



Vol. 437
2020年
12月号

ほほえみ



西村歯科

ピンチをチャンスに

年末になるといつも必ず蘇ってくる思い出がある。それは一家総出の餅つきだ。まだ明けやらぬ真っ暗な中で火を起し薪を焼べるのが私達兄弟の仕事だ。冬の寒気の中で真っ赤に燃える火の暖かさの中で炎の美しさに見とれていた。たっぷりと沸かしたお湯ともち米から湯気が上がるといよいよ餅つきの始まりだ。お父さんのベッタンベッタンの快い響き、負けじと力任せの子供達、お婆ちゃんの手際の良いかいどり(=相の手、返し手。うちではかいどりと書いていたけれど方言なのかもしれません)。皆んなで食べたつきたての餅の味は最高だった。

今年は年末年始の恒例のイベントや集まりも自粛せざるを得ないだろう。ワイワイ賑やかな楽しい語らいの場も少なくなりやはり寂しく思う。でもこんな時だから、幸せな楽しい思い出を心の中に呼び戻して浸ってみるのも悪くない。懐かしい思い出が、家族や友人との絆や助け合って生きる尊さを思い起こさせてくれ、心の乾きに温かい潤いと元気を運んでくれたような気がした。

この苦難の時期を乗り越えた時には当たり前と思っていた日常が眩しい程の光を放って輝くだろう。その日の為に今は大切な一日一日をポジティブに捉えて静かに力溜めて肅々と準備しよう。希望に満ちた未来の為に。



歯科医師 西村 吉行

喫煙と歯周病



喫煙は全身の様々な病気の原因になることはよく知られています。お口の中では、特に歯周病の進行と深い関わりがあります。

◆ニコチンによる影響

ニコチンの作用により、歯周病菌から身体を守る免疫力が低下し、歯周病が進行しやすくなります。また、ニコチンには血管を収縮させる作用があります。それにより歯ぐきからの出血がおきにくくなり、ご自身で歯周病の進行に気がつきにくくなってしまいます。

◆ヤニの付着

タールの成分がヤニとして歯に付着することで、その上に歯周病の原因になる歯垢や歯石が付きやすくなります。

◆修復機能の低下

傷を治す歯ぐきの線維芽細胞の働きが障害されることで、歯周病の治療をしても治りが悪くなり、治療後にいったん良くっても喫煙を続けていると再発しやすくなります。

◆歯を失うリスク

非喫煙者と比べて、歯周病によって歯を失うリスクが2倍と高くなります。

歯周病の治りを良くするためには、禁煙はすごく重要です。また、受動喫煙によって周りの人にも同じ悪影を与える可能性もあります。

習慣を変えることは簡単ではありませんが、禁煙をすると、早い段階で歯周組織には良い影響が現れます。この機会に一度禁煙について考えてみてください。

歯科衛生士 古賀 葵



串柿の里に行ってきました

不定期開催！？スタッフが訪れた「近場でこんなイトコあった！」を共有するコーナーです！

11月に和歌山県九度山へ柿を買いに行ってきました。九度山は高野山の玄関口で、富有柿の特産地であるとともに『真田幸村』ゆかりの地としても有名です。和泉市と和歌山県かつらぎ町を結ぶ、父鬼バイパスから鍋谷峠道路を通り、さらに京奈和自動車道を使うと1時間くらいで行くことができました。

帰りに和歌山県かつらぎ町四郷の串柿の里にも寄りました。私が訪れた11月中旬は、色鮮やかな柿がたくさんつるされていました。ここからだんだんとしぼみ、見慣れた色になるそうです。

ところでなぜお正月に鏡餅とともに串柿が飾られるのかご存じですか？

串柿はひと串10個の柿がついているのですが<2・6・2>でつけられています。<いつもニコニコ(2個)なか睦まじく(6つ)ともに白髪の生えるまで>の願いが込められているそうです。最近では5個のものもあり<1・3・1>で<ひとりひとり(1個)が皆(3個)幸せに>という願いが込められているそうです。柿がお正月飾りに使われるのは「嘉来」という語呂合わせで幸せがやってくるということや、柿の木が長寿なことから縁起のいいものとされているからだそうです。

美味しい柿と青空に映える圧巻の串柿の風景、気持ちの良い秋の小旅行でした。

歯科衛生士 岡本 美和



編集後記

「巣ごもり需用」という言葉が生まれた2020年。自宅でトレーニングができるマシンや、手芸・製菓材料、オンライン英会話などの売り上げが好調だったようです。ピンチの中でも前向きな行動をとろうとする逞しい人間の姿が垣間見えたような気がします。ピンチをチャンスに。何か少しでも前進したいものです。

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です。ぜひアクセスして下さい！
アドレス www.ndc1979.jp

