

2001年11月15日発行  
〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-15-9  
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771  
e-mail. hoshiba@ain.co.jp  
発行責任者 干場貴二

### 【巻頭言】

今年も残りわずかになりました。あれ！もう一年が終わっちゃうの？って思っている方も多いと思います。これからが本当に寒い冬本番です。体調管理に気を付け、寒い寒いと、家にばかり閉じこもらず、外の美味しい空気をいっぱい吸ってみてはいかがでしょうか？

最近、アメリカの同時テロ事件、狂牛病問題、失業者問題など暗いニュースばかりが目につきます。そんな時ほど、『笑うかどには福来る』じゃないですが、さあ皆さん、今こそ眉間にしわを寄せず、いつも笑顔を保ちたいものです。(干場)

### 【今月の健康】

#### 耳よりな話

唐突ではあるが、そばにおられる方の耳の中をのぞいてみてください。耳垢(あか)がたまっていますか？ 耳垢がたまっている方は、将来ボケる可能性が高いそうです。どうしてでしょう？

耳鼻科の医者のお話によると、噛むことが少ないと耳垢がたまりやすいという。これはイギリスの家庭

医学書にも書かれています。ここで人差し指を耳の穴に入れ、顎を動かしてみてください。指先で、顎の関節の



動きを感じ取れるはず。すなわち、良く噛むことで、耳垢が自然に剥がれ落ちるのです。

最近、よく噛むことはボケの予防になると言われています。よく噛んで食べている子供の方が、知能指数が高いという研究もあります。

噛むことが少ない=耳垢がたまりやすい=ボケる可能性が高い、と言う図式が成り立ちますね。

ところで、どうして噛むこととボケが関係するのでしょうか？ この理由を二つ紹介しましょう。

#### <咀嚼ポンプとしての働き>

これは顎の周りの筋肉を動かせることが、血液のポンプ作用として働き、頭に血の巡りを良くするというものです。昔から頭に血が上るとい言葉は、悪い意味に使われています。脳は硬い頭蓋骨に囲まれているため、血液が多く入ることができません。もし多量に入ると血管が破れ、脳細胞が破壊されてしまう恐れがあるのです。

一方、頭の血の巡りが良いという言葉は、良い意味に使われます。まさしく、顎を動かすことで脳の血液を心臓に戻し、新しい血液が脳に流れ込むのです。かくして噛むことは、頭の血の巡りを良くして脳を活性化させるのだ。

#### <脳の活性化>

アメリカの脳外科医ペンフィールドは、体の各所と脳の各部分との関係について詳しく調べました。脳を耳の前方で縦に切ると、脳を中心溝があります。この溝に沿って前方に運動野、後方に感覚野と呼ばれる領域があり、これが体の各部分と対応しています。これを見ると、脳に占める手指の支配をする部分は非常に大きいのです。だから手指の感覚は鋭く、精密な作業が可能となります。ちなみに、人差し指を曲げる運動を一分間続けることで、脳の血流量が約10パーセントも増加します。言い換えれば、指先を動かすことは、脳の血流量を増加させ、ボケの予防につながるのです。

同じように、食べることに関係する部分も脳に占める割合は非常に大きいのです。だからよく噛んで食べることは、これらの部分を活性化させる働きがある。さらに、箸を使って食べれば、指先の部分も活性化させるのです！

また、美味しそうな食べ物を見れば、脳の視覚を支配する部分が働き、良い匂いをかげば嗅覚を司る部分も働く。すなわち、食べることは、人間の五感を使うことでもあるのです。その上、家族と語らいつながりながら食べれば、聴覚を支配する部分も刺激されるだろうし、人間で最も発達した脳であり、知力の座である大脳の前頭葉も活性化されるのです。楽しく食事をすることは、大脳をフルに使うことに他ならない。

さて、あなたの耳には耳垢がたまっていたでしょうか？

## 【患者さんのお話】

### 表彰

今年の10月に行われた江戸川区の区民まつりにおいて、80歳以上の方で20本以上の歯が残っている方(8020運動)の表彰式が行われました。ほしば歯科医院の患者さんでは、Wさん(男性)とTさん(女性)のお二人の方がめでたく授賞されました。

Wさんは以前もこのニュースレターで紹介させていただきましたが、現在も大変お元気で豊饒(かくしゃく)としておられています。また、Tさんも大変元気な方でしたが、運が悪く、階段から落ちてしまい、今は車椅子の生活をしております。お二人の共通点はボケとはまったく縁がない様子です。

来年度もこの表彰式が行われる予定ですので皆さんのお知り合いの方がおられましたら、声をかけて下さいね。

## 【歯科の話】

### レントゲン撮影

医科、歯科を問わず、病気の時にレントゲン写真をされた経験は誰でもあると思います。歯科においては、小さなフィルムを使ったデンタル撮影と大きなフィルムを使ったパントモ撮影という二種類がよく使われます。今回はそれと皆さんの気になる『被曝』(ひばく)についてお話して行きます。

#### 1 デンタル撮影法

小さなレントゲンフィルムを口の中に入れて、口の外からエックス線を照射する方法です。この方法の特徴は、局所的な部分を撮影し、このため、少ないエックス線量で、口の中の細かい所を詳細に診ることが出来ます。小さな虫歯の有無や進行の状態、歯の根の細かい状態や長さを測るときなどにも使われます。

#### 2 オルソパントモ撮影法

大きなフィルムを機械に装着してその機械の中に座ってもらい、患者さんの周りを一周することで撮影します。

この方法の特徴は、歯はもちろん、顎の骨や、顎の関節、鼻(副鼻腔)など広範囲に撮影できます。このため一回で全体的に一枚のフィルムに収めることが出来ます。歯周病を全体的に把握したり、骨の中に埋まっている親知らずの位置関係、顎の



関節の異常、また、副鼻腔炎(蓄膿症)の診断などに用います。

#### 3 被曝について

人間が地球上で生活する上で、被曝は大きく分けて三種類あります。公衆被曝、職業被曝、そして医療被曝です。致死線量は4シーベルトで、一年間に人が浴びる公衆被曝の約1700倍、医療被曝の約400~1000倍の放射線量になります。

被曝の害は、一度に被曝した量でであり、歯科のレントゲン撮影では、約300~800枚をその日に撮影した場合に人体に害が出るということです。と言うことはまったく問題がないと言っても良いでしょう。

我々は、患者さんの症状を正確に把握するための一つ的手段としてレントゲン撮影をしています。的確なレントゲン撮影法を選択することにより、患者さんの被曝を必要最低限にするよう努めていきたいと思っています。

レントゲンに関して何か疑問がありましたらいつでも質問してみてくださいね。

### ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

e-mail hoshiba@ain.co.jp (干場)

tomogoto@ra2.so-net.ne.jp

(在宅診療部; 五島)

### 編集後記

紅葉狩りシーズンもあっという間に終わり本格的な冬到来です。今年の夏は猛暑、もしかしてこの冬は、関東でも大雪になるかもしれません。日本の四季の変化には驚かされますね。風邪をひく暇がないくらい忙しいのはなぜ?(H)

### コラム

#### 内憂外患(ないゆうがいかん)

内輪、国内の心配事と、外部、国外から攻められる恐れのことを言います。現在の国際情勢にぴったりの言葉ではないでしょうか。こんな時こそ笑顔、笑顔~~~~~。