



亀の井歯科かわら版

2010 夏号 vol.7

夏です (院長)

汗かいて冷たいビールの旨い季節になりました。夏の生魚は鰯や鰯、生野菜は谷中生姜やトマトがお好みです。最近ではセロリ、しそ、きゅうりをポリ袋に放り込み軽く塩をかけて棒で叩き砕いた即席漬物とドライな白ワイン（シャドナー）が蒸し暑い夜を癒す抜群のコンビネーションと自負しております。お試しください。

お歯黒 (院長)

各学校では歯科検診の時期です。子供が検診結果の用紙片手に受付に訪れます。かつては笑うと虫食った黒い歯をむき出しにして笑う子供が多かったようにおもわれます。虫歯に進行止め溶液の銀イオンによる蛋白凝固、不溶性塩の生成がおこり黒くなります。虫歯がより黒くなり際立って見えてしまうのです。ところが虫歯の進行予防に代用できる他の薬はありません。当院でも黒くなくても構わない場合には虫歯に應用することがあります。

では明治初期までのお歯黒とは一体何でしょう？風俗的慣習として婦人が歯を黒く染める鉄の溶液で歯を染めることをいいます。日本古来説と南方由来説とあり発端は定かではなく、日本最古の938年刊行辞書には化粧の道具の1つとしての記載があるようです。

江戸時代には庶民にまで広がりましたが風趣として、既婚婦人の黒は何色にも染まらないという貞操の証しとしてプライドを支えていたようです。主成分のタンニンは歯と歯肉を細菌から守り酢酸第1鉄はヒドロキシアパタイトの耐酸性を強化し虫歯の進行抑制効果があるとされています。きれいにお歯黒に染まるように細かく丁寧に歯と歯茎を掃除していたことも「お歯黒女性に歯医者はいらない」とされた所以でしょう。

そんなお歯黒の風習も明治の近代化政策により髷や帯刀とともに禁止されはじめ、大正にはなくなってしまいました。現在も使用されている虫歯進行抑制溶液はこのお歯黒の研究を元に開発されたのです！

しかし現代社会ではかつてのお歯黒がいかに効果があるといえども「歯を黒くしてください」というニーズは聞きません。「歯を白くしてください」や「ホワイトニングしたい」とは若者よりもむしろアクティブなシニアの希望に多いです。歯が白くなってさらに虫歯や歯槽膿漏を予防する薬が開発されるといいですね。

日本大学松戸歯学部には歯の歴史資料館が一般の方にも開放されています。

亀の井歯科

素敵な笑顔（宮久保）

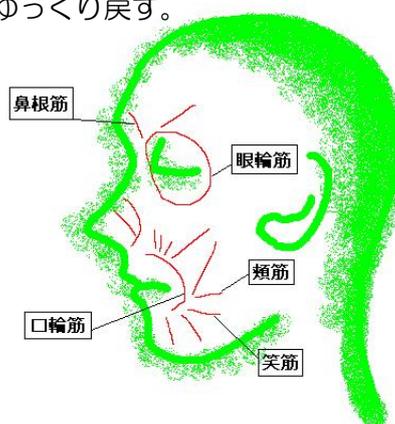
最近頬のたるみが気になったり、毛穴が気になることはありませんか？

また同じ年齢なのに若く見える人、老けて見える人。それらの原因に表情筋がかかわっています。そもそも表情筋とは目や口、鼻などを動かす筋肉です。顔には30種類以上の筋肉があり相互に作用し、人間の複雑な表情を作り出します。通常的生活では全体の30%しか使っておらず、無表情で筋肉を使わなかったり、加齢などが原因で衰え、衰えた筋肉は今まで保っていた顔のハリなどのバランスを崩しシミやたるみになります。

表情筋を鍛え、美しいフェイスラインと豊かな表情を手に入れましょう。

頬のトレーニング

- ①笑顔を作り右口角を引き上げ右目をウィンク。5秒ほどキープ。ゆっくり戻す。
- ②左も同じようにする。
- ③口を「オー」の口にし頬の皮膚を伸ばすように大きく縦に伸ばす。
- ④次に頬の筋肉を持ち上げるように「アー」の口にする。
- ⑤「オー」「アー」を繰り返す。



口元のトレーニング

- ①ゆっくりタコのように唇をつぼめ突き出す。ゆっくり戻す。
- ②「あ・い・う・え・お」と大きく口をあけて大げさに発音する。
- ③口元をとじたまま笑顔を作り、ゆっくり左右に口角を引き上げる。ゆっくり戻す。

まずは1日1セット。1つのトレーニングに1回からでもいいので挑戦してみましょう。

また口を開けたままで生活している口呼吸の方は口の周りの口輪筋が弛緩しまわりに延びている表情筋をも弛ませてしまいます。鼻疾患のある人は息が苦しいことにより口呼吸になりがちです。

- 1、表情筋の筋トレやリラックスのための補助器具（リトラクター）
 - 2、口呼吸補正のための改善補助装置（パタカラ）
- を販売していますので詳しくはスタッフまで！

そして忘れちゃいけないことは、素敵な笑顔は美しい歯からです。歯がキレイなら自然に笑いたくなるはずです！お口の中のケアも十分に。

次号は9月ころの予定です www.i-tdp.com

亀の井歯科 04-7150-8046