



◆ 季節の手帖

今年の夏は、本当だったらオリンピック開催の特別な夏になるはずでした。いまのところオリンピックは来年に延期となっていますが、コロナ禍にあっても季節はいつものようにやってきました。新しい生活様式というしぼり？がありますが、変らずやってきた季節を楽しみたいですね。

マスク着用の日々が続いていますが、ここに来て熱中症の予防から、時々マスクを外して体温調整を図るように、という注意も耳にします。マスクをしていると口腔内の湿度が保たれて、喉の渇きを感じにくくなるそうです。マスクは環境に応じてこまめに着脱し、熱中症を予防しましょう。また、コロナ対策としてだけでなく夏バテ予防のためにも、睡眠と食事に気を配りたいものです。

夏バテといえ、日本の夏の厳しい暑さに負けないよう、昔から「土用の丑の日」に鰻を食する、という習慣があります。「土用」というのは、本来は年に四回、立春、立夏、立秋、立冬の前の十八日間をさすもので、現在は夏だけが注目されています。最初の日を土用の入りと呼びますが、七月の二十日頃ですので、暑さ真つ盛りの「大暑」は、土用の時期と重なっていますね。

鰻は栄養豊富な食材で、濃く味付けられた蒲焼きは、焼いている時に漂う匂いだけでも食欲がそそられ、さっぱりしたものを好みがちな暑い夏でも食が進みます。

古くから、土用には鰻だけでなく、シジミや卵、餡こ餅、にんにくなどが食されてきたそうです。土用に鰻を食べるのは、幕末の学者、平賀源内が広めたという説があります。平賀先生、いい習慣を広めてくれました♪



(ごっくん……) 鰻のオーラが漂ってる

お口は 中も外も美しく。

ステキな口元でマスクの向こう側に自信あり！

with コロナで with マスクが日常となっています。感染症予防で必須となっているマスクは口が隠れるため、お手入れがアバウトになっていませんか？ 以前のような生活に戻れる日もそう遠くないと思います。そのときのために口元に自信をもてるようにしておきましょう。

審美歯科って？

本紙 Vol.16 号で紹介したのでご存知の方もいらっしゃると思いますが、歯科では「審美」という領域があります。歯科医院に来院するきっかけは、むし歯や歯周病の治療が多いと思いますが、医院で行えることはそれだけではありません。審美歯科では歯並びを整えたり、歯を形成したり、歯を白くし歯茎の色もキレイにする、という総合的な歯科治療を行います。

健康で美しい口元は、笑顔に自信

をもたせ、QOL を高めてくれるでしょう。

キレイのメニュー

審美歯科の多くが自費治療となり、歯科医院によって扱っているメニューが異なります。

当院で行っているおもなメニューをご紹介します。

◆ クリーニング

歯科医師や歯科衛生士によって行う専門的なクリーニングがあります。日々のブラッシングではとれない歯の表面にこびりついた汚れや、

歯と歯の間、歯と歯茎の間の汚れを、専用の器具で取り除きます。このプロフェッショナルクリーニングは、歯をキレイにし、むし歯や歯周病の予防にもなるため、定期的に受けることをおすすめします。

◆ ホワイトニング

歯を白く美しくするホワイトニング。日常のお手入れではとれない飲食物による歯の着色等を、薬剤を用いて白くしていきます。歯科医院で行うオフィスホワイトニングと、自宅で行えるホームホワイトニングがあります。

当院で行っているのは、「ヘルシーホワイトニング」。安全でシンプル
なうえに歯周病にも効果があり、口臭予防も同時に行えると好評です。

《ヘルシーホワイトニングの特徴》

- ①何回も通わないですむ（1～2回のホワイトニングで効果が実感できる）
- ②口臭予防も同時に行える
- ③歯周病にも効果がある
- ④ホワイトニング後の歯と歯肉のトリートメントも行う

❖ ケミカルガムピーリング

歯茎の色を改善させる治療法です。歯茎が黒い、喫煙で歯肉が黒くなったなど、歯茎の色で悩んでいる方が対象です。薬剤やレーザーを用いて、古い細胞を取り除くよう歯肉のターンオーバーを促し、メラニン色素によって黒ずんだ表皮を取り除

きます。

♥ デンタルエステ

エステティシヤンの資格をもったスタッフによりデンタルフェイシャルトリートメントを行います。

歯科治療で口腔機能が回復した後、口元が気になる方もいらっしゃいます。印象年齢を決めるのは顔の下半分だと言われます。マスクが日常となっていますが、マスクを外したときに、あらら……とまらないようお手入れは欠かせません。しわやたるみを改善させるフェイシャルエステが、歯科治療のついで(?)に、手軽に受けることができます。

見えない審美

目にはさやかに見えねども……口臭はキレイなお口には似合いませんね。当院でおすすめしている「デンタルリキッド」は、カテキンが主成

分で安心して使用できます。

口に含みぐちゅぐちゅと強く口の中を漱ぐだけで、口腔内の古くなった粘膜組織がとれます。口臭だけでなく歯周病の予防にも効果がありますのでぜひお試しください。

マスク美人?

私事ですが、高校へ入学して初めて古文の授業を受けたときのこと。担当の女教師がマスクをしていました。声も魅力的でエキゾチックな瞳に、古文の授業が楽しみになりました。

風邪をひいているわけでもないままにマスク着用の授業が続き、2週間ほど経過してマスクを外した先生。想像していたよりずっと年配の女性でした。噂に聞くと、前歯の入れ歯を作製中だったそうで……。

口元の印象って、すごく大事なんですね。withマスクの時期を利用して前歯を整えるのもありかもしれません。



biology * 【章魚】

「章魚」って何と読むかご存知ですか？これ、難読漢字のリストに入っていて、一般的には「蛸」が使われています。そう、タコです。タコは、瀬戸内海や大阪湾では夏が旬とされています。

普通タコといえば真ダコのことで、兵庫県、福岡県、岡山県が産地として有名です。他にも国内ではミズダコ、イダコ、ヤナギダコなどがあります。最近は需要に供給が追いつかず高価になっており、アフリカモリタニアなどからの輸入ものが多くみられます。

関東では茹でて加工されてから市場に並びますが、関西では店頭で加工することもあるとのこと。普通、色の濃い小豆色のものが国産で、赤い色のものがアフリカ産だそうです。

◆ 生態 ◆

海洋の岩礁や砂地に生息します。頭部のように見える丸く大きな部位は、胴体で、頭は腕の基部にあります。なかなか頭がよいと言われてい



て、腕（動物学的には足）を使って物を掴み、エサが入っている瓶の蓋を開けることもあるそうです。タコは、ほぼすべてのものが毒を持っていますが、人間にはヒョウモンダコという種類のタコ以外は無害です。小型で色鮮やかな特徴をもつヒョウモンダコには、フグ毒として知られているテトロドトキシンという猛毒があり、噛まれると命を落とすことがあります。厳重注意の海の生き物ですので、釣りや磯遊びの際には、ご注意ください。

◆ 栄養 ◆

タウリンが豊富に含まれているタコ。タウリンは肝臓の働きを正常にする作用があって胆汁酸の分泌を促進し、血中コレステロールを下げ動脈硬化を予防するといわれています。低カロリーなのも嬉しいですね。

◀リアル真ダコ。関西では半夏生（はんげしょう；夏至から11日目）に、タコを食べる習慣の地方もあります。

info * 【Lycka 48 Soleil】

「健康」と「美容」両面からのアプローチを

リッカフォーティーエイト ソレイユでは、健康と美容の両面からアプローチし、健康で美しい身体を作っていきます。以下のことが気になる方はご相談くださいませ。あなたに合ったアプローチでサポートします。

- ◆ 下半身の歪み、骨盤の歪み、反り腰を改善したい
- ◆ 猫背・ストレートネックを改善したい
- ◆ 小顔になりたい
- ◆ 目元、口元のたるみをケアしたい
- ◆ セルライトのケアをしたい
- ◆ 冷えを改善したい
- ◆ ほうれい線やしわが気になる
- ◆ 部分的に痩せたい、代謝をアップして痩せやすい体になりたい
- ◆ 風邪や病気になりにくい身体にしたい
- ◆ 日常の疲れを早く回復したい

心地よい空間で、安心して施術が受けられます。ご連絡は下記へ

<https://lycka48s.com/>
tel. 052-242-4848/080-0200-4180

放っておけない夏が一日中だ

退屈男

新型コロナの感染で今や未曾有の大童だが、この歳（70）になると、何が起きても差ほどのことはない（ホンマカイナ）。競馬にフォト俳句に散策と変わりなしだ。が、飲み会のディスタンスには参りました。酔えない！ とはいえダンミツ否サンミツにはご用心。で、取りあえずビヤガーデンで夜空に乾杯。

editor's note *

「そんな時代もあったねと いくつか話せる日がくるわ!」と、サンミツも早く過去のことになってほしいです。