

先日、毎年富士登山をされている患者さんとお話しをされていて、自分も急激に山に登りたいという気持ちになり、知り合いの歯科医の先生と山に登ってきました。滋賀にある金勝山（こんぜやま）という低い山でしたが、岩場があったり沢に沿っての登山道など様々な表情を見せてくれるなかなか良い山でした。山頂付近の天狗岩と呼ばれる大きな花崗岩付近の景色は絶景で、なまった体の良いリハビリになりました。



天狗岩を臨む

よく登山は人生にたとえられますが、登っても登ってもなかなかたどり着かなかったり、山頂かと思ったら本当の山頂は山陰に隠れて見えていないだけだったり、かと思えば少し開けるだけで急に絶景が目飛び込んでくる様は、まさにそうなんだと実感しました。私もいつかは富士を目指して、一步步登っていこうかと思います。

院長 西村 誠

花や香水など、ふと匂いを嗅いだ時に昔の記憶やその時の感情が鮮明によみがえった経験はありませんか？ 私は春の土の匂いを嗅ぐと小学校の裏庭を、金木犀の香りは小学校の通学路の光景をいつもありありと思い出します。（研究によると、視覚嗅覚と結びついた記憶は10歳以下のものであることが多いそうで、私の場合はぴったりと当てはまっています）。人間の五感の中で実は、嗅覚だけが他の4つ（視覚・嗅覚・味覚・触覚）とは少し違うルートで知覚されます。視覚などの電気シグナルは、まず脳の視床という場所に届き、そのあと大脳へ送られますが、嗅覚のシグナルは視床を通らず直接大脳へ送られます。それにより記憶とより深く繋がると考えられています。

近年、嗅覚の性質を利用して認知症の患者さんの進行を遅らせたりできないかという臨床研究も行われています。嗅覚は衰えても鍛えることで改善が期待できるので、日ごろから様々な香りを意識することで認知症の予防にもなるかもしれません。

医療ライター 妹尾 淳子

クリンプロ 歯みがきペーストのご紹介



当院でも販売している「クリンプロ歯みがきペースト F 1450」は、その名前の通りフッ素(フッ化物)が1450 ppm含まれています。フッ素は食事によって歯から溶けだしたカルシウム(Ca)とリン酸(PO_4)の再石灰化を促進し、歯の表面を強化して、虫歯になりにくくする働きがあります。ですが、フッ素が1450ppm含まれている歯みがき粉は、この製品だけでなく他にもいくつか存在します。

他の歯みがき粉とちがうのは「高濃度フッ素と同時にカルシウムとリン酸も配合されている」というのが特徴です。

カルシウムとリン酸は唾液に含まれ、歯を構成している成分です。これらがフッ素と共に取り込まれ、歯をより硬く、酸に溶けにくくし、丈夫な歯にしてくれます。また、歯の表面を削ってしまう恐れのある研磨剤がほとんど入っておらず安心です。フレーバーは爽やかな「シトラスミント」で、ピリピリと辛いのが苦手な方や、お子様にもおすすめです。興味を持たれた方は、ぜひお気軽にスタッフまでお声がけください。

歯科助手 具志堅 友海

編集後記

2024年もあっという間に折り返しですね。
新年に決めた抱負を覚えていますか？
私はすっかり忘れていたので、この機会に
改めて決意を固くしたいと思います。
みなさんもぜひ実り多い後半戦をお過ごしください♪



「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

