものでした。当時お砂糖はたくさんの方で作られ始めたため、生産量が急激に増えていきます。それまでお砂糖は贅沢品でしたが、生産量が増えたことで手軽に手に入るようになり、生活の必需品になっていきます。こうして20世紀は、砂糖の大量消費時代であるとともに、むし歯大流行の世紀にもなってしまいました。



当時の欧米諸国では、乳歯は生えると同時にむし歯になり、1歳頃には歯がひどい状態になってしまう子ども大勢いました。また、12歳頃のむし歯の本数は1960年代に史上ピークに達し、歯が痛んで食事ができない子どもがたくさんいたそうです。

そこで、こういった状況に対処するため、欧米諸国ではむし歯治療に力を入れるようになります。まず、多くの国で歯科大学や歯学部が創設されて、たくさんの方の歯科医が養成されました。

また、むし歯の予防法が普及して歯みがき産業も発展したため、人々はせっせと歯を磨くようになったそうです。こういった努力の甲斐もあり、20世紀末になるとむし歯は次第に減っていったそうです。



歯科金属アレルギー

歯の治療で詰めた歯科金属（銀歯など）が、アレルギーの原因になってしまうことがあります。



金属アレルギーの症状と原因

金属アレルギーの症状で多いのは、手の平や足の裏にできる『**掌蹠膿疱症**』という皮膚病です。これは、手の平や足の裏に水ほう・かゆみ・発疹などが生じるものです。その他にも、『**アトピー性皮膚炎**』や、お口の中に白い苔のようなものができる『**口腔内扁平苔癬**』がみられる場合もあります。



原因 歯に詰めた歯科金属が、唾液によって溶け出すことでアレルギーが起こってしまいます。唾液でイオン化された歯科金属が、体内のタンパク質と結びつき、それを体が異物とみなすことでアレルギー症状が現れてきます。



装飾品と歯科金属との関係

ピアスやネックレスなどの装飾品も、歯科金属も、元をたどれば同じ「**金属**」。したがって、金属同士互いに影響し合ってしまう。例えば、ピアスをつけてアレルギーがなかったとしても、その後、歯の治療で銀歯を詰めて激しい皮膚炎に見舞われる場合もあります。こういった形で段階的に現れることもよくあるのです。それぞれ体の別の場所に着いている金属でも、付着・貯留しているものがある一定量を超えると、アレルギー反応を起こしてしまうことがあります。



金属アレルギーを調べる検査は？

もし、金属アレルギーが疑われる場合は、以下のような検査を受けてみるのもよいでしょう。



パッチテスト

パッチテストとは、皮膚に試薬を貼り、皮膚にアレルギー反応が出てくるかどうかを調べる検査です。皮膚に反応があれば「陽性（アレルギーあり）」、反応がなければ「陰性（アレルギーなし）」になります。

血液検査

血液検査で金属アレルギーかどうかを調べることもできます。



その他の検査

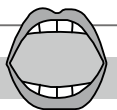
◆「毛髪検査」もあります。これはアレルギー反応を調べるものではなく、毛髪に有害な金属がどの程度含まれているのかを調べるものです。

◆「体の中に溜まっている金属の起電力（電流を流し続けようとする働き）を調べる検査」もあります。アレルギーの原因となる金属は特に電流が流れやすいため、お口の中の歯科金属に実際どれくらいの電流が流れているのか、他の金属とどれくらいの差があるのかを調べることができます。

◆金属アレルギーの可能性が高い人は、お口の中の金属を全て取り除いて、その後の経過を見る場合もあります。



アレルギーの原因が歯科金属だった場合は？



アレルギーの原因が歯科金属だった場合、まずはアレルギーの原因である歯科金属を全て除去します。そして、金属製以外の詰め物と置き換えていく治療が行われます。アレルギー体質そのものを治す治療はありませんので、“**アレルギーの原因となる金属を遠ざけること**”が優先されます。



かぶんしょう

花粉症でお悩みではありませんか？

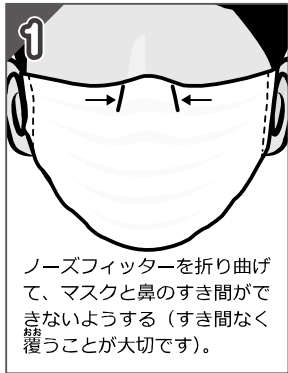


今年はず年よりも「花粉の飛散量」が増える地域がほとんど。多い地域では「3~7倍以上」と予測されている地域もあります。花粉の飛散量が増えると、花粉症の人はより強く症状が出てしまったり、今まで何も症状がなかった人でも、突然発症することもあるそうです。

そこで今回は、「花粉症対策に役立つお話」をここでさせていただきます。

マスクの使い方、間違っていますか？.....

「正しいマスクの使い方」をここでご紹介させていただきます。



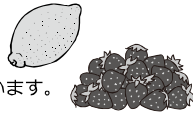
不織布マスクは原則使い捨てです。1日1枚を目安に使用しましょう。

花粉症対策の食事

『花粉症対策の食事』としては、抗アレルギー作用のある成分が含まれた以下の食品を積極的に摂るようにしましょう。

ビタミンB₆・ビタミンC

ビタミンB₆は「レバー」や「鶏胸肉」に、ビタミンCは「果物」に含まれています。



α-リノレン酸

「シソ」や「海藻」などにわずかな量含まれています。必要摂取量を生のシソの葉で摂るのは難しいため、シソエキスやシソの葉油などを利用するのもよいでしょう。



カテキン・マグネシウムなど

カテキンは「緑茶」に多く含まれ強い殺菌作用があります。コレステロールや血圧を下げる作用もあります。マグネシウムは「ゴマ」「玄米」「緑黄色野菜」「柿」に多く含まれています。



食事だけでなく、アレルギーの元になるアレルゲンと接触しないよう、「掃除する時や外出時はマスクを着用」したり、「適度な運動」や「ストレスを溜めない生活」を心がけましょう。

今日は何の日？

あんぱんの日

4月4日は『あんぱんの日』です。

そこで今回は「あんぱんが世間に根付いたきっかけ」と、「あんぱんの日の由来」をご紹介します。

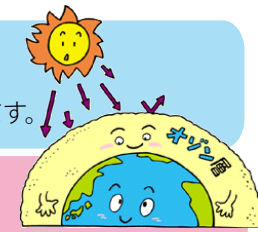
今から144年前の1869年(明治2年)、現在の東京都港区で、木村安兵衛と息子の木村英三郎が日本初のパン屋『文英堂(のちの木村屋)』を開店させます。当時パンはとても珍しく、世間にもなかなか受け入れられず売れ行きも今ひとつでした。そこで親子は酒まんじゅうをヒントに、パンとあんこを組み合わせることを思いつきます。そして苦心の末に『酒種あんぱん』を完成させました。パンという“西洋のもの”と、あんこという“日本のもの”の組み合わせで生まれたあんぱんは、たちまち大評判となったそうです。

ところで、なぜ4月4日が『あんぱんの日』になったのかというと、実はこの日は、木村屋のあんぱんが明治天皇に献上された日だったからです。現在も木村屋で販売されている『桜あんぱん』が、実際に献上されたあんぱんだったそうです。木村屋のあんぱんが天皇に御献上されることになった経緯は、安兵衛の知り合いの政治家があんぱんの美味しさに心を掴まれ、陛下に召し上がっていただくよう安兵衛に申し出たのが始まりです。そして、安兵衛と英三郎は「陛下に召し上がってもらうために何か特別な、もっと日本らしさのあるあんぱんを」と考えて、八重桜の塩漬けを真ん中に埋め込んだ「桜あんぱん」を完成させたそうです。

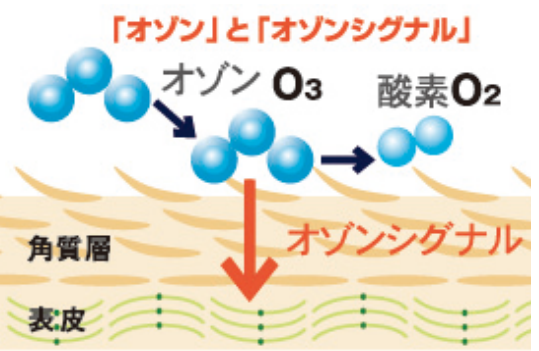
はじめて「あんぱん」を口にした明治天皇・皇后陛下はとてもお気に召し、木村屋のあんぱんは宮中御用達となって、日本にパン食を普及させるきっかけとなりました。

『オゾン』って何だ??

化学式ではO₃と書き、酸素O₂にさらにOがついた状態のものです。オゾン層を形成し、私たち生物を紫外線から守ってくれています。しかも、オゾンO₃は分解後に酸素O₂に戻るため、環境に優しいという特徴があります。



オゾンには優れた殺菌効果と創傷治癒の促進効果があり、医療現場ではやけど治療や眼科治療に利用されています。オゾンが表皮の免疫細胞と出会うと「オゾンシグナル」出され、肌細胞が生まれ変わろうとする力に呼びかけ、トラブルを抱えた古い細胞を垢として押しだし、さらに肌の潤いを保つヒアルロン酸やハリ・弾力を支えるコラーゲンの生成が促されます。



当院では、オゾン成分の含まれた「オゾンクリーム」を歯を抜いたあとの消毒などで活用しています。また、根の治療や口腔内洗浄に「オゾン水」を使用しています。口腔内での殺菌効果だけでなくお肌への美容効果も高いことからオゾン化粧品をご紹介します。

詳しく知りたい方はパンフレット等もご用意しています!スタッフまでお声掛けください☆