

ほほえみ



2010/9-10

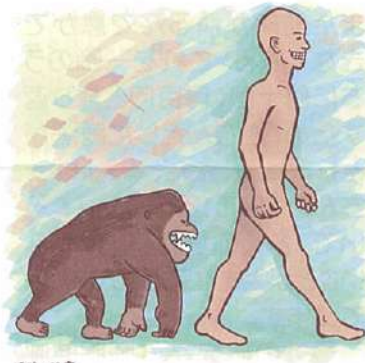
☎0824-62-1182
http://www.kamidani-shika.com
紙谷 歯科 医院
発行人・紙谷 寛

直立二足歩行と小さな犬歯

一見なんの関係もないような両者ですが、最近の考古学上の発見から、この2つの人類特有の特徴は密接に関係しているのではないかと考えられています。

それは、1994年にエチオピアで世界最古の人類と見られるアルディピテクス・ラムダス（通称ラムダス猿人）の化石が発掘されたことに始まります。その後約15年の研究を経て、『最古の人類』は、アウストラロピテクス（400万年前）ではなく、ラムダス猿人（440万年前）であることが明らかになりました。そして、その骨格の復元に成功することによって、人類特有の直立二足歩行に至る理由として、森林からサバンナに居住地域が変わったためという、従来からの通説が覆されたのです。

なぜなら、骨盤の分析によってラムダス猿人は二足歩行であることが分かったが、発掘現場周囲の同年代植物などの化石から周辺は森林であったことや、足の指の形状からチンパンジーのように木や物をつかめる機能があったことが分かったからです。



2本足で歩くことは4本足と比べて、スピードや敏しょう性などにおいて、不利な面がたくさんあります。それを承知の上で二足歩行に進化した理由とは何でしょうか？その謎を解くカギが、ラムダス猿人が持っていた人類のもう一つの特徴、小さな犬歯なのです。

人類の祖先は、^{昔は}牙のような長く鋭い犬歯を持っていました。子孫

を残すために雄同士で雌を取り合う際の武器として、なくてはならないものだったからです。しかし、森林に定住し一定の食物が確保できたとき、その収穫物を運ぶ条件として、子どもを養える能力を持った雄が、雌を他の雄と戦うことなく得られたことによって、犬歯は退化していったというストーリーです。

まだ今のところ仮説ですが、進化論を再確認するという意味でも興味深いものです。歯や骨は、何百万年経っても化石となって残るため、後世の人たちにいろいろな事柄を伝えてくれる貴重な情報源となってくれるのですね。

※お詫びと訂正：本紙3-4月号1面トップ記事の中にある、「嗅覚（しゅうかく）」の振り仮名が正しくは「きゅうかく」の誤りでした。お詫びして訂正致します。

命を救う口腔ケア

びっくりするようなタイトルですが、事実です。

お口の中を清潔にすることが誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

ちなみに、日本人の死亡原因の第4位が肺炎です。しかも、高齢者の肺炎の多くが誤嚥性肺炎です！ とも

『誤嚥』とは、食道に入るべきものが気道に入ることです。

ご自宅にいらっしゃる要介護高齢者の方で、よくムセたり、お口に食べ物を溜めたまま、喉がゴロゴロ鳴るなどの症状がある場合は摂食・嚥下障害が疑われます。

このような場合、口腔ケア

のお勧めとして、食前にお口のマッサージや清掃をしてください。飲み込みをスムーズにし、誤嚥防止に役立ちます。

詳しくは在宅訪問歯科診療の制度がありますので口腔ケア、食事に関する指導についてお尋ねください。

睡眠時無呼吸症候群(呼吸障害)～これってなあに?～

寝ている時に大きないびきをかいたり、日中の強い眠気に悩んでいる人が周りにいませんか?

『睡眠障害』は、わが国の成人の約20%に認められます。その1つに、『睡眠時呼吸障害(無呼吸症候群)』があります。

この病気は、睡眠中に喉や舌の筋肉がゆるんで、喉のあたりで息の通り道が狭くなったり、塞がれて息ができなくなる病気です。息ができなくなると、苦しさの余り、無意識のうちに筋力が回復し、一時

的に息の通り道が開き、ここで激しい『いびき』が出て、息ができます。

ところが、少し楽になると、また筋肉がゆるんで息ができなくなる。これを一晩のうちに何十回、何百回と繰り返すため、きちんとした睡眠がとれません。ただ、本人は「きちんと寝ているのに…」ぐらいで、多くの場合、自覚がないことが大きな落とし穴になっています。

最近の研究で、『睡眠時呼吸障害』の人は、単にいびきや眠気だけではなく、突然死

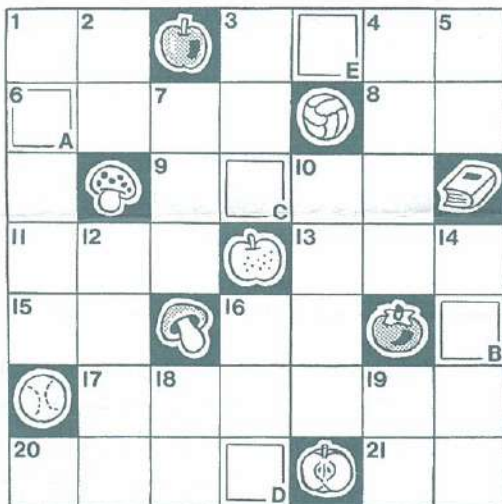
も含め、心血管系疾患の発症率や致死率が高いこと、高血圧や糖尿病、高脂血症の発症率や有病率も高いことが分かってきました。

日本人の至適睡眠時間は6～8時間ですが、大切なことは『きちんとした睡眠』がとれていることです。量とともに質が大切です。

自分では寝ているつもりでも、大きないびきや日中の眠気がある場合は、『睡眠障害』が潜んでいることがあります。ぜひ、歯科の先生や内科、耳鼻科に相談してください。

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下さい



エ
の
カ
ギ

- ① 吹き鳴らす楽器の一種
- ③ 鉄道や道路の信号機
- ⑥ 国民。—のための政治。
- ⑧ 「太公望」は何をする人
- ⑨ うすぎたないの反対語は?
- ⑪ —の頭も信心から
- ⑬ 陽気でなく暗い感じの人
- ⑮ 60歳は還暦、70歳は?
- ⑰ パンダの好物は?
- ⑲ 女王卑弥呼がおさめた国
- ⑳ 顔を布などでおい包む
- ㉑ だしめけ、—から棒

ア
テ
の
カ
ギ

- ① 宇多田ヒカルのお母さん
- ② 日本のお金の単位
- ③ 真実とウソ、—不明
- ④ 「押なつ」とも言う
- ⑤ 濃い赤味の青色、—色
- ⑦ 祭りのときかつぐ
- ⑩ 規模が小さい、—企業
- ⑫ ドラマで主役を助ける役
- ⑭ 全身の一部、—麻酔
- ⑯ 西洋の悪魔の大王
- ⑰ だいず、あずき、ささげ
- ⑲ 小さくて簡単に造った家

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10月31日(消印有効)です。
 7-8月号の答えは「アマノガワ」。
 当選は 堺市北区・山下智大 様 他40人様でした。

むし歯予防の切り札“キシリトール”

みんなが大好き、甘くておいしいお砂糖。お菓子やデザート、お料理まで幅広く使われ、『糖』は私達の食生活に欠かせない大切な栄養源。

しかし、むし歯をおこすお口の中につくきバイキン達にも実は必要で…。

『糖』というとき『砂糖』を連想しますが、『糖』にも色々種類があり、パンやご飯、果物、野菜などにも含まれます。母乳にも『乳糖』が入っています。

さて、むし歯はお口に住む菌が出す酸によっておこりますが、この酸を出すのに重要な栄養源が『砂糖』です。む

し歯菌にも好き嫌いがあり、菌が利用できる糖とできない糖があるのです。

甘くておいしいけど菌が苦手な利用できない糖。それが、“キシリトール！”むし歯予防の切り札です。

欧米ではかなり前から利用されており、日本では1997年に食品添加物として認可されました。野菜、果物にも含まれている安全な甘味料です。

気になる効果は、菌の力を弱め、歯垢をはがれやすくし酸を作り出さないことです。また、菌は頑張る代謝しようとして疲れてしまい、菌の

量も減ってきます。

むし歯予防の補助として、ガムやタブレットなどで摂取してみたいはいかがですか？あくまでも補助として。おいしくてむし歯予防できるのはうれしいですね。



Q&A お答えします 患者さんからの質問

フッ素の効能

Q：フッ素はどうして歯によいのですか？

A：歯は、ハイドロキシアパタイトと呼ばれるカルシウムとリンでできた無機物と、コラーゲンなどの有機物でできています。

むし歯とは、むし歯菌の作り出す酸によって歯の無機物が溶けることで生じる現象です。ということは、無機物が溶けにくくなればむし歯にもなりにくいですよね。

フッ素はこのハイドロキシアパタイトに作用して、より酸に溶けにくいフルオロキシアパタイトへと変化させま

す。これにより、ハイドロキシアパタイトではむし歯になっていた口腔内の環境下でも、フルオロキシアパタイトではむし歯になりにくくなります。

フッ素は食物やハミガキ粉にも含まれています。ただし、むし歯にならないわけではなく歯を磨かずに汚れをためていけば、いずれはむし歯になります。

フッ素はむし歯に対する万能薬ではありませんが、むし歯予防効果は非常に高いものです。ぜひ食生活を含め、有効活用してくださいね。



以前、世界初の入れ歯は、室町時代、日本の仏師によって作られた木製の入れ歯ということを紹介しましたが、今回はその続編で、木製の入れ歯（木彫義歯）の作り方の一例を紹介したいと思います。

まず、みつろう（ろうそくの原料）で歯茎の型を採り、泥状の物（残念ながら何かは不明）を流し込み硬化させ、作業用模型を作ります。驚いたことに、これは現在でも使われている方法です。

次に模型に合わせて木を削って、入れ歯の形に彫っていきます。これだけでは

精密に適合した入れ歯はできません。

ですから、次に模型に朱（赤色の顔料）を塗り、入れ歯を模型に置き、入れ歯に朱が付着した場所を削っていきます。この作業を何度も繰り返す、最後には入れ歯の内面（歯茎に接する部分）全体に朱が付着するまで削ります。

それでも精密に適合しないので、和紙を濡らし、歯茎と入れ歯の間にはさんで使ったそうです。

すごい知恵と根気と技術ですね。

日本の仏師恐るべし……。

ひとログルメ

さつま芋入り蒸しパン

【作り方】

①小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。②卵を割りほぐし砂糖、塩、牛乳を混ぜる。③レーズンは水で戻し、さつま芋は5mm角に切りさつとゆでる。④②の中に①③を入れて軽く混ぜ合わせる。⑤直径22cm位の蛇の目型に油をぬり、④を入れ強火で15分くらい蒸す。

【材料】（直径22cm蛇の目型1個分）

小麦粉200g、ベーキングパウダー小さじ2、砂糖40g、卵1個、牛乳160ml、レーズン20g、さつま芋60g、塩少々、サラダ油少々

1/6切れ分のカロリー：202kcal
さつま芋とレーズンが入り、
繊維の多い秋の蒸しパンです！
（管理栄養士 西部典子）

『災害共済給付制度』 学校でのケガに治療費を支給

運動会で転んでケガをした――。スポーツの秋、学校や幼稚園で子どもがケガをしてしまうケースが増えるのではないのでしょうか。

日本スポーツ振興センター（NAASH）の「災害共済給付制度」は、学校や園の管理下で起こったケガや事故に対し、医療費や見舞金を支給します。対象者は、認可保育所、幼稚園、小・中・高等学校などの児童・生徒で、2007年時点で97%が加入しています。

授業中だけでなく、通学途中や休み時間のケガや事故にも医療費が給付されます。給付額は総医療費（窓口で支払う一部負担額ではなく10割分）の4割ですが、総医療費が5,000円未満の場合は請求できません。後遺症による障害や、死亡の場合は、それぞれ見舞

金が支給されます。

掛金（年額）は、保護者と学校設置者が負担することになっており、幼稚園270円、義務教育の学校920円など、学校種ごとに分かれています。

給付申請のためには、学校から医療費の証明用紙「医療等の状況」を受け取り、医療機関に記入してもらう必要があります。申請方法や制度内容の詳細については、学校やNAASH（TEL.03-5410-9124）に問い合わせください。

【学校の管理下となる範囲の例】

- 各教科（科目）、道徳、幼稚園における保育中
- 特別活動中（児童・生徒・学生会活動、ホームルーム、学芸会、運動会、遠足、修学旅行、大掃除など）
- 部活動、林間・臨海学校、夏休みの水泳指導、進路指導など
- 始業前、業間休み、昼休み、放課後
- 登校（登園）中、下校（降園）中

ご存じですか？