



# 歯っぴいしター

## 2011.9

発行：さいとう歯科

〒272-0137

千葉県市川市福栄3-18-22

Tel：(047)399-8217

Fax：(047)399-8217

HP：http://www.saito-dent.com

### 重陽の節句

古代中国では、数字の偶数を陰、奇数を陽としました。そして、陽の数字をめだたいと考え、奇数で一番大きな数字（極数＝9）が重なる9月9日を「重陽」と呼びました。

がんばろう！日本

・3.11



「重陽の節句」は別名「菊の節句」。1,450年前の中国『荊楚（けいそ）歳時記』には、「重陽の日に、茱萸（しゅゆ）を身に付け、菊花の酒を飲めば長寿になる」と記されています。

茱萸はサンショ（山椒）の実で、別名ハジカミとも言います。九月の赤く実ったサンショの実を袋に入れ、その香りが漂う空間には、邪気が入り込まないと信じられていました。

菊酒は、「昔、中国に120歳まで生きる長寿の村があった。その村には、井戸がなく、唯一の飲み水となる川をたどると、一年中咲き乱れる菊の花の群生地があった」との伝説になっています。



平安時代には、端午の節句で柱に飾った薬玉を、重陽の節句で、茱萸や菊の薬玉と交換することとなっていました。

また、重陽の節句の前日に菊の花へ綿を乗せ、当日の朝、菊の朝露を含んだ真綿を衣服の裾に入れ、長寿を祈りました。そして、菊の花びらを浮かべた菊酒で節句を祝いました。

江戸時代には、喜多川歌麿の錦絵（にしきえ）に見るよ

うに、庶民の間で菊を觀賞して、菊酒を飲む風習が広く定着しました。

サンショは、健胃・鎮痛に効能のある漢方の「花椒」。生薬のチンキやお正月の屠蘇の材料でもあります。

菊花は、煎じて飲むと頭痛・めまい・耳鳴りに、霜の降りる前日に菊花を採取して陰干ししたものは、風の発熱・咳止めなど、菊の花酒は、ビタミンCやビタミンEを豊富に含み、高血圧・疲労回復に効果があると言われています。

およそ2,200年間続く菊酒。ぜひ、旧暦の9月9日にお試しあれ。

元栃木県立しもつけ風土記の丘資料館学芸員 篠原祐一

### Tooth Wear(トゥース ウェア)って何？

今月は、耳慣れないコトバから。。。Wear って「洋服」のこと？などと思ったのは私だけでしょうか？ Wear には、「摩耗」、「すり減り」という意味もあります。

最近、むし歯でもないのに歯が欠けていたり、凹んできたりする歯を目にすることが多くなりました。

Tooth Wear (トゥース ウェア)とは、このように『元々はむし歯が原因の訳ではないにもかかわらず、歯の一部がなくなっている状態』のことを言います。

むし歯は、むし歯菌の出す酸で歯が溶ける病気ですが・・・

さて、ここでクイズ！

寝る前には飲まない方が良い飲み物は何でしょう？



- 1) ジュース
- 2) スポーツドリンク
- 3) お酢のドリンク

さあ、いかがでしょうか？

答えは・・・これらすべて、飲まない方がイイです！ ええ？熱中症対策には、スポーツドリンクだし、お酢は健康のためになるんじゃないの？

これらの飲み物に共通するのは、「酸っぱい」ということ。冷たい飲み物は酸っぱさを感じて飲めないなどということはないのですが、酸性度（ph といひ、数字が小さいほど酸性度が高い）で見ると、スポーツドリンクはph3.6になります。（酸っぱくない状態の）中性はph7なのですが、何と！ビールでもph4.6。ワインはポリフェノールが入っていて健康にはプラスですよ、でも、phは3.3！世の中、酸っぱい飲み物が結構あるじゃない！というわけ。このように、酸っぱいものが口に入って、歯が溶ける事を、トゥースウェアの一つ、酸蝕（さんしょく）と言います。

そして、歯は、どのくらいの酸性度（ph）で溶けるのでしょうか？実は、ph5.4から5.6くらいです。何と、飲み物より酸性度が低い（酸っぱくない）状態で歯は溶け始めることになります。健康に良いと思っていた飲み物や酢の物などが、歯の健康にはマイナスだったかもしれない、ちょっとした盲点かもしれません。



でも、歯の健康は唾液パワーが守っています。それは、来月号に詳しく。。。

参考文献：(株)プラネット 共同開発プロジェクト  
「Tooth Wearとは？」  
NHK「ためしてガッテン」  
2008年11月05日放送