



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.39

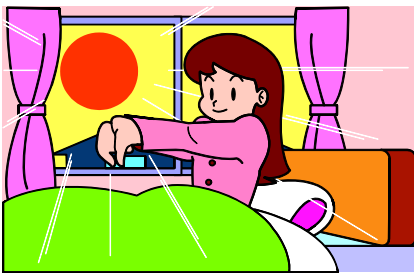
## 明けましておめでとうございます

### 本年もよろしく申し上げます

今年の初夢はどうでしたか？

今回は気持ちの良い目覚め方を紹介します！！

皆さんは、朝、目覚めるとき、どのようにして目を覚ましますか？目覚まし時計の音で目が覚める方が多いのではないのでしょうか。しかし目覚まし時計の音



は気持ちの良い睡眠を突然強引に断ち切るの、どうしても不快な目覚めになってしまうのです。突然起こされるのですから、当然、

頭もボーっとして、いわゆる寝ぼけ状態になってしまい、覚醒状態になるまで時間がかかってしまいます。

でも人の声(怒鳴り声でなく穏やかな声)で起こしてもらった時は、目覚まし時計と比べて気持ちよく起きる事が出来るものです。それは人に優しく呼びかけてもらうことで、眠りのリズムを自然と目覚めの方向に持っていくことが出来るからです。

芥川賞作家の辺見 庸氏の著書『自動起床装置』に出てくる[起こし屋]の彼は、『人を起こすときの最も効果的な方法は、耳元でやさしくその人の名を呼びかけることだ』という結論に達するのです。

そのコツとは最初は低い声でその人の名前を呼び、だんだんと大きな声にして、目覚めるまで呼び続けることだそうです。しかしどうしても目覚まし時計に頼らざるを得ないときもあると思います。そんな方には、最近では音より光のほうが心地よい目覚めには効果的と、光で起こす目覚まし時計も販売されています。起床時の体温変化や脳波の変化を調べ、起床時の不快感を極力なくすにはどうしたらよいかを研究した結果、音で起こすのに比べて光を当てて起こ

す場合のほうが明らかに体温変化が滑らかなカーブを描くことが分かったそうです。

一日をどう始めるか、方法は色々あります。その日一日、気持ちよく過ごすためにも、今年は目覚めよく起きられるように日ごろから心がけたいものですね。

## ✕ 口の中の酸性雨 ✕

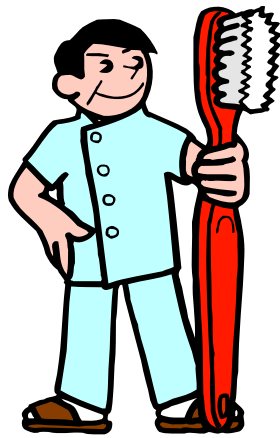
エコロジー問題のひとつに酸性雨があります。強い酸性の雨水のため、森林、草花から、大理石の宮殿にいたるまでダメージを受けているというものです。ところで口の中の酸性雨のことをご存知でしょうか？砂糖を口の中に入ると、歯の表面のカルシウムが溶ける酸性度にまで下がり、食べ終わっても十数分間は続いていて歯の表面は少し溶けます『ミニ虫歯』。このミニ虫歯は唾液中のカルシウムで自然修復されますが、これには数時間かかります。ミニ虫歯ができる回数が増えて修復が追いつかないと、やがて目に見える虫歯になります。



そこで傘マークの登場です。食べても虫歯を作りにくい食品にこの傘マークが付いています。傘マーク運動はスイスで始まったものですが、スイスのキオスクに行くと、置いてあるほとんどのお菓子(ガム、キャンデー)に、この傘マークが付いているそうです。皆さんがふだん何気なく、買っているお菓子にも、最近、この傘マークが表示してあるものが沢山あります。今度、マーケットなどで探してみたらいかがですか。幾つか目に付くと思います。

## ✕ 歯は生命の中樞 ✕

歯は単に食べ物を咀嚼する働きだけでなく、自律神経機能にも影響し、身体のだざまな器官と深いかわりがあることが、九州大学健康科学センターの研究でわかってきました。たとえば歯並びの乱れが私たちの健康にどんな影響があるのか



考えてみましょう。歯並びの乱れによりあごの位置がずれ、咀嚼筋に負担がかかりすぎ、全身症状や病気として現れることがわかってきました。以前新聞のトップニュース扱いで、かみ合わせの歪みを調整して、頭痛や腰痛、肩こりなど、全身症状の改善に効果をあげた歯科医の話が話題になったことがありました。かみ合わせと、症状の因果関係を解明する研究も進み、かみ合わせにどんな異常があるかによって、頭痛の起きる部位が、異なることもわかってきました。歯を治療して、全身の機能が高まるということは、生命力を高めることにもつながるわけですが、歯の役割が食べるだけの咀嚼器官ではなく、五臓六腑と深いかわりがある器官という見方が出てきています。歯の治療と平行して、血液のめぐりを良くしておくことも大切です。古書では『体を補い、陰陽をめぐらし、血液の循環をよくし、筋肉や骨を潤してかんせつの動きを潤滑にするもので、これを栄気という』とあります。『栄気』である血液の働きが正常に循環していると、筋肉や骨髄に栄養を与えることができ、関節の屈伸を滑らかにして痛みを感じないで、健康にいられるとのこと。心臓は精神のすべてを司り、血液に関係のある臓器ですが、漢方では汗のことを『心臓の液』と言うそうです。汗の出方が多い人は血液の水分が少なくなり、血に熱が集まって、階段などで動悸や息切れを起こすことがあります。



す。逆にあまり汗をかかない人は、血液中に水分が滞留すると血液の流れが悪くなるといわれています。血の働きを良くするには、一つには大きく深呼吸するとよいでしょう。呼吸することにより横隔膜の動きが盛んになって、肺の機能が高められるからです。もう一つは屈伸運動です。この二つの運動はどこでも一人で出来て簡単なので皆さんも試してみたらいかがですか。おすすめですよ。

ご意見はこちら

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

e-mail [info@hoshiba.net](mailto:info@hoshiba.net)

<http://www.hoshiba.net>

(ホームページの方もお気軽に)



編集後記

2004年です。つい最近21世紀に入ったと思ったら早いものでもう3年も経ったんですね。


今年は皆様にとって本当に輝かしい年でありますようお祈り申し上げます。



ほしば歯科医院ニュースレター  
第39号

発行日 2004年1月1日発行〒134-0088

東京都江戸川区西葛西1-13-7  
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771

 e-mail. [info@hoshiba.net](mailto:info@hoshiba.net)

<http://www.hoshiba.net>