

夏の思い出

「家族みな揃いてからの西瓜きる」 姉齒 義ひろ

「母の切る西瓜大小なかりけり」 門田 窓城



子どもの時代クーラーは無く、扇風機とうちわ。のんびりした懐かしい昭和の風は心地よかった。夏休みは宿題をちょっとして、後は無我夢中で遊び回っていた。汗をいっぱいかいて子どもたちが帰って来たら、父が井戸で冷やした大きなスイカを母が切り分けてくれた。両親の愛情たっぷり詰まったスイカの美味しかった事や。家族みんなで揃って縁台で過ごした幸せな思い出が70年たった今でも鮮明に蘇って来る。母の絵を見るといつも心が暖かくなりほっこりします。

西村 吉行

脳の「自動運転」、目的に合わせてオン・オフしてみませんか？

朝起きて顔を洗う、歯を磨くなど、私たちは毎日多くのことを、ほとんど考えずに行っています。脳には繰り返し経験した行動を自動的にできるようにしている「自動運転」のような仕組みがあります。この仕組みは、目標達成にも役立ちます。「毎朝10分歩く」「寝る前に本を読む」などを習慣にすれば、毎回「やろうかな」と考えなくても続けやすくなります。

一方で、ときにはあえて自動運転をオフにしてみるのも面白いものです。例えば、利き手とは反対の手で歯を磨いたり食事をしたりすると、いつもなら無意識にできる動作が急に難しくなり、手の動きを意識して調整するようになります。

脳には、経験や学習に合わせて神経回路の働き方を変える「神経可塑性」という性質があります。実際、利き手ではない手を練習すると、動作の上達だけでなく、脳の運動に関わるネットワークにも変化が起こることが研究で確認されています。

さらに、片方の手で練習した動きが、練習していない反対の手にも生かされる「両手間転移」という現象もあります。続けたいことは自動運転に任せる。新しいことを学びたいときは、あえてオフにする。脳の自動運転を、目的に合わせてオン・オフしてみませんか？

医療ライター 妹尾 淳子

歯の健康チェックしませんか？

むし歯や歯周病は「元には戻らない病気」であることはご存じですか？むし歯は細菌が作った酸により歯が溶かされる病気であり、歯周病は歯と歯肉の境目に繁殖した細菌に対する炎症反応により、歯を支える骨が溶かされる病気です。つまり、どちらも歯や骨という体の一部が失われる病気なのです。

歯の一部が失われた場合、金属やレジンという樹脂、セラミックなどの人工物により補うのが一般的で、元に戻ってくるわけではありません。歯を支える骨が失われた場合は、それ以上溶けないよう進行阻止するのが治療の第一目標で、残念ながら積極的に骨を元に戻すのが難しい現状です。

ただし、痛みなどの自覚症状がない、ごく初期の段階では、むし歯は元に戻ることがありますし、歯周病も骨の回復が期待できます。一般的に病気は「早期発見、早期治療」と言いますが、元には戻らない病気を扱う歯科においては、「早期発見、早期予防」が大切で、定期健診が不可欠になります。人工物での機能回復や、病状の進行阻止が歯科の主な治療とすると、治療せずに予防で食い止めることが何よりも大切になります。

さて、歯がなくなり、むし歯も歯周病も無縁になった方は定期健診の必要がないのでしょうか？もちろん、義歯にとっても定期健診は重要です。

義歯も長時間使用しますから、必ずすり減り、減り方によっては、実際は咬めていなかったり、あごの骨を部分的に溶かしたり、全身の姿勢にまで影響します。また、正しく咬めている義歯を使用していると、姿勢を維持し、認知症の発症リスクまで下げられることも分かってきました。このような理由から、皆さんの現状にあわせて、3カ月～半年に1回の定期健診をお勧めします。

「歯と口の健康アラカルト」参照

歯科助手 石川菜奈

編集後記

暑さも少しずつ和らいでくる頃ですが、夏の疲れが出てくる時期でもあります。「なんとなく疲れが抜けない」と感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんなときは、いつもより少しゆっくり休むことも大切です。心と体をいたわりながら、秋を迎える準備をしていきたいですね。食事や睡眠など、毎日の生活リズムも少しずつ整えていきましょう。季節の変わり目も健やかに、元気に過ごせますように。

