



【『芸術の秋』『食欲の秋』『スポーツの秋』何をするのも1番気持ちのいい、この季節は、素直に秋を感じられることを切に願います。】と、先月号の巻頭で述べていたのですが、残念ながら、台風や秋雨前線に悩まされっぱなしの短い秋でした。

加えて、「新潟県中越地震」という大災害まで起こってしまいました。東京でも震度3～4程度の地震が何度か続きました。短時間に大きな揺れを何度も感じる地震は珍しいだけにあわてた人も多かったでしょう。

今回の地震で現代社会の特性が浮き彫りになったことがありました。災害地はもちろんのこと、全国的に携帯電話がつながりにくくなりました。現代社会では、携帯電話による連絡は、もう当然のことになっています。しかし、災害時は、回線は込み合うし、中継アンテナの破損、電池切れなど、普段では起こらないことが起こってしまうのです。私の知人も地震の瞬間「とりあえず携帯電話を手にしていました。」と言っていましたが、実際は、確実なものではないのです。阪神淡路地震の時には大活躍の携帯電話でしたが、加入者数は当時の100倍以上になっているのだそうです。

この機会に災害時の連絡方法として以下のことを覚えておきましょう。

災害用伝言ダイヤル『171』

『171』をダイヤルして伝言を録音・再生するシステムです。

- ・ 171 ダイヤル後ガイダンスにあわせて市外局番から入力後、録音・再生
- ・ 利用可能な録音数 3～7 伝言
- ・ 録音時間 1 伝言 30 秒以内
- ・ 伝言の保存期間 2 日間
- ・ 利用可能な電話 NTT の電話、公衆電話
携帯電話、PHS

備えあれば憂いなし、いざというときのために覚えておきましょう。



祖先の知恵



昔から和食を食べていた日本人は丈夫で長生きです。和食の栄養バランスのよさはもちろんですが、その食べ方にも理由があります。おじいちゃん、おばあちゃんがいたら食べ方を見てください。食事には水分をあまり摂らず、食事が終わった後にお茶をいっぱい飲むと思います。

食事中に水分を摂ると、唾液がたくさん出なくても、つまりよく噛まなくても飲み込めます。しかし、これでは唾液の分泌を減少させ、唾液の消化作用を低下させてしまいます。また、胃は胃酸を分泌して食べ物に混ざっている細菌を殺してくれますが、食事中の水分摂取はその胃酸を薄めてしまい、強力な殺菌作用を阻害してしまいます。

栄養学的にすばらしい和食ですが、調理方法は煮炊きであるため、食べ物を軟らかくする欠点があります。和食は軟食なのです。

それを諫めるため、叡智ある日本人の祖先は歯固め食を儀式食の中に残したのです。おせち料理の中のコンニャク、きんぴらごぼう、ごまめ、お餅……。節分の豆は、年の数だけ食べて健康をはかりました。五月の菖蒲の節句には柏餅を食べました。極めつけはお祝いの熨斗の昆布、するめなど。



典型的な歯固め食です。これらの儀式食は、積極的に取り入れましょう。

このように、古い習慣の中には祖先伝来のさまざまな賢い知恵がたくさんあります。古くさいしきたりなんかと、拒否せずに、古いしきたりを大切にすることも大切です。



乳歯と歯並び



ご意見はこちら

先日、あるお母さんに「子どもに大きな永久歯が生えてきました。歯並びが悪くなってしまいそうなので隣の乳歯を早めに抜いたほうがよいのでしょうか?」と聞かれました。

答えはNOです。

乳歯の下には永久歯があります。生えてきた永久歯が大きいからといって、隣の乳歯を抜いてしまうと、隣に生えてくる永久歯の場所をしまうこととなります。そうすると、次の永久歯の場所が足りなくなります。これでは、歯並びの問題を先送りしているだけで解決にはなりません。

また、痛くもない歯を抜かれる苦痛を考えてみましょう。いやですよ。抜いた歯は二度と元には戻りません。抜歯は歯並びの問題に限らず、選択肢の最後の手段です。

乳歯から永久歯への生え変わりの時期は『ugly duck (醜いアヒルの子)stage』と言われどうしても、歯並びなどが気になる時期です。でも醜いアヒルの子はやがて綺麗な白鳥になるのですから...

綺麗な白鳥になるためにはどうすればいいのでしょうか。最終的には、成長期になってからの矯正治療になってしまう場合もありますが、大切なのは、乳歯の時代から正

しい噛み合わせを作っておくことです。乳歯はやがて抜けてしまう歯だから、永久歯が生えてから等とは決して思わないでください。むし歯などで乳歯を正常な脱落時期よりも早く抜いてしまうと永久歯が正常な位置に生えてこないのです。

「よく噛んでよく磨く」これが究極の『歯並び育成方』なのです。

歯並びの問題は、むし歯と違って、2～3週間の違いで、急激な症状の悪化はありません。

お子さんの歯並びが心配ならば、いつでも相談してくださいね。



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>



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っており、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。又、ご迷惑をおかけいたしますがしばらくの間、木曜日は休診とさせていただきます。

編集後記

雨ニモマケズの詩人・宮沢賢治は、降り続く雨に苦しむ岩手の農民のために、空に向かって「おまえら、黒く淫らな雨雲族(ニムプス)よ」と憎しみと敵意をぶつけたそうです。雨は地を潤す天の恵みだから、要らないとは言えないけれど、台風や地震の被災地の映像を見ると、私も宮沢賢治の気持ちになってしまいました。

ほしば歯科医院ニュースレター 第48号
発行日 2004年10月29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