



医療法人社団星秀会

# ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.55

やってきましたね。梅雨の季節が・・・  
晴れていてもなんとなく空気が重く感じられるこの季節、どうしても不快指数は高まってしまいますね。でも、今年は『COOL BIZ』のおかげで、多少は過ごしやすいという方もいるのではないのでしょうか？

『地球温暖化防止対策として、エアコンの設定温度を 28 度にしましょう。その為に、ジャケットやネクタイを義務づけない。』のが、政府の提案する『COOL BIZ』です。でも、本来の目的よりも、ノーネクタイのファッションだけが注目されているような気がします。先日もある会社で「当社は、COOL BIZ を実行しております。ノーネクタイでの対応をご了承ください」という張り紙を見かけました。この会社はエアコンの設定温度も 28 度に行っているのかなと、思っていました。

ご存知のようにエアコンは、室内を涼しくする分、外気を暑くします。エアコンの設定温度を低くすればするほど、外気温は高くなります。地球温暖化による、自然環境の変化による被害は、度々世界各地で起こっています。

また、私たち人間の身体にも変化が起こってきています。本来は、暑ければ汗をかいて体温を下げる、寒ければふるえて筋肉が熱を発して身体は自己防衛をします。そのためには、自律神経が育つ 3~4 歳頃に、暑い、寒いという感覚を体得する必要があるのですが、常に冷房や暖房の中で生活し、自律神経が育たないまま大人になった人たちが増えているのです。

この、「寒い、暑い」の感覚の鈍い人は低体温の傾向にあります。生命活動が活発になる体温は 36.5 度、36.2 度以下を低体温といえます。体温が低くなると新陳代謝が悪くなり、冷えて臓器の働きも鈍くなり、様々な身体の不調が起きます。元気を出すもとといわれる脳内物質のセロトニンは 36 度以上でないと働かないので、精神的な活動も低下し、集中力がなくなって頭がボーッとしてきます。ストレスに対する対応能力も衰えて

しまいます。また、体温が 1 度下がると体内の酵素の働きが 50% 低下するともいわれています。夏の暑さでボーッとすると思っていたのは、冷房のせいでボーッとしていたなんてことがあるかもしれませんね。

このように、低温の室内で生活することに慣れてしまうことは危険信号なのです。私たちの身体は環境の変化に順応していくのですから、ほんの少しずつでも、エアコンの設定温度を上げ

てみませんか。エアコンを止めて窓を開けて風を通したら意外に涼しかったなんてこともありますよ。地球のためにも私たちのためにも、『COOL BIZ』が単なる国会議員のパフォーマンスでなく、真の意味で浸透することを切に願います。



## 義歯は義歯



先日ある相談を受けました。歯みがきが嫌いな 73 歳になるお父さんが「歯を全部抜いて入れ歯にしたい。そのほうが楽だ」と言い出して困っているのですが・・・とのことでした。確かに加齢に伴い、握力の低下や手指の可動域の減少などで、ブラッシングという行為もだんだんと大変になってくることもあります。そのために、歯をみがかなくてすむから、入れ歯のほうが楽だと思ってしまったのでしょうか。その代わりに美味しい食事が「苦」になることを理解しているのでしょうか。

入れ歯は人工臓器といわれますが、あくまでもひとつの道具です。「義」とは「仮の」の意で『義

歯』は『仮の歯』で代用品なのです。ご自分の歯があるのに、わざわざ代用品を使う必要はありません。不幸にして足を失った人が「義足」を使わざるを得ないのであって、わざわざ義足を遣う人はいませんよね。自分の歯が一番使いよくて丈夫で長持ち、噛み心地もあるのです。

お口の中を見てください。前から6番目の大きな奥歯(大臼歯)は6歳前後に生えてきた歯です。その他の歯も12歳くらいまでに生えてきた永久歯なのです。73歳のお父さんの場合、その存在をあまり意識しないで60年以上も使ってきたということになります。半世紀以上しっかりと噛めた歯に感謝しなければなりません。

肉体的な衰えによりブラッシングが大変ならば、ハブラシを機能的なものに変えればいいのです。ご家族みんなで協力することだってできるはずです。自分の歯が懐かしくて、大事にしておけばよかったと後悔している人は沢山います。不幸にして『義歯』が必要になった場合は、少しでもご自分の歯に近づけるよう最善を尽くしますが、まずは自分の歯を大切にしましょう。

現在、日本歯科医師会では8020運動《80歳で20本の歯を残して健康的な生活を送ろう》という運動をすすめています。江戸川区歯科医師会でも毎年『健康づくり区民大会』で対象者の表彰等を行っているので、ご存知の方も多いと思います。しかし、60歳の方でも10本以上の歯を欠損しているのが現実です。

そこで江戸川区では独自に6024運動を60歳の歯科健康目標に掲げています。80歳よりも身近で、第2、第3の人生とも言える老年期を健康的に過ごすための目標です。

## 成人歯科検診のお知らせ

期間：平成17年6月1日～11月30日  
対象者：昭和20、25、30、35、40、45、50、55、  
60年生まれの江戸川区民  
費用：無料

対象にあたる方は、是非この機会に歯の健康チェックをお勧めします。

## 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>



## 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、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。

尚、7月19日(火)は、院長学会出席のため休診とさせていただきますのでご了承ください。



## 編集後記

英国バーミンガム大学の研究グループの発表によると、母親が幼児に与える食べ物は大体がページュ系のもの(ビスケット、ポテトフライなど)なので、幼児はページュ系を基調とした食べ物の色彩感覚を備えてしまうのだそうです。ピーマンやハウレンソウは、目に馴染まない緑色だから拒否するのだそうです。今日の食事は何色だろう...

ほしば歯科医院ニュースレター 第55号  
発行日 2005年6月15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