



医療法人社団星秀会

# ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.46

今年は本当に暑い夏でした。『連続夏日』も『連続熱帯夜』の記録も更新しましたね。まだまだ残暑も続くことでしょう。加えて『アテネオリンピック』が毎晩私たちを熱くします。残暑に、寝不足、くれぐれも体調管理には気をつけましょう。



## 基本が大切



今回のオリンピックの日本人選手の活躍には、『基本』というキーワードがあったようです。28年ぶりに金メダルを獲った男子体操団体ですが、かつては、体操王国ニッポンと言われました。その後ロシアにその地位を奪われたとき、日本チーム関係者が「何故そんなに強くなったのですか？」と尋ねたところ「日本の真似をして、基本を徹底的にたたき込んだだけです」との答えが返ってきたそうです。技の難度を上げたり、新技を生み出すことに力をいれていた日本チームは、20年前からジュニアの基礎づくりに力を入れ、その努力がようやく実を結び金メダルへとつながったのです。次々とメダルの数でオリンピックの記録を塗り変えていった柔道も、やはり基本の勝利と言えるでしょう。ここ最近のヨーロッパなど外国の選手は、新技をビデオなどで研究し次々と習得していく傾向にあるそうです。しかし、日本人選手は、昔から変わらず、ひとつひとつの技を完全に習得するまでひたすら練習を繰り返す姿勢は変わっていないそうです。オールプロで臨んだ野球チームも、まるで高校野球のように、バントあり、ヘッドスライディングありと、ひとつでも次の塁への姿勢がうかがえました。様々なスポーツの環境づくりが進められている日本ですが、基本の大切さを改めて感じました。サッカーはJリーグ発足以来、整備されたグラウンドが沢山できて、子どもの頃から、良い環境で

ボールを蹴ることができる国になったのだそうです。しかし、アテネの長い芝で、足がとられ、ボールの回転が変わり上手くボールコントロールができなかったそうです。相手も同じピッチで戦うのですから、やはり基本の部分での何かが欠けていたのです。

最近、「子どもの基礎体力が落ちている」「基礎学力の低下」「基本的な挨拶ができない」などとよく耳にします。スポーツだけでなくあらゆる面で世界とたたかうために、基礎力よりも応用力をつけることに一生懸命になりすぎているからだと言われています。元来、勤勉で基礎からコツコツと積み上げてゆくの日本人の体質なので、当然なのかもしれません。子どもたちの学力向上としてメディアでも盛んに取り上げられている『百マス計算』がありますが、このような基本の反復こそが大切なのです。

私もひとり人間として、一歯科医師として、今一度基本を大切にしようと思います。



## ブラッシング



お口の健康の基本といえば、ブラッシングです。むし歯や歯槽膿漏、歯周病の予防のためにも正しいブラッシングを心がけましょう。

まず、歯ブラシですが、小さめのヘッドのふつう～やわらかめのものを使いましょう。歯磨き粉は洗剤ではありませんから、ごく少量（真珠粒くらい）で十分です。

CMなどで歯ブラシのヘッドいっぱい歯磨き粉をつけていますが、その必要はありません。

次にブラッシングの時間ですが、本当に細菌を落とすためには、1回に20～30分必要です。



もちろん歯並びや普段の食生活によっても時間は大きく異なります。しかし、毎食後 20～30 分ブラッシングを行うことは、なかなか難しいと思います。そこで次のポイントを抑えてブラッシングしてみてください。

まずは、メリハリのあるブラッシングを心がけましょう。朝は爽快感をだすために歯磨き粉も使って短く効率的に。昼は軽くブラッシング。そして夜はテレビでも観ながら何もつけずにしっかりとブラッシング。また、歯ぐきに対するマッサージ効果も含めて歯と歯ぐきの境目にブラシを軽く入れるようにしましょう。このとき決して力を入れないでください。

以上の点に留意してブラッシングをしてみてください。



### 美味しいもの



先日、知人の小学生のお子さんを交えて数人で食事をした時のことです。大人たちは、それぞれ健康管理を気にする歳になったせいでしょうか、「これは身体にいいからね」「これを食べると美人になれるよ」「夏バテしないから食べてごらん」などと口々に彼女に料理を勧めていました。すると彼女は「先生たちは、いつも身体にいいものばかり食べているんだね。うちは、美味しいものだよ。もう、食べられないよ」と苦痛そうな顔で答えました。思わずハッとしました。

私たちが食事をするのは、栄養の補給のためだけではないのです。視覚、嗅覚、味覚など様々な感覚を使って食欲を満足させるのです。結果的に、身体にいい、美肌、夏バテ防止などの利点が生じるのです。逆に言えば身体に悪いたべものなどないのかもしれませんが、もちろん、食べ過ぎや、食べ合わせによる障害はありますが...ここ最近の健康ブームで、イソフラボン、カプサイシン、デキストリン、グルコサミンなど聞きなれない成分がとりただされていますが、美味しいから食べ続けられてきた。その結果、長寿や美肌などの効果があった。調べてみたら、いろいろな成分の働きが解明されたのです。

ただ単に補給したのでは不十分なのです。以前にもお話ししましたが、チューブなどで胃に直接栄養を補給しても、口から摂るような満足感は得られないのです。食べ物を視覚、嗅覚などが美味しそうととらえ、味覚が美味しいととらえ、補給す

るために必要な歯を大切にし、楽しく、美味しく健康的な食事をしたいものです。

### 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

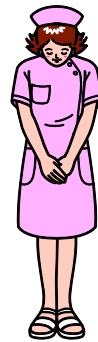
ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

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

<http://www.hoshiba.net>



### お知らせ



現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っています。ただ、会議が毎日のように入り、休診や診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ご連絡ください。

### 編集後記

久しぶりの四文字熟語です。

割鶏牛刀(かけいぎゅうとう)

小さいことを処理するのに大きな道具を用いる必要はない。転じて、小事を処理するのに大人物の手を借りる必要はない、ということ

ほしば歯科医院ニュースレター 第46号  
発行日 2004年8月21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>

発行責任者 干場貴司