



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.21

6月はサッカーのワールドカップ一色ですね。オリンピックとも他の競技の世界選手権とも違うこの雰囲気は何なのでしょう。確かに日本もJリーグ発足以来サッカー人気は出てきてはいましたが、10年前、日本全国で熱狂できるスポーツになるとは思いもしませんでした。

さて、日本はワールドカップ2回目の出場ですが、予選には以前から出場していました。惜しいところまで行っても韓国や中東の国に代表権を奪われてしまい本大会への道のりは険しいものだったようです。当時の日本代表選手はご存知のように企業の社員でした。今考えると、アマチュアのクラブ活動でワールドカップに出場し活躍するなんて不可能だとは思いませんか？

現在、サッカーに限らず若い世代がどんどん世界に飛び出していき、海外で高い評価を得る人も多くなりました。それに比べて日本の政治家は寂しいですね。頼みの小泉さんも期待薄になってきたし。速く政治家もプロフェッショナルになって欲しいと思うこのごろです。

✕ プチ断食のススメ ✕

皆さんは20世紀最高の健康法というものをご存知でしょうか。最近では健康ブームもあって多くの健康法が取り上げられるようになりましたが、20世紀初頭にホーレス・フレッチャー(1849~1919)の示した「完全咀嚼法」(フレッチャリズム)こそ最高の健康法ではないでしょうか。

アメリカの大富豪ロックフェラーは、「あわててガツガツ食事をするなかれ。フレッチャー式、すなわち食事中はゆっくり咀嚼せよ。…中略…そうすれば不消化という悪魔は、たちどころに退治されるであろう。」と示しています。実際、発明者のフレッチャーは、肥満と不健康(今で言う生活習慣病)で生命保険にも入れなかったのが、この方法を始めて半年で30キロの減量をし(自然に)健康を取り戻したそうです。

この「完全咀嚼法」とは、まさに読んで字のごとくで、次の5つの原則からなります。

- 1 本当の食欲を待つ
- 2 食欲の要求する有効な食物を選ぶ
- 3 完全に咀嚼してから飲み込む
- 4 よい味覚を楽しむ
- 5 食欲を待つ

すごく単純で簡単そうなのですが、実は現代社会において実行するのは結構困難です。

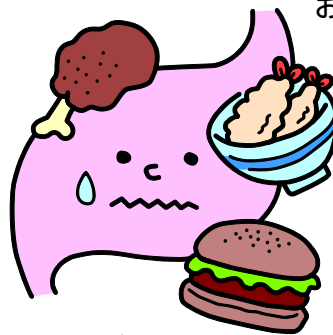
仕事や家事に忙しい中、食欲を待って食べる人は少ないと思います。朝起きたら通学、通勤までの間に朝食、昼休みの間に昼食、さらには帰りの時間に合わせて夕食というように、「お腹がすいたから食べる」のではなく、「食事の時間だから食べる」という人がほとんどではないでしょうか。中には時間によって条件反射的に空腹感が出てくる人もいます。

また、完全に咀嚼し、意識して飲み込まなくても自然になくなっていくくらい噛んでいると時間がすごくかかってしまいます。

このような生活の問題点は、食欲がない(=身体が欲していない)にもかかわらず次々と食物を摂取していることで、結局は過剰な栄養摂取になり生活習慣病の源にもなっているのです。

では、どうすればいいのでしょうか。一つの提案として「プチ断食」があります。週末など、時間に終われない日に本当にお腹がすくまで何も食べないことです。健康雑誌の中には土曜日から絶食して日曜の夕食に「おかゆ」を食べるという断食健康法もありましたが、そこまでしなくても

お腹がすいた感じを経験し、食べたいものを必要量だけ食べるというだけでもいいのです。(もちろん、ここで食べ過ぎては何にもなりません)最近の研究では、空腹感を感じてから食事をすることで脳疲労を取ることも証明されています。この「プチ断食」、一度体験してみてください。



とが出来

この「プチ断食」、一度体験してみてください。

ほしば歯科医院 移転のお知らせ

再石灰化

《ほしば歯科医院》が移転することになりました。場所は、現在地から約100メートルほど移動した船堀街道沿いです。

《ほしば歯科医院》が移転するのはこれで2回目です。来年で開院20周年を迎える歴史の中、地域としての「歯科医院」の役割の変化ということをご理解ください。

当院が現在地に移転した時代、まだまだ「口腔衛生（こうくうえいせい）」という意識も低く、「虫歯が出来たから治す」という人が多かったように思います。しかし、最近では「予防」という意識も高くなり、「大量生産!!!」の時代は終わりました。これからは、残っている自分の歯をいかに長く、そして有効に保存するか、という時代に入っていきます。

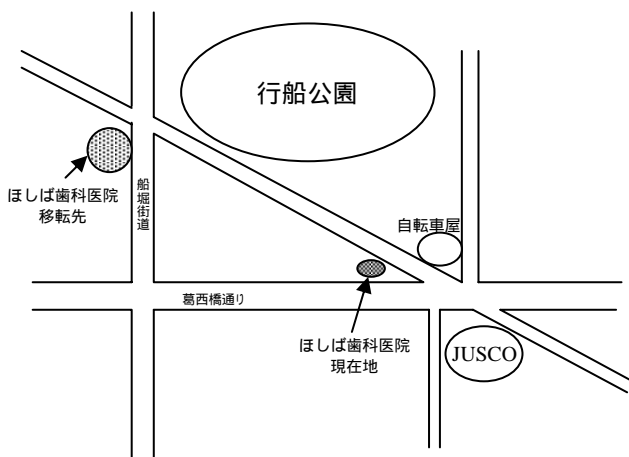
さらには、高齢社会の現代、歯科医院としての利便性も考えなくてはならなくなりました。現在のように段差がある診療室では、通院できない方も多くおられます。

今回は、そのようなことを考えた末の移転です。高齢者の方でも通院しやすいよう1階へ移転することは私たちにとっても意義あることです。

移動距離は約100メートルですが、皆様の中には「すごく遠くなった」と感じられる方もおられると思います。大変ご迷惑をおかけしますが、このようなことをご理解いただき、これからも末永くお付き合いください。

なお、移転の時期につきましては、詳しいことが決まり次第皆様にご連絡したいと思っています。

<移転先住所> 江戸川区西葛西1-13-7



【歯科の話】

最近、テレビコマーシャルを見て感心したことは、「再石灰化（さいせっかいか）」ということの説明したものがあることです。このような考え方は以前から歯科関係者の中では言われていたのですが、なかなか受け入れられない考え方でした。

人間には「自己修復能」というものが備わっており、けがをしても自然に治っていきます。歯にもその能力は備わっているのです。しかし、あくまでも微小な損傷に対してのみです。例えば、むし歯になって痛みが出てきたものが治るか、と言うとそれは無理です。転んだときに出来る擦り傷であれば自然に治りますが、交通事故などで大けがをしてしまうと自然には治らないというのと同じです。

以前は問題なかったのに最近歯がしみるようになった、などという症状であれば再石灰化で治るケースもあります。むやみに歯を削る時代は終わったようです。

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 (五島)

編集後記

このニュースレターを発刊したとき、まさか移転するなどは思いもしませんでした。また新たな出発が出来ると思うと、不安よりも期待の方が膨らみます。

これからもよろしくお願いします。

ほしば歯科医院ニュースレター 第21号
発行日 2002年6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 干場貫二