



# ほほえみ

## 2017年2月号

## 391号

### 神さまがくれた試練

私ごとではありますが、12月の初めに腰痛を発症しそのうち治るだろうと思っていたものの一向に痛みが取れず整形外科に飛び込みました。MRIや腰のレントゲンを撮って、ついた診断は脊椎管狭窄症。少しの歩行で左の腰と太ももに鋭い痛みを感じ、遂に今は杖のお世話になっています。杖のおかげで痛みは半減し有難いものの、67年間大きな病気やケガもせず自分が杖をつくことになるとは想像もしていませんでした。5分の道を10分かけて背中を丸めて杖をついていると、どこから見ても立派なお爺さん。でも痛みをこらえながら杖をついて歩いていると、今まで当たり前に思っていた"健康"である事の有難さを感じます。そして歯の痛みや身体が不自由な患者さんの苦しみが今までよりも骨身にしみて分かるようになりました。67歳にして、少しでも良い歯科医になるようにと神さまから頂いたこの試練、焦らず乗り越えていけたらと思います。

院長 西村 吉行

## ビタミンCについて

ビタミンCは美白効果・ストレス耐性を高める・免疫力アップ・貧血予防・骨の強化にも役立ちます。

### こんな習慣でビタミンCは逃げていく??

ビタミンCを意識的に摂っている方でも、習慣や環境によってビタミンCを大量に消費してしまっている場合があります。



#### ・喫煙している

たばこ1本で25～100mgのビタミンCが失われます。また副流煙でも消費されてしまいます。

#### ・ストレスが多い

ビタミンCはストレスを跳ね返すメカニズムに関与しているため普段の3～8倍の量が失われます。



#### ・激しい運動をする人

汗とともにビタミンCが流れてしまううえ、エネルギーを大量に消費するとビタミンCの消耗も激しくなります。

#### ・風邪をひいた

風邪のウイルスと戦うことでビタミンCは急激に失われます。



～このようにビタミンCは私達の身体を守るために日々消費しています。～

### ビタミンCが豊富な食べ物

ビタミンCは多くの野菜や果物に含まれています。

#### 野菜（100gあたり）

- ・赤ピーマン 170mg
- ・レンコン 48mg
- ・じゃがいも 35mg
- ・さつまいも 29mg



#### 果物（100gあたり）

- ・柿 70mg
- ・キウイ 69mg
- ・いちご 62mg
- ・レモン 50mg



## 摂取方法

ビタミンCは水に流れてしまったり熱で壊れてしまうことが多いという弱点を持っています。野菜は特に調理するとビタミンCがかなり減少してしまうので熱に強くビタミンCが壊れにくい「赤ピーマン」「レンコン」「じゃがいも」「さつまいも」の野菜がおすすめです。果物を食べる時も長時間水に浸さず、さっと洗って新鮮なうちに食べましょう。

大量摂取は時に体調を壊すこともあります！！

一日分の摂取量を守って体調の様子を見ながら摂取するようにして下さい。

歯科助手 石原 加菜

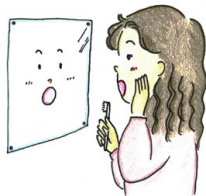


## 歯磨きという習慣はいつから始まったの??



人が歯磨きをするようになったのは約1万年前だといわれています。紀元前5千年前の古代エジプトでは歯磨き剤を作って使用していたそうです。また紀元前6世紀ごろにはお釈迦様が歯磨きを奨励したといわれており、その為日本にも仏教とともに歯を磨くための木である「歯木」が伝えられていたそうです。つまりかなり古い時代から歯磨きが習慣化されていたそうです。

日本での歯の歴史で気になるのはお歯黒。お歯黒は明治初期まで長く続く日本女性の習慣でした。歯が黒く輝いているほど美人でおしゃれといわれていて楊枝で歯のお手入れをしつつ、植物のタンニンと鉄から作られた溶液を歯に塗っていたそうです。塚やお墓から掘り起こされたお歯黒の歯には虫歯がほとんどなく、また虫歯が始まってから結婚してお歯黒を付け始めた女性で死ぬまでそのまま進行が停止していてお歯黒には虫歯を予防する作用があるばかりではなくその進行を抑制し、さらに知覚を鈍麻する作用のあることも認められています。



今も昔も女性のおしゃれはつきません。昔の女性はおしゃれをしてお歯黒をした結果、虫歯予防にもなったというのと今の女性が矯正をして歯並びが良くなり口腔環境も良くなって健康な歯になるというのと似ていますね。いつの時代も歯は大切にされてきました。

私達もご先祖様に負けないように歯の健康を守っていきましょう。

歯科衛生士 堤 有沙





## 楠小学校に喫煙防止指導に行ってきました。

1月20日の金曜日、楠小学校に院長と歯科衛生士専門学校の実習生と喫煙防止指導に行ってきました。

喫煙防止の講義を見学して・・・



小学校5年生を対象にしており喫煙がいかに体に悪影響を及ぼすのかというお話でした。マンガやクイズ、映画などを取り入れていました。すごく見やすく楽しく、とても勉強になりました。小学生の反応もよく、笑い声が聞こえてくる程でした。それでもただ単に面白いということだけでなく喫煙している人の肺のインパクトのある写真などもあり喫煙について深く考えさせられるような内容でした。

誰一人話したりせず真剣に講義を受けていたのがとても印象に残りました。私は今まで講義を受ける立場だったので講義する側は色々考えて工夫したり時間内に収めることなど考えることがたくさんあって大変だと思いました。この講義を受けた楠小学校の皆さんが喫煙の恐ろしさを感じて喫煙しないことを願っています。

大阪歯科衛生士専門学校 実習生 中西 杏花

## 編集後記



お正月気分がいてたらいつの間にか2月になっていました(T\_T)  
本当に時間が経つのは早いですね。毎年目標を立てますがすぐに忘れてしまい達成できたのかもわからなくなってしまう(\*\_\*)  
目標を紙に書いて飾り、毎日それを見て過ごした方が目標を達成しやすいとテレビで言っていたので試してみようと思います♪♪



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス！！

泉大津市 西村歯科

検索



<http://www.ndc-hohoemi.jp>

発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55

制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子