

2002 年 1 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】

明けましておめでとうございます 本年もよろしくお願い致します

2001 年は皆様にとってどのような年でしたでしょうか。アメリカの同時多発テロ事件やそれに続く空爆など不安な国際情勢に加え、国内でも長引く不況や高い失業率、さらには狂牛病騒ぎなど明るいニュースを見つけるのに本当に苦労した一年でしたね。

年が明けて 2002 年、今年こそはと思う気持ちがいつにも増して強いことを感じます。もちろん社会にとっても、そして家族や私たち自身にとっても良い年であって欲しいですね。

さて、「ほしば歯科ニュースレター」も二回目の年明けです。少しでも皆様の役に立てればと考えて



いつも作っておりますが、まだまだ改良の余地はあると思います。今年は、皆様のご意見も、うかがいながらより良い紙面作りを心がけて行きたいと考えています。アンケート調査等も考

えておりますのでよろしくご協力下さい。また、診療に対しましてもさらに技術を向上して行こうと考えております。よろしくご指導下さい。

本年もよろしくお願い致します。

【今月の健康】

スローフード

先日、面白い言葉を聞きました。「スローフード」です。皆様はご存知でしたか？ もし、言葉だけで想像がついた方はすごい！ 実は「ファーストフード」の反対という意味なのです。

ファーストフードとは...という定義を話すより具体例の方が分かりやすいですね。マクドナルド

やロッテリア、ケンタッキーフライドチキンにミスタードーナツ、牛丼の吉野家とくれば松屋、さらには立ち食いそばやスタンドカレーまで。もちろんカップラーメンやインスタントカレーもそうでしょう。現代の食生活でなくてはならないものばかりです。これらに代表されるファーストフードとは、時間がかからずに気軽に食べられるものです。



さて、本題に戻してスローフードとは、手間ひまかけた料理で味わって食べる物ということになります。

つまり、ご飯にお味噌汁、さらには「おふくろの味」と言われるメニューの数々です。ファーストフード全盛の現代、このようなスローフードが注目されつつあるのです。

時代とは本当に不思議な生き物だと思います。時間に追われるサラリーマンに始まり学生たちの間食としてファーストフードは浸透して行きました。その後、不況のあおりを受けて再びサラリーマンの昼食としてクローズアップされました。そこで「牛丼戦争」などという言葉も出てきました。ところが、狂牛病騒ぎによってもう一度注目されたのが皮肉にも「スローフード」だったのです。

私たちのように「食」に携わる者にとって「スローフード」ブームは悪くない話です。ファーストフードと違って「噛む」という行為が必然的に増えてきます。さらに栄養の面から言ってもけた違いに良好です。

もちろん皆さんにとってもこのブームは朗報です。ファーストフードと比較し、明らかにダイエット効果がありますし、間食に向いていない分、正しい食生活が望めます。

どうですか、皆さん。今年は「スローフード」で行ってみませんか？

【診療時間変更のお知らせ】

2月16日(土)は、午前中だけの診療になります。ご注意ください。

【患者さんのお話】

市民ランナー

Tさん（男性）と会った方なら誰でも感じることはありません。少し赤味を帯びたほっぺたと光り輝くようなつるつるとした肌。しかしTさんは現役を引退されたお年なのです。



実はTさん、以前からランニング愛好者でいつも走っておられるのです。と言っても

半端なものではありません。42.195kmのフルマラソンにも何度かチャレンジされたつわものなのです。

診療室に来られる時もランニング用のウィンドブレーカー姿です。背中には東京国際女子マラソンなどのロゴ入り。もちろん大会運営に協力した証拠の品です。

さらに驚くべきことには、奥様もランニング愛好者で、ジョギング仲間では有名な「サロマ湖100キロマラソン」(100kmですよ!)にもチャレンジしたことがあるそうです。

最近では走る量が減ってしまったと言うTさん。本当に無理せず、楽しく走ってくださいね。そしていつまでも元気でいてくださいね。

【歯科の話】

歯の神経の治療 1

よく「歯の神経を抜きます」だとか、「歯の神経の処置をします」だとか言います。私たちは言い慣れてしまったので特に違和感はないのですが、皆さんが言われたらどう思いますか？

きっと「何か怖い処置なのかな」だとか「神経を触るのは痛い」だとか思われるのでは？

そこで今回、それはどういう処置なのかを説明し



ましょう。

歯には神経があります。と言っても硬い組織の中なので張り巡らされているわけではありません。歯の中には神経や血管が入るための穴が開いているのです。この穴は、原則では1つの根っこに対して1本なのですが、そうでない場所もあります。そして何よりもやっかいなのは、歯の中は手探りでしか分からないということです。

よく、レントゲンを撮れば全てが分かるのかと思われがちですが、決してそうではありません。レントゲン写真は、金属などは大変鮮明に写し出されるのですが、穴(つまり空間)を見極めるのは困難なのです。写し方や角度によってもぜんぜん見え方が異なります。さらに、途中で詰まっていたり枝分かれしていたり、さらには先端が曲がっていたりもするのです。

「前回神経を抜いたのにまだ痛い」と言われることが有ります。もちろん細心の注意をしながら治療を進めるのですが、どうしても残ってしまうことがあるのです。ぜひ暖かいご理解を!(哀願モードで)

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

お正月は実家の広島に帰ってきました。いつもは暖かいはずなのに今年は本当に冷えるように寒かったです。ちなみに帰省客を乗せた新幹線がすごく遅れましたね。僕も影響を受けた一人でした。正月早々不安なスタートです。(G)

コラム

風平浪静(ふうへいろうせい)

波風が立たず、平穩無事なことを言います。今年は心穏やかに、過ごしていけることを心より祈っています。