

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

食事のあいさつ

「いただきます」。この言葉は、神様にお供えした食べ物などを御下がりでもらう時や、位の高い人から物を受け取る時に手を頭の上に掲げたことから、「食べる」「もらう」の謙譲語として「いただく」が使用されるようになったことが、語源としてあるようですが、やがて、食前の挨拶として定着したそうです。

食事を始める際の「いただきます」には二つの感謝が込められているそうです。

一つは、食材への感謝です。肉や魚はもちろんのこと、野菜や果物にも命があると考え、「わたくしの為にそのお命頂戴いたします」と畏敬の念を表しています。

もう一つは、食事に携わった人たちへの感謝です。料理を作った人、配膳をした人、野菜を育てた人、魚を釣った人など、食材は様々な人の手を経て私たちの口に入ります。人が食べられるのは、多くの人のおかげという謙虚な気持ちが込められているのでしょう。

古来の日本人の心の中には、万物に対する敬意の念があったようです。



「ごちそうさまでした」。「ごちそうさま」は漢字では「御馳走様」と書きます。

昔は今のように冷蔵庫もスーパーもない時代で、食材を取りそろえることは大変なことでした。

「馳走」は、走り回るという意味で、食事を出すために、奔走する様子を表現しています。後に、丁寧語の「御」を付け、「御馳

走」をもてなすという意味が含まれるようになり、贅沢な料理を指すようになったといわれています。

そしていろいろな料理でもてなしてくれる相手に尊敬の気持ちを込めて「様」が付き、食後の挨拶として、「ごちそうさまでした」と言うようになったとされます。

外国では、日本語の「いただきます」や「ごちそうさま」を意味する言葉はあまり見られないようです。「アーメン」など、食事の前に神に祈る言葉はありますが、特に何も言わない国も多いようです。

「いただきます」や「ごちそうさまでした」は、古来の日本人が育んだ自然観や人と人とのつながりを重んじた社会観の現れかもしれません。

診療日記 再予約のすすめ



「しまった、今日は歯医者の日だった!!」一。うっかり予約日を忘れてしまい、その後歯医者から足が遠のいてしまう…。そんな経験がありませんか。忙しくて予約をとり直すのが面倒になる。無断キャンセルで再予約しづらいなどなど。

治療や定期健診を中断していた患者さんが再受診するきっかけは、「痛みが出た」という場合がほとんどです。こんな時、むし歯が重症化しているケースも少なくなく、場合によっては、歯の神経や歯そのものを抜かなければいけないということも。そうすると、治療費や治療時間も大変です。

こんなとき、患者さんが口にするのが、「ここまで放っておいて恥ずかしい」「情けない」など、後悔の言葉。

予約日を忘れても、再予約は忘れずにしてくださいね。

ここが知りたい

フッ化物の効果と濃度

むし歯予防に使われるフッ化物。家庭用の歯磨剤にも多くの商品に添加されています。歯科医院では定期健診や歯のケアの際に歯面に塗布します。歯科医院で使われるフッ化物と家庭用のフッ化物に違いはあるのでしょうか？

歯科医院と家庭用の違いは濃度にあります。

市販の歯磨剤に含まれるフッ化物濃度は、1%までと法律で上限が定められています。

一方で、歯科医院で塗布するフッ化物は歯科医院や歯科衛生士の管理のもとで塗布するため、濃度の高いものを使用することができます。

濃度が違えばむし歯予防に対する効果も違います。

フッ化物のむし歯予防効果をおさらいすると、



① 再石灰化促進:むし歯原因菌の出す酸の作用で歯から溶け出したカルシウムやリンの再沈着を促進します。

② 歯質強化:歯の表面のエナメル質を強くして、酸に溶けにくい歯にします。

③ 細菌の酸産生抑制:歯ブラシで落としきれなかったプラーク(歯垢)中のむし歯原因菌の働きを弱め、酸がつくられるのを抑えます。

特に濃度の高いフッ化物は、歯質強化に有効とされています。

定期的に歯科医院でフッ化物の塗布をすることで強い歯を作ることができます。毎日のブラッシングに加え、家庭ではフッ化物配合の歯磨剤を使ってむし歯になりにくいお口の中の状態を保つことが大切です。

Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: ガムで口臭は解決できる？

A: ガムは一時しのぎには有効ですが、根本的な解決にはなりません。口臭用のうがい薬も同じです。

口臭の原因の多くは、食べカスの磨き残し、歯垢、むし歯、舌苔(舌に発生する苔)、歯周疾患などです。口腔内の細菌が発するガスが臭いの元です。

口臭対策の決め手は、十分なブラッシング(歯間ブラシやフロスも活用しましょう)とむし歯や歯周疾患の治療を受けることです。

ただし、唾液の分泌不足も口臭の原因の一つ。唾液の浄化作用は口臭予防に不可欠です。ガムは唾液の分泌を促す手助けになるでしょう。

疲れや体調不良は唾液の減少につながります。また、肉や油分の多い食事口臭の原因になります。食事、睡眠の見直しも大切です。

ひとログルメ

秋なすの香味づけ

1人分
258kcal

紫色の色素ナスニンにはガン抑制効果

■ 材料(4人分)

なす4本、豚薄切り肉150g

①(酒、濃口しょうゆ各小さじ1)

片栗粉大さじ2、揚げ油、

浸け汁(濃口しょうゆ、酢各大さじ2、水大さじ1、

生姜1かけ、たかのつめ1本)

■ 作り方

①豚肉は5cmに切り①で下味をつける。

②なすはヘタを取って縦半分に切り、皮に斜めに切込みを入れる。

③揚げ油を熱し、なすをカラリと素揚げし、ざるにのせ熱湯をかけ油ぬきする。豚肉に片栗粉をまぶしてカラリと揚げる。

④浸け汁に揚げたてのなすと豚肉を入れてあえる。

※たかのつめは水で戻し、種をとって輪切にし、生姜は千切りにする。
(管理栄養士 西部典子)



こどもの歯のコーナー



歯の生える時期と食事のあり方

歯の発育の順序を知ることは咀嚼機能の発達と食育の面からも重要です。

前歯は物を噛み切り、奥歯は噛みつぶす働きをします。

1歳頃の奥歯が生えてくる前段階の頃は奥の歯ぐきで、食物をつぶすことができるようになり、煮込んだハンバーグやおでんの大根等が食べられるように。

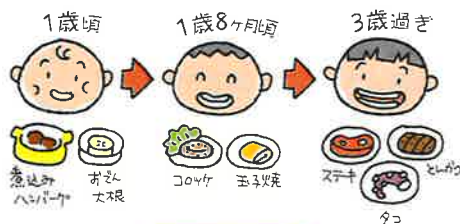
1歳8カ月頃になると、奥歯の第1乳臼歯(奥から2番目)が上下生え揃い、「噛みつぶし」が上手になります。まだ、「すりつぶし」は上

手くできません。この頃になると、卵焼きやコロッケのようなものが食べられます。

個人差はありますが、2歳6カ月過ぎになると上下20本の歯が生えそろいます。第2乳臼歯(一番奥)が生え揃えば、すりつぶしができ、肉のような弾力のある硬いものが食べられるようになります。

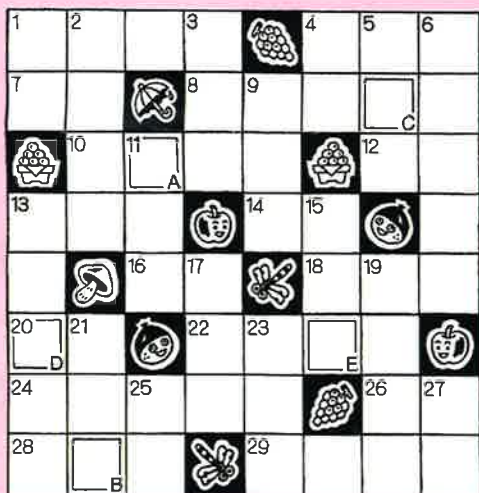
3歳過ぎればステーキや、タコ等ほとんどの食物が食べられるようになります。

乳臼歯が生える前に硬いものを与えると、噛まない、丸呑み込みをする癖がついてしまうこともあり、無理は禁物です。



クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A~Eの順に並べてできる言葉は、なに？



答え → A B C D E

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒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人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2015年10月31日(消印有効)です。
- 7-8月号の答えは「イワシグモ」。
- 当選は、豊中市 田町志織様 他39人様でした。

ヨコのカギ

- ①……の目。……一過
- ④信長の……を懐に入れて温めた木下藤吉郎
- ⑦馬のは、桜……と呼ばれます
- ⑧ワインのことです
- ⑩中秋の……
- ⑫ワックスともいう
- ⑬五輪は……することに意義がある
- ⑭英語ではBEAR
- ⑯仕事率の単位。百万馬……
- ⑰飛行機が飛び立つ
- ⑲泣き言。……をこぼす
- ⑳秋桜とも呼ばれる花
- ㉑のんきで気楽な人
- ㉒母と子。……家族
- ㉓白鳥のことです
- ㉔財産を多く所有する人

タテのカギ

- ①山と山の間へのこんだ所
- ②育児をする男
- ③赤ちゃんに生えている
- ④マンモスはこの仲間
- ⑤……指をさされる
- ⑥外国に在留して勉強
- ⑨人間……に入院して健康診断
- ⑩船につける重り
- ⑬日よけ眼鏡
- ⑮阿寒湖の天然記念物
- ⑰すでに結婚しています
- ⑲ポルトガルの首都
- ㉑穴が開いています
- ㉒紙幣に入っています
- ㉓……高く馬肥ゆる秋
- ㉔花札の紅葉に描かれてる動物



メールでも応募が可能になりました。

iinsinbun@doc-net.or.jp

メールには、①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず添えてください。

ご存じですか？

障害年金

がんや糖尿病でも受けられることも

病気やケガをして一定の障害が残ったときに受給できる障害年金。障害年金は仕事をつづけながらも受給でき、がんや糖尿病でも給付の対象になることがあります。障害のため仕事が十分にできないなどお困りの場合に、相談してみてもいいでしょう。

対象となるのは65歳未満の現役世代で病気やケガで一定の障害が残った人です。障害の状態によって1～3の等級があり、受給額がことなります。申請には3つの要件(①障害状態②初診日③保険料納付)を満たす必要があります。

なかでも、ネックになりやすいのが、「初診日」=障害の原因となった病気やケガで初めて医師の診察を受けた日=です。徐々に悪化する病気では証明が困難になりがちですが、表のような様々な

記録から証明することが可能です。

「保険料納付」要件は、初診日の2カ月前までの時点で、①20歳からの年金保険料を3分の2以上納付している②直近の1年間に保険料の未納がない—のどちらかに該当すれば要件を満たしています。

障害年金の申請を考えている人は、社会保険労務士(『障害年金ネットワーク』では無料相談を実施、TEL0120-965-119)やかかりつけ病院の医療ソーシャルワーカーに相談してみてください。

表:初診日の証明で活用できる文書や記録

- ・定期健康診断の記録
- ・医療機関からの領収書、診察券、薬袋、お薬手帳
- ・複数の第三者(三親等以上)の申立書(20歳前に初診日がある場合)
- ・健康保険が発行する医療費の支払いのお知らせ
- ・傷病手当金申請書、保険会社の提出診断
- ・転院したときの医師の紹介状、入院記録など

技工士だより

良く噛める白い歯を元通りに再現する。そんな患者さんの願いをかなえるために、歯科技工士は精密な作業を行う熟練の仕事です。

人のカンと経験に頼っていた歯科技工の世界でも、近年、コンピューターによる技工物の製作技術が飛躍的に向上しています。

限定的ですが、コンピューター制御で歯科材料のブロックを削り出した義歯の保険導入が始まりました。

お金の心配をせずに、新しい材料や治療技術を幅広く受けられる。技術の進歩は患者さんの選択肢を広げることになるかもしれません。



技術革新と技工の未来

歯科技工士にとってはコンピューター技術の進歩は製作現場を変える出来事です。

とはいえ、歯科技工士の出番がなくなるわけではありません。機械は図面通りに作る点では優れていますが、歯は機械部品ではなく人体の一部であり、患者さんの体に合わせるために調整が不可欠です。

技工士が培った技術や知識が機械とスクラムを組む時代と言えます。その前提には、政府が医療費を削らずに、保険の歯科治療・技工に十分な予算を保障することが大事になるでしょう。

でんたぬにまる by めぐみ

