



☎0824-62-1182

<http://www.kamidani-shika.com>

紙谷 歯科 医院

発行人・紙谷 寛

## 体によいものを、よく噛んで食べましょう —今日から家庭でできる方法—

これは2009年9月22日放送のABCテレビ『最終警告！たけしの本当は怖い家庭の医学』の一部を参考にご紹介するものです。

愛知県刈谷市在住の見鳥武雄さん(84才)、清美さん(83才)夫妻が、8020運動の最優秀者として愛知県歯科医師会から表彰されました。なんと武雄さんは28本、清美さんは25本の歯があり、噛む力は109kg・45kgと素晴らしい値でした(成人の標準値は40~60kg)。その秘密はご夫妻の普段の生活にありました。

第1は、食べ物。朝昼晩3食とも質の良い野菜をたくさん食べておられます。ニンジン、パプリカ、レタス、筍、切干大根、ちんげん菜、白菜のキムチなど。また、好物が魚の干物(骨まるごと)でした。歯磨きは朝食後3分、昼食後はせず、夕食後は10分と丁寧にします。

第2に、よく噛む。ご夫妻とも3食平均で、1食1000回以上噛んでいます。戦前の日本人の平均は1420回でしたが、今は600回以上であれば合格だそうです。食物繊維の多いものを良く噛めば、消



化を良くするばかりでなく、歯や歯ぐきをきれいにし、骨を刺激して丈夫にし、だ液の分泌が増え、だ液の細菌をおさえる働きがお口の健康を守ります。

噛む回数を簡単に増やすため、和洋女子大の柳沢幸江先生は200品目の食品の噛みごたえのランク表を発表され、また

よく噛むための料理法を助めておられます①噛みごたえのあるキノコ、ジャコ、タコ、イカなどを料理に加える②大きめに切る③野菜は繊維に沿って切る—など。

また、ご夫妻は話しながら食事をしていました。実験の結果、会話が噛む回数を増やすことがわかりました。また、『米』の字が八十八の組み合わせから、食物の質さを意識すると噛む回数が増えます。「いただきます」という言葉が有効でした。他には、食事の前にガムを噛むこと。噛む回数を増やすだけでなく、早く満腹感がでて食事の量を2~3割も減少させ、簡単にダイエット効果が得られます。新年にあたり、健康増進の一助にしようではありませんか。

### 診療日記

「もう少し早くこの医院に来ていたら、歯を失わずにすんでいたかもしれなかったのに!」と言われる患者さんが、少なからずおられます。

歯科医院で定期的チェックや的確な歯の清掃をされている方、歯磨きや歯間ブラシやフロスの適切な使用

法の指導を受け実行されている方は、お口の中の状態が、良好に保たれます。「たかが歯磨き、されど歯磨き」といいたい気がします。

もちろん、遺伝や加齢などにより、歯周病の進行や再発には、かなり違いが出るでしょうが、少なくとも同

じ条件では、手入れの行き届いた患者さんの方が、進行や再発が抑えられます。

患者さんと信頼関係を保ち、少しでも長く自分の歯で食事が楽しめる手助けをできるホーム歯科医になればと思います。

## 妊娠中の歯科治療

胎児のことを考えると歯科治療を受ける際には、心配になるものです。

基本的には、妊娠4カ月から7カ月の安定期に歯科治療を行うのが、より安全とされていますが、それ以外の時期でも応急処置程度なら問題はありませので、積極的に受診されるようお勧めします。また、できれば産婦人科の主治医と事前にご相談されておいた方が良いでしょう。

歯の痛みを辛抱しているとそのストレスの方が、胎児

にとってよくないこともありますし、ひどいむし歯や歯周病になると、血流を伝わって胎児に悪影響を与えともいわれています。

診査診断に欠かすことのできない歯科レントゲン撮影による影響は、そもそも線量が少ないうえ、直接子宮に当たるわけでもありませんので、撮影時に散乱線を防ぐ意味でも防護エプロンを前後二重に用いれば大丈夫です。

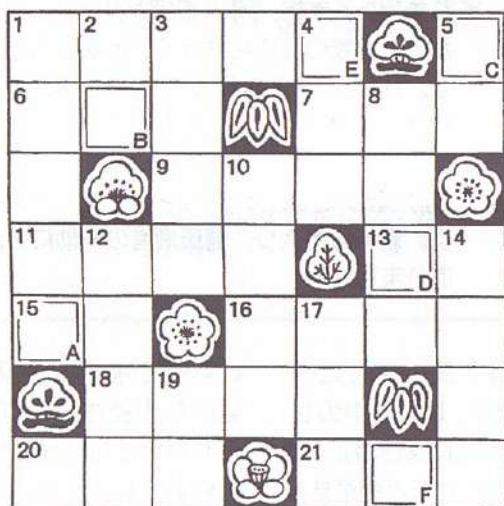
また歯科麻酔についてもほとんど問題ありません。むしろ麻酔なしで痛い思いを

するストレスの方が、母体や胎児に悪影響を及ぼします。そして薬品による影響ですが、必要最小限に限りて処方します。歯科医師の指示を守って頂けるならまず心配はいりません。

とはいえ、蚊取り線香でも気にされる方がおられるくらいです。歯を削る音や恐怖心によるストレスなど受け取り方にも個人差はありますから、最終的にはご本人の判断にお任せするしかないので実情です。

## クロスワードパズル

カギを解き、二重枠に入る文字をABC順に並べ替えて言葉にしてください



クロスワードパズル

- ① 笑うかどには――
- ⑥ 収入が支出より多い
- ⑦ スカクに似て悪臭を放つ――棒。火の――
- ⑪ かみなり雲とも言う
- ⑬ ゴッホ・セザンヌ・ピカソ
- ⑮ 思いきって行動するとき発する語
- ⑯ ピンチをコレに変えたい
- ⑰ 怠け者、切れない刀
- ⑲ 主尺と移動式の副尺を持つものさしの一種
- ⑳ 所帯ともいう一家族の単位

タテのカギ

- ① 目・鼻・口・まゆなどの切りめきを並べる正月の遊び
- ② スタンダード作・赤と――
- ③ 机の上。――の空論
- ④ 似かよっています。――品
- ⑤ おしりに針を持った昆虫
- ⑧ トンボは複眼、クモ類は？
- ⑩ 学問や技能の深い知識
- ⑫ 日本神話の男神。神生み・国生みをした
- ⑬ この字形の釘。子は――
- ⑰ 事実であるかのように演技させること
- ⑲ 四人で相撲見物の――席

はがきに「解答」と医院名、この新聞の感想、ご意見を必ず書いて、  
 ☎ 556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。  
 正解者40人(多数の場合は抽選)の方に「図書カード」を進呈致します。  
 応募締め切りは平成22年2月末日(消印有効)です。  
 11・12月号の答えは「オミヤマイリ」。  
 当選は 寝屋川市・工原 貴代栄 様 他40名様でした。

## 妊娠中…たばこやお酒の影響は？

### ①たばこについて

おなかの赤ちゃんのために、妊婦は無煙な環境で過ごすべきですが、ご自身の健康にとってももちろん禁煙は重要です。胎児に対する妊婦の喫煙の危険性は…①流産率の増大②奇形率の増大③低体重児の増加④早産率の増大など、いい影響は全くありません。

たばこは、ガンや循環器疾患を引き起こす危険が高まるだけでなく、口の中では早期の歯周病発症や重症化などがあげられます。

また喫煙は、女性にとっては大きな敵!! 顔面の皮膚にも影響があり『しみ』『そばかす』ができやすくなります。美容上の問題もあり、黒ずんだ歯ぐきになるのも喫煙者の特徴です。でも、『禁煙』によってピンク色に戻っていきやすくなります。

### ②お酒について

妊娠中のお酒は、アルコールが胎盤を通して赤ちゃんに運ばれることになり、『胎児性アルコール症候群』といって、目・鼻・口・心臓・腎臓・性器・皮膚・脳などに様ざま

な異常のある胎児が生まれやすくなります。今のところ飲酒量と病気の関係はわかっていませんが、『妊婦に安全な酒量はない』とお考えを。授乳中も同様です。

(参考資料:乳幼児歯科保健指導マニュアル)



## Q&A お答えします 患者さんからのご質問

### 歯を磨くのはどうして？

Q: 歯を磨くのはどうして？

A: 歯を磨くのはヒトだけです。時代とともに磨く動機や、道具は変化してきました。では現代人である私たちが歯を磨くのはどうしてでしょうか？

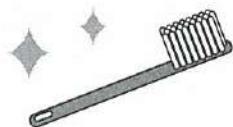
国の施策としては、新健康フロンティア戦略(2007年～2016年)で、『歯の健康力』を基礎戦略の一つとしました。あらゆる健康を達成するためには、歯の健康が必要不可欠と位置づけたからです。

歯周病が糖尿病や循環器疾患に及ぼす悪影響についてはよく知られています。また、老人医療費は、残ってい

る歯の数が多いほど少なくなることも分かってきました。

もう一つしっかり噛んで食べることが、生活習慣病の予防につながることや、食事療法にとって大切なこと、また、口腔内の環境をよくすることが、季節性インフルエンザに対しても有効であることも知っておきたいところです。

手と、口や鼻の周りを含めた顔と、口の中を清潔にして健康な暮らしを楽しみましょう。



現在の私たちにとって入れ歯はごく身近なもので、所有・使用している人は、世界中で想像もつかないくらい多くおられることでしょう。

では、この入れ歯はいつの時代からどこの国で作られ始めたのでしょうか？ 実は世界で一番最初に入れ歯を作り使用したのは日本でした。日本に現存する入れ歯は、室町時代後期に作られたものだそうです。

江戸時代に入ると入れ歯を使用する人も増えました。その材料は主に黄楊の木（『柘植』とも書く。将棋の駒などに使われている）でした。入

れ歯製作は、<sup>がっし</sup>仏師が本職の仏像製作の仕事が少ないときに、内職として作り始め、経済的苦しさを乗り切っていたらしいのです。

江戸時代に入ってから入れ歯を使っていた有名人では、滝沢馬琴、井原西鶴、本居宣長、杉由玄白らがいたと文献に残っています。滝沢馬琴に関しては、入れ歯を修理した内容の文献も残っています。ちなみに、彼の入れ歯は上下で3両とかなり高価（現在では数十万円相当）で、江戸時代、入れ歯はセレブの持ち物だったようです。

## ひとログルメ

### チーズとかぶの重ね巻き

#### 【作り方】

①かぶは薄い輪切りにして軽く塩をふる。②酢と砂糖をあわせ甘酢を作る。③三つ葉はさっと熱湯にくぐらせる。④チーズは16本の棒状に切っておく。⑤かぶがしんなりしたら、水気をしぼり②の甘酢に浸す。⑥⑤のかぶを広げ、上にスモークサーモンを重ね、さらにチーズをのせて、かぶとサーモンで包み、三つ葉で結び、三つ葉の葉を広げる。

#### 【分量】（4人分）

プロセスチーズ80g、スモークサーモン8枚、かぶ大2個、三つ葉16本、塩小さじ1/2、砂糖大さじ2、酢大さじ3

1人分のカロリー：120kcal

チーズのカルシウムで  
歯を丈夫に!!

（管理栄養士 西部典子）

## 出産一時金制度 お産の費用負担を軽減

出産にかかる費用は病気ではないため、健康保険がききません。厚労省の調査（平成21年）では、出産費用の全国平均は42.4万円とあり非常に重い負担です。その際の費用負担を軽減するため、公的医療保険から支給されるのが『出産一時金』です。

少子高齢化が進むなか『安心して子どもを産み育てる社会』を目指す少子化対策として、出産一時金が昨年の10月から4万円引き上げられ、42万円の支給となっています（『産科医療補償制度』に加入している病院でお産した場合。それ以外は、35万円から4万円引き上げられた額の39万円）。

これまでは原則、出産後に協会けんぽや国民健康保険など医療保険者に申請して支給されていました。昨年10月から

## ご存じですか？

は従来の方法に加えて、病院など<sup>びやくん</sup>分娩機関で直接手続きできる仕組みも導入されています。この場合は一時金が分娩機関に直接支払われ、患者さんはあらかじめまとまったお金を負担する必要がなくなります（これらの変更は、平成23年3月31日までの期間限定の措置）。直接払いが可能かどうかは、分娩機関にお問い合わせください。

直接払い制度は、患者さんにとっては便利な制度ですが、医療機関にとっては一時金が2カ月後に入ってくるため、経営に影響がでる場合があります。さらなる産婦人科崩壊を招かないためにも、早急な支払いシステムの構築など、医療機関・患者さん双方にとって望まれる制度づくりが求められています。