



医療法人社団星秀会

ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.41

記録的な暖かさだった2月が終わり、いよいよ本格的な‘春’の到来だと思ったら、3月になって北風の冷たい寒い日が続いていますね。加えて観測史上1、2番の湿度の低さ（乾燥）だそうです。最近、天気予報のコメントの中で『記録的な...』とか『観測史上初めての...』『例年に比べ...』等の言葉をよく耳にしますね。それ



だけ、私たちをとりまく環境は変化しているのです。

この季節になると発症し始める「花粉症」も今年は、天候の変化による影響があるようです。

花粉症の代表的なものにスギ花粉があり

ますが、この花粉は、1月1日からの毎日の最高気温をたして250度に達すると飛び始めるそうです。東日本では暖冬だった為、今年は、例年よりも早く症状がでていられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？しかし、昨年の冷夏の影響で、今年の花の飛沫量は昨年の10分の1程度だという、嬉しい予報も発表されています。

花粉症の症状は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみ、それに伴う集中力の低下などがありますね。鼻づまりによる、口呼吸は、口腔内の細菌を増殖させ、歯周病の要因にもなるのです。

幸い私は、まだ花粉症に悩まされてはいませんが、誰もが発症する可能性のある症例です。耳鼻咽喉科の先生によると、「症状は、風邪のひき始めとよく似ているが、くしゃみが5回も6回も続いたり、目のかゆみが伴う場合は、花粉症の可能性が大きい」そうです。また「症状は、その年、その人によって違って来るので、軽くなったから治ったと思わず、専門的な治療を受けることが大切」とのことでした。ともあれ、今年の花の飛沫量の減少により、症状が軽減される方の多いことをお祈りいたします。

✕舌がないと食べられない ✕

私たち歯科医師は、みなさんに『歳をとっても自分の歯で食べられるよう、歯を大切にしましょう。』とお話していますね。では、歯があれば、それだけで食事ができるのでしょうか？答えはNOですね。食事をする際には、歯の他に舌がかかせない働きをもっているのです。唇で食べ物を取り込んだ後、歯で食べ物を噛み切り、小さくすりつぶしていきます。それを、一度に飲み込みやすいように口の中でまとめ、喉に送り込んでいくのが舌の働きです。

舌は『味蕾（みらい）』という数万の感覚細胞があり、まさに感覚のかたまりといってもいいでしょう。食べ物の複雑な味わいを楽しむことができるのは、この感覚細胞のおかげなのです。

また、「舌触り」という言葉があるように「なめらかな」「しゃきしゃきした」など食べ物の形を感じ取る働きもあります。

さらに、言葉を話す時、舌の位置が変わることで、違った音をだすことができます。たとえば、『R』と『L』の発音などで顕著です。舌の使い方の下手な人の歯並びは、舌圧（舌の歯を押し出す力）により乱れていることがよくあります。

舌の働きが活発であると、唾液の分泌が促進されるというメリットもあります。

唾液の中には、消化を助ける酵素や、抗菌作用のある成分があり、唾液の存在は健康に欠かせないものなのです。唾液が分泌されることで、口の中の粘膜がなめらかになり、食べ物を咀嚼したり、飲み込んだりすることや、発音することがしやすくなるのです。

体力が落ちている時や、高齢者の方には、この舌の動きや感覚が悪くなっていることが多くみられます。花粉症により、口呼吸をしている場合もあてはまると思います。

そこで、正しい舌のケアと『舌体操』を御紹介し



ます。

《正しい舌のケア》

- ・柔らかめの歯ブラシ、湿らせたガーゼを使い舌を奥から先端に、やさしくこすり、舌についている汚れをおとします。この時舌が乾燥していたり、強くこすりすぎると傷つくことがあるので注意しましょう。舌磨きが終わったら、よくうがいをしましょう。

《舌体操》

唇を閉じたまま、下前歯と下唇の間に舌をいれる。舌で下唇を押しながら左右に動かす。

唇を閉じたまま、舌で左頬を上下に押す

唇を閉じたまま、上前歯と上唇の間に舌を入

れ、舌で上唇を押しながら、

左右に動かす。

唇を閉じたまま、舌で右頬を上下に押す。

唇を閉じることにより、舌だけでなく、唇や頬の筋肉も鍛えられます。今日から、歯磨きの後に舌のケアと舌体操をやってみてはいかがでしょうか。

✧ 頑張れ長嶋茂雄さん ✧

アテネオリンピック野球日本代表監督である長嶋茂雄さんが『脳梗塞』で倒れたというニュースには驚きましたね。まさに「巨人、大鵬、卵焼き」世代であり、後樂園球場に引退試合を観戦に行き、GIANTS のミレニアム V の年には、一緒にお食事をした私にとっても、驚きでした。

TV や新聞のニュースでもさかんに説明していますが、ここでもう一度『脳梗塞』についての説明をしておきましょう。

脳梗塞は、日本の三大死因(癌、心臓疾患、脳卒中)のひとつである『脳卒中』の一種です。この脳卒中は、脳内の血管が詰まる『脳梗塞』、脳内の血管が破れる『脳出血』、脳内の血管が破れる『くも膜下出血』に大別されます。脳血管のトラブルを起こした場所により、運動障害、言語障害、感覚障害などが起きるが、早期の治療とリハビリにより、回復が可能な病気です。発症当時、長嶋さんが、家にひとりだったことを考えるとゾーッとしますが、何より早期発見が、大事

に至らなかったのです。

脳卒中の兆候として、「顔や手足の感覚のにぶり」「手足のマヒ」「突然視野が狭まる、物が二重に見える」「うまく話せない」「突然の激しい頭痛」などがあります。



が、症状が出てから 3 時間以内の治療が回復の条件です。これらの症状は 10 分位でおさまることもありますが、治ったと判断することはできません。

1 日も早いご回復を心からお祈り申し上げます。

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 info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

編集後記

2 月が暖かったせいで、今年の桜の開花は昨年よりも 7 日から 10 日早いそうです。今年のお花見は何日にしましょうか。暖かい外で綺麗な桜を観ながら、楽しい仲間達とワイワイガヤガヤ、上手にストレス解消しましょう。くれぐれも、飲みすぎには気をつけましょうね。

ほしば歯科医院ニュースレター 第 41 号

発行日 2004 年 3 月 10 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

<http://www.hoshiba.net>

発行責任者 干場貴司