



◆ 季節の手帖

新しい年が始まりました。新品の手帳やカレンダーを手にすると、今年の祝祭日、休日はどうなっているだろう...とチェックする方は多いと思います。

昨年、新天皇が即位されたことにより、天皇誕生日は12月から2月に移動となります。また今年はオリンピックイヤーで、祝日にも変更があるので、調べてみました。

まず天皇誕生日。令和天皇の誕生日は2月23日です。今年の日曜日なので、24日月曜日が振替休日となります。

次に、これまで10月の第2月曜日は体育の日でした。今年のみですが7月24日に移動し、体育の日という名称は、「スポーツの日」となるそうです（名称は今年以降もスポーツの日となります）。7月は、23日（木）が海の日、24日（金）がスポーツの日と連休となり、続く土曜日、日曜日を入れると、4連休ですね。子どもたちはもとも夏休みの連休中ですけれど。

また、8月11日の山の日が、今年のみ8月10日となります。

かつて、昭和天皇の誕生日だった4月29日は、現在昭和の日となつていますが、'06年まではみどりの日でした。みどりの日は5月4日に移動となり、昭和天皇の誕生日は、「昭和の日」と名称を変え、祝日として残されています。平成天皇の誕生日だった12月23日は、現時点では平日に戻ることです。そうすると12月、6月が祝日のない月となりますが、12月は年末休みがあります。祝日のない6月は、1年の半分を経過したことになりますので、ちょっと一休みし、それぞれで身体のメンテナンス休暇をとるのはいかがでしょうか。ちょうど、歯の衛生週間もあることですし、ね♪



春爛漫♪

歯はすっぱいモノに弱い？

キラキラのエナメル質を保つために

エナメルというと、滑らかで光沢があるイメージですね。歯の表面を覆っているエナメル質は人間の体の中でもっとも硬い組織ですが、削られたりダメージを受けると元に戻りません。大切なエナメル質を守るために気をつけたいことがあります。

エナメル質が苦手なもの

「さんしよくしやう酸蝕症」という言葉を聞いたことがありますか？ 読んで字のごとく、酸が歯を蝕んでいく疾患です。歯を失う原因として、細菌を原因とするむし歯や歯周病はよく知られていますが、酸蝕症のおもな原因となるのは、強い酸性の食品。歯のエナメル質からリン酸カルシウムの結晶を溶け出させ、むし歯のように歯を少しずつ溶かしていきます（溶けた歯をさんしよくし酸蝕歯という）。

通常、口の中のpH値（酸性かア

ルカリ性かを示す値：pH値7が中性で、それより数値が少ないと酸性、大きいとアルカリ性）は6.5～7で、弱酸性から中性です。

歯の表面はエナメル質で覆われていますが、エナメル質はpH5.5以下の酸性のものに対して弱く、酸性度の高い食品には注意が必要となります。

酸蝕症の原因となる飲食物の代表としては、炭酸飲料やスポーツドリンク、果汁飲料があげられます。

進行がゆっくりなので、大人の疾患と思われていたのですが、炭酸飲

料やスポーツドリンクなどが広く出回っている昨今、食生活の変化や環境変化を受けて、子どもへの影響が心配されています。

酸性度の高い身近な食品

飲食品	pH 値
コーラなど炭酸飲料	2.2～2.9
スポーツドリンク	3 前後
オレンジなど柑橘系の果汁飲料	4.0 前後
食酢や黒酢	3.1
レモン	2.1
グレープフルーツ	3.2
オレンジ、ミカン	3.5～3.6

食品以外の原因

また、飲食物は酸蝕症の外因性の原因とされていますが、他に内因性の原因となるものがあります。

身近なものに胃液があります。胃液のpH値は1.0～2.0と強酸のため、口の中に流れ込むことで酸蝕症を引き起こすことがあります。

たとえば、逆流性食道炎や、拒食症による摂食障害、アルコール中毒などで嘔吐が繰り返されると、歯に影響が出てきます。これらの疾患を有する方は、まず疾患を治すことが大切ですが、歯への影響についても注意が必要です。

食後の歯磨きと予防

食後の歯磨きについて、食後30分は歯を磨かないほうが良い、という説があります。酸性飲食物を摂取

することにより食後はエナメル質が軟化しているため、歯を磨くことで、エナメル質が削られたり傷つき、酸蝕症が進行するリスクがある、という見解に基づいたものです。

それに反して、歯磨きは食後、早めにしたほうがよい、という説では、食べかすや歯垢の中の細菌を取り除き、細菌による酸を産出できなくする、という見解によるものです。

むし歯予防の目的としては食べたらずぐ磨く、ということが一般的です。まずは、食後すぐに、口腔内を水やお茶でクチュクチュするのがよいでしょう。口の中を清潔にすれ

ば、むし歯菌の活動が抑えられますし、酸性に傾いたpH値も整えます。

口の中に唾液が十分に分泌されていれば酸を洗い流して中和してくれるので、食後にガムを噛むことは唾液の分泌を促し予防効果があります。

またエナメル質は酸だけでなく、歯磨き圧にも弱く、ブラッシングの力が強いと摩耗します。力を入れ過ぎないように毛先を上手に利用し、適切なブラッシングを心がけてください。酸蝕歯は、むし歯のないキレイな口の人でも発生しますので、日頃何気なく口に行っている飲食物に注意をするよう心がけましょう。



子どもが好きなオレンジジュース。フレッシュジュースは健康によさそうですが子どもの歯は軟らかいので注意が必要です。



胸に残り離れない 苦いレモンの匂い

見ている分には唾液が分泌されます。

酸性度の高い飲料を飲んだ場合には、水やお茶などでうがいをし、飲料が口腔にとどまらないようにします。

cooking * 【スイートポテト】

サツマイモの原産地はメキシコ南部からベルーにかけた中央アンデス地方で、紀元前800年前から栽培されていたそうです。東南アジア、中国へ広がり、1600年頃に琉球王国（沖縄県）へ到達し、薩摩の船乗りによって薩摩地方（鹿児島県）に届き、本州に広まっていったと言われています。サツマイモは江戸時代、8代将軍吉宗が天保の飢饉の際に、救荒作物（稲や麦などが凶作のとき、代用とするために栽培する作物）として扱い、関東で栽培することを命じました。その際に日本全国に普及していったのが、蘭学者の青木昆陽先生。甘藷（かんしょ）先生とも呼ばれました。栄養豊富なサツマイモ。甘藷先生広めてくれてありがとう！

【材料】

- サツマイモ 300g
- バター 30g
- グラニュー糖 60g
- 生クリーム 25mL
- 卵黄 1/2個

【塗り卵】

- 卵黄 1/2個
- 生クリーム少々

【作り方】

- ① サツマイモは蒸かすかレンジで火を通し、熱いうちに裏ごしをする。
- ② 裏ごしたサツマイモ、常温に戻したバター、グラニュー糖を2回に分けて混ぜ合わせる。
- ③ ②に生クリームと卵黄を加えて混ぜ、鍋に移して弱火にかけ、水分をとばし、ぽってりとするくらいまで練る。
- ④ 手でまるめられる固さに練った場合は、サツマイモの形に成形しオープンシートを敷いた天板に並べる。軟らかめときは、スプーンでアルミホイールケースに入れる。
- ⑤ 卵黄と少々の生クリーム（卵黄をのばす程度）を混ぜて、表面に塗る。
- ⑥ 200℃に予熱しておいたオーブンで焼き色がつくまで焼く。

info * 【原歯科より】

「ご存知ですか？」



原歯科の **キレイをサポートする**

Gott Dentistry's MENU

男性にも
おススメ♪

①デンタルリキッド

歯周病、ならびに誤嚥性肺炎の予防に効果の高いデンタルリキッドが開発されました。カテキンを成分としていますので、安心して使えて、口臭予防としても効果があります。

②ヘルシーホワイトニング

何度も通わなくてもよく、1、2回の施術で効果が実感できます。歯周病にも効果があり、口臭予防も同時に行えます。また、ホワイトニング後には歯と歯肉のトリートメントも行います。

③デンタルフェイシャルトリートメント

施術するのは、エステティシヤンの資格を有する原歯科のスタッフです。お口に関しても専門の正しい知識をもっていますので、安心して受けることができます。

♣ **お口だけでなく全身の健康と美容に関心のある方は……**

デンタル メディカル ビューティサロン **Lycka48Soleil** へ。「自然な美しさ」「体内からの美しさ」「持続力のある美しさ」を重視したサロンです。

TEL : 052-242-4848 <https://lycka48s.com>

一歩から千歩にすすむ百歩かな

退屈男

韓国の若者は初雪が降ると、彼女に恋するらしい。ロマンチックですな。一時の韓流ブームも、こんなところに源流があるのかも。日韓のゴタゴタも、今年こそいい感じになって欲しいよね。で、今年といえば、退屈男は4月に古希を迎える。たしか原院長も7月に。ま、お互い大過なくよくぞ来たもんだ。乾杯!

editor's note *

人類みな兄弟♪ 他国の人もどっかであつながつているかも。古希の方々、人生百年時代ではまだ伸び盛りですよ。