



師走に入りすっかり寒い日が多くなってきました、寒い朝にはあったかい珈琲がおいしいですね。毎日、朝は珈琲を飲んでいるのですが、珈琲豆を買いに行くときはいつもその場で適当に選んで頼みます。そうすると自分の好みの味の時もあればそうでない味もあり、同じ珈琲でも味がすごく違うことに驚きます。

ふと、どうすれば好きな味の珈琲豆に出会えるかを考えました。歯科関係の論文があるように、珈琲に関する論文もあるのではないかと考え、探してみました。日本生産管理学会論文誌に載っている“コーヒーの嗜好に関する工学的解明”という名の研究論文が出てきたので読んでみると、どうやら珈琲の好みは甘い香り→コク→スツキリ→色→濃さ→甘味→キレの順に影響が大きいらしく、珈琲豆を探す時には香りが好きなものから選ぶと嗜好にあったものを見つけられそうなのがわかりました。そのほかにも日本人の好みに合うコーヒー豆の産地についての記述も参考になりそうでした。

たまには分野の違うことについて調べてみると意外な発見があったり、日常を豊かにしてくれる知識に触れられることを感じました。珈琲についての論文を読みながら珈琲を飲み、“通”を気取るのも、悪くない朝の過ごし方でした。

院長 西村 誠

## 小説で腰痛改善！？

腰痛に悩む人は多いですが、日本の腰痛患者の内なんと8割以上は原因不明だと言われています。痛みには怪我などによるものや、神経に炎症や障害が起こって生じるもの以外に、脳の誤作動による痛みがあり、原因不明の腰痛の多くがこれに当たります。近年、このタイプの腰痛治療に、『認知行動療法』が効果的であると米コロラド大学の研究などで実証されています。認知行動療法とは認知（物事の考え方や受け取り方）に働きかけて気持ちを楽にするという精神（心理）療法です。腰痛治療では「痛みを無害なものとして捉えなおし、脳の誤作動（様々な刺激を痛みと捉えてしまう）を中和・修正する」ことを目的とします。日本でも認知行動療法による腰痛治療が受けられる病院がありますし、11月号で読書セラピーの話題を取り上げましたが、小説によって認知行動療法を実践できる『人生を変える幸せの腰痛学校』（伊藤かよこ）などの本もあります。鎮痛剤を手放せない方も一見の価値があるかもしれません。

医療ライター 妹尾 淳子



## 保健指導に行ってきました



10月26日に吉行先生が園医をしている「認定こども園 Kid's まゆみ」へ、年長組さんを対象にした保健指導に行ってきました。西村歯科のオリジナルキャラクターのニッシー君と一緒に、歯のお勉強をしました。



むし歯菌はお口の中にいて甘い物が大好きです。歯磨きをしてお口の中をきれいにすることでむし歯予防になることを勉強しました。前回と同様、コロナ感染予防をしながらフロスの練習をしました。鏡を見ながら歯と歯の間にフロスを通すことは子供たちにとってはとても難しいことですが、みんな一生懸命頑張りました。

また、吉行先生が小さなお子様のいらっしゃる保護者の方々を対象に歯の講演をなさいました。唾液の働きやよく噛むことの大切さ、むし歯予防についてお話されました。参加して頂いた方々は、皆さん熱心にお話を聞いて下さりご質問もたくさん頂きました。ご参考になればと一つご紹介します。



### Q. キシリトールは使ってもいいですか？

A. キシリトールはむし歯予防に有効とされています。むし歯菌の活動を抑制する働きがあり、食後に摂取すると効果的です。おすすめはキシリトール100%の商品です。市販品ではなかなか少ないと思いますが、一度成分表を確認してみてください。

短い時間でしたが、歯の健康を保つために一緒に学べたことを有難く思います。

歯科衛生士 中川 絵美子



### 編集後記

いよいよ師走。早いもので今年も残すところあと1ヶ月ですね。

皆様にとって2022年はどんな年でしたか？

来年もよろしく願いいたします！

「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！

西村歯科 泉大津