

2001年12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】

気がづくとも今年も残りわずかになってしまっていた、というのが多くの方の感想ではないでしょうか。毎年年末になるとそんな感じがします。

さて、先日学会で沖縄に行く機会がありました。アメリカの同時テロ事件の影響で観光客が少なくなったと言われていましたが、学会ではしょうがありません。多少の不安を持って東京を出たわけですが、行ってみると何の事はなく、タクシーの運転手さんが、「沖縄なんてテロとは関係もないのにいまい迷惑」と言っていました。12月とは言えさすが沖縄、そのタクシーには冷房が入っていました。

今年は年末年始の海外脱出組が少ないようですが、くれぐれも事故やテロ(!!)にはお気をつけ下さい。

### 【今月の健康】

#### サプリメント

歯医者の仕事というとどんなことをイメージされますか? 「虫歯を治す」「歯を削る」「歯を抜く」「歯槽膿漏(のうろう)の処置をする」あるいは「入れ歯を作る」などなど。おそらくこのような感じではないでしょうか。もちろん間違っているわけではありませんが私たちはもう少し高い目標を持っています。

私たちが入れ歯や金属冠を入れる目的は単に失われた物を補う(おぎなう)というだけではありません。基本的には「補った物で機能させること」が目標なのです。つまり、入れ歯や金属を入れたから仕事が終わりということではなく、装着した物でちゃんと噛むことができ、

栄養を取ることができるようになることが私たちの目標です。その意味で、歯科は「食のプロフェッショナル」なのです。

何十年前からか歯科医師や歯科衛生士になるための講義には「栄養

学」が含まれるようになりました。特に、虫歯と甘いものの関係、歯槽膿漏と食生活など「食」との関係は少なくありません。

さて、一般社会においても栄養に関する注目が集まっています。一番簡単な所では、コンビニのお弁当やファミリーレストランのメニューなどのカロリー表示がされるようになりました。もちろんダイエットブームによるものなのかもしれませんが、それとともに多くのサプリメントと呼ばれるものが発売されるようになりました。「ビタミンC」だとか「カロチン」の錠剤のことで。以前は薬局の定番だったはずが、「マツモトキヨシ」のような所からコンビニ、さらには「ドン・キ・ホーテ」にいたるまで。本当にどこでも手に入るようになりました。栄養や健康に関心が高まることは決して悪いことではありません。しかし、本当に現代は正しい有り方なのでしょうか。

あるテレビ番組ですごいものを見てしまいました。数十種類のサプリメントを飲み、ほとんどそれだけで生活しているという若者。もちろん家族そろっての食事というわけではなく、一人部屋にこもって何十粒ものサプリメントを飲んで終わり。その青年の言い分は、「僕は健康に人一倍気をつけています。」とのこと。皆さんはどのように考えますか?



最近テレビでも紹介されたのでご存知の方も多いいかもしれませんが、私たちも知っている有名な研究があります。北欧のフィンランドで次のような研究をしました。一万人規模の喫煙者を対象に、ガン予防に効果があると言われていた「カロチン」を通常の10倍ほど飲むグループと何も支持を与えなかったグループに分け、10年ほど追跡調査を行いました。その結果、何と「カロチン」を多量に飲んでいたグループの方がガン発生率が高かったのです。フィンランド政府が公開を渋ったことでも有名なエピソードです。

つまり、「食」は「食」であって「栄養摂取」と同義語ではないのです。ぜひ食べることを人生の楽しみにして下さいね。



## 【患者さんのお話】

### スポーツマン

T先生（男性）は高校の体育の教師です。学生時代から柔道の選手で現在も勤務先の高校で柔道部を指揮しています。体はそんなに大きくないのですが、格闘家独特の『骨太』さを感じます。

T先生は残念ながら奥歯からダメになってきてしまい入れ歯を着用しています。世間一般的に言われることですが、一流スポーツマンの奥歯は本当に壊れてしまうんです。

もう一人、同じ体育の先生で学生時代、陸上競技の短距離で活躍されたN先生（男性）がいます。何と100Mでは日本一になったこともある先生です。N先生も奥歯が悪くブリッジを入れているのですが、ある時こんな話を聞いたことがあります。短距離走でスタートをした瞬間、ブリッジ（もちろん金属製）が「ガリッ」といって壊れたそうです。

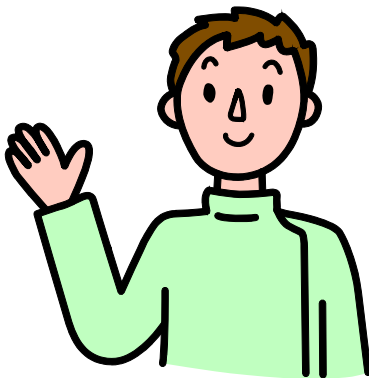
本当にスポーツマンの力の強さはすごいものです。スポーツマンの方は歯を大切にしてくださいね。

## 【歯科の話】

### 光で固まるプラスチック

奥歯が虫歯になってしまった時、多くの場合は虫歯を削り取って金属を入れていきます。この金属をインレー、形によってはアンレー（オンレー）と言います。しかし、前歯が同じように虫歯になってしまった時、金属を入れては目立ってしまいます。20年ほど前であれば前歯に金（きん）を入れるというのも一つのステータスだったようですが、最近はあまり流行りません。どちらかと言うと白い歯を希望される方が多いはずです。このような変化をも

たらしたのは一つの材料が開発されたおかげです。今月はこの画期的な材料であるコンポジットレジン（略して「シーアール」と呼びます）について説明しましょう。



コンポジットレジンは一一般的に言うプラスチックと考えていただければ結構です。この材料は元々柔らかいものですが、硬化をすると歯と同じくらい硬くなるものです。以前はセメントと同じように数分間じっとしてないと固まらない物が主流でしたが、最近では青い光を当てると40秒ほどで固まるものが主流です。

この材料は審美性も考慮されており歯の色に合

わせて選択できるようになっています。きれいに入れると本当にどこが虫歯だったのか分からなくなるほどです。

しかし、もちろん欠点もあります。どうしても歯とプラスチックの境目が出来てしまい、そこから再び虫歯が出来たり外れたりすることがあります。また、あまりにも虫歯が大きかったり深いと外れやすいということです。これは、光が奥まで届かないことによるものです。

特徴をよく知って治療を受けて下さいね。

## 【お知らせ】

### 年末年始の診療

今年は年末の診療は12月29日（土）の午前中まで行います。なお、新年は1月4日（金）より通常通り行います。

### ご意見はこちら

ほしは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

先日珍しく風邪をひいてしまいました。体力に自信があっただけにちょっとショック。若くないのか、と思うとまたまたショック。年相応に健康に気をつけようと誓いました。

さて、愛子様が12月1日に生まれました。今年にはテロ事件以来あまり良いことがありませんでしたが、最後に明るいニュースで締めくくれそうです。（G）

## コラム

### 従容不迫（しょうようふはく）

困ったこと、難しいことが起こるたびにゆったりとして慌てふためかないこと。いろいろあった2001年でしたが、2002年は落ち着いて過ごしたいですね。