

# 6月4日は虫歯予防デー



大人になっても自分の歯でおいしく食べる為には毎日の心がけが大切です。しっかりかんで食べることや、食べたら必ず歯を磨くことが虫歯を予防してからだの健康につながります。健康に過ごせる良い習慣を身につけましょう。

## よくかんで食べるといいこといっぱい！！

- 1、唾液がでること虫歯菌のはたらきを弱めてくれる
- 2、唾液に消化をたすける成分が含まれている
- 3、脳に満腹感が伝わり食べ過ぎを防いで肥満の予防になる
- 4、顎が丈夫になって歯並びやかみあわせが良くなり顔の形が整っていく
- 5、顔のまわりの血管や神経が刺激され脳のはたらきが活発になる

おやつは決まった時間に食べましょう。おやつには「規則的な回数と時間」が重要なポイント！！虫歯になりやすいのはおやつの量が多い、少ないではなく少量のおかしでも頻繁に食べると虫歯になりやすいので時間と与える回数は決めましょう！

## 虫歯になりやすいお菓子・飲み物 危険度ランキング

- 1位 あめ・キャラメル・ジュース（特に炭酸）・ガム
- 2位 チョコレート・ケーキ・クッキー
- 3位 アイスクリーム・プリン・ゼリー
- 4位 せんべい・いちご・りんご
- 5位 牛乳・麦茶・するめ・ナッツ類・チーズ



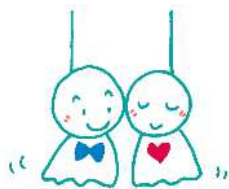
歯科衛生士 堤 有沙

## 編集後記



梅雨の季節は雨でジトジト、ベタベタして気分もどんよりしてしまいますね(T\_T)

最近レインブーツを買いました！！前までは靴が濡れるのが嫌で雨の日は引きこもりがちでしたが今年はレインブーツを履いて色んな所に出かけたいです☆☆



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.eonet.ne.jp/~ndc-hohoemi/>

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



# ほほえみ

2015年6月号

371号

## コーヒーで寿命が伸びる？

朝の目覚めにコーヒーを一杯、良いですね。精神的にとてもリラックスします。先日、米国立がん研究所から延べ40万人の男女を13年間（最長14年）追跡した調査結果の記事を新聞で見ました。1日4～5杯のコーヒーを飲む男性は総死亡リスクが12%、女性は16%低下した。へえコーヒーがそこまで健康に良い？今まであまり聞いたことが無かったのでちょっと驚きました。コーヒーはイスラム圏からヨーロッパ圏に伝来し、昔から薬用飲料として珍重されてきたそうです。最近では、アルツハイマー病や糖尿病の発症を阻止する作用がコーヒーの中から発見されています。昔から日本茶が健康に良い事、そしてその中に含まれるフッ素が歯を強くする事などは良く知られています。日本の食事が欧風化し、パンとコーヒーの組み合わせが日常化しています。バランスの良い日本食が世界から注目されているのに、肝心の日本では日本食が年々忘れられて行く、日本食大好き人間の私にはちょっと残念ですが。ところで貴方は日本茶派？コーヒー派？

院長 西村 吉行



## なぜ梅雨というの??

梅雨入り、梅雨明けなど、「つゆ」と読む場合と、梅雨前線など「ばいう」と読む場合があります。よく考えると、「ばいう」と読めても「つゆ」と読むのはどうしてでしょう？

### 梅雨「ばいう」の語源

この長雨の名前はそもそも、『ばいう』で、中国から伝わってきた言葉です。中国は揚子江流域で、梅の実が熟す時期に雨期があり、それを梅雨（ばいう）と呼んでいます。ではなぜ梅の雨かと言うと2つ説があります。

1. ちょうど梅の実が熟す頃の雨だから梅雨というようになったと言う説
2. 長雨によって黴（かび）が良く生えるから「黴雨」（ばいう）と言ってたが、語感が悪いので、後に梅雨という字に改められたという説があります。

「ばいう」が日本に渡ってきた後、日本で江戸時代頃から「つゆ」と呼ばれるようになったと言われています。

### 梅雨「つゆ」の語源

これについても諸説がありますが



1. 木の葉などに降りる『露』から来ている（この時期木々に露がいっぱい）
2. 梅の実が熟してつぶれる時期であることから、「つぶれる」を意味する『潰ゆ（ついゆ、つゆ）』から来ているなどです。
3. いや梅は関係なしに、この長雨で食べ物や衣類などにも、黴が生えたり、腐ったりで、すぐ駄目になり易い時期ですから、潰える（ついでる）・減る、衰える、崩れる、やつれるを意味する言葉の古語で、「潰ゆ（ついゆ）」が、「つゆ」に変化したものという説。

### まとめ

梅雨「ばいう」と言うのは中国からの外来語で、日本に伝わってきた後、江戸時代に「つゆ」呼ぶようになり現在に至り、両方の呼び名が残っているというわけですね。

梅雨（ばいう）の語源は梅の実が熟す頃の雨からきた「梅雨説」と長雨で黴（かび）が生える所からの「黴雨」が後に語感が悪いから黴のバイが梅のバイに変わったという「黴→梅雨説」がある。その呼び名の梅雨（ばいう）が日本に伝わり、その後日本で江戸時代頃、漢字はそのまま「梅雨」で「つゆ」と呼ぶようになった。

そして「つゆ」の語源は長雨で腐ったり痛んだりするから、物が潰える（ついでる）→潰ゆ（ついゆ、つゆ）からきている。

## 衛生士のおすすめ



6月4日は虫歯予防デーです。今回はホームケアで使うフッ素のご紹介です。医院で塗布する高濃度のものと違い低濃度のものを継続することが効果的です。



### ホームジェル

ジェル状で数種類の味があります。歯磨き後、歯ブラシで歯に塗りつけます。小さなお子様にも使って頂けます。



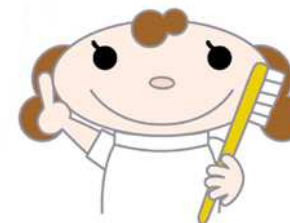
### オラブリス

粉末を水に溶かして作ります。口に含み30秒程ブクブクします。お口全体に行き渡らせやすいです。



### レノビーゴ

スプレータイプのフッ素です。お口に直接スプレーし舌で歯に塗りつけます。手軽に使えるので外出先でも使えます。



毎日使うことで歯が強くなっていきます。特に子供の歯は生えたばかりで弱く虫歯になりやすいのでお勧めします。使用後は30分程ご飲食お控え下さい。