

歯っぴいしター

2012.1



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>

初夢と人日の節句

明けまして御芽出度う御座居ます。

正月に見る初夢、新年の吉凶を占う夢占いの風習は、すでに奈良時代からありました。初夢は、大晦日から元日は眠らない風習があったため、元日から二日にかけて見る夢のことを言います。

初夢は「一富士 (いち ふじ)、二鷹 (に たか)、三茄子 (さん なすび)」が縁起良いと言われます。これは徳川家康ゆかりの駿府で高いもの、富士山、愛鷹山、初物の茄子の値段から来ているとの説があります。

室町時代から、枕の下に寶船の絵を敷くと吉兆の初夢を見る、特に米俵を積んだ帆掛け舟に

ながきよの とをのねぶりの みな めざめ
なみのりぶねの おとの よきかな

の回文歌を書き添えると良いとされています。回文歌は、逆から読んでも同じ文となるもので、慶福な歌は終わりなく繰り返すとの意味から重宝されました。それでも、悪い夢を見た時には、その寶船の絵を川や海に流すと吉に転ずるとされました。

新年は祝賀行事が多く、1月1日は節句とならず、1月7日を人日の節句としました。これは、古代中国が元日を鶏、2日を狗 (犬)、順に猪 (豚)・羊・牛・馬の日とし、それぞれの日にその殺生を禁じ、7日を人の日とし、刑罰を行わない祝日としたこと、この日に「七種菜羹」(七種類の野菜を入れた羹 (あつもの)) を食べて無病を祈る習慣があったことによります。

平安時代は13種ありましたが、江戸時代以降は、芹 (せり)・薺 (なずな=ペンペン草)・御形 (ごぎょう=母子草 (ははこぐさ))・繁蕪 (はこべら=はこべ)・仏の座 (ほとけのざ=小鬼田平子 (こおにたびらこ))・菘 (すずな=蕪)・清白 (すずしろ=大根)の七草に定着し、将軍以下、武士の公式行事となつてからは「七草粥 (ななくさがゆ)」として広まりました。

芹は食欲増進、貧血、更年期障害の予防、薺は下痢・腹痛・腎臓・肝臓の機能を整え、御形は咳・のどの痛みの緩和で生薬名「鼠麴草 (そきくそう)」、繁蕪は整胃・整腸作用、母乳の分泌の促進、歯痛の生薬ハンロウ、仏の座は高血圧予防、菘は根にビタミンC、葉にビタミンA・C・B1、B2 清白としての大根の葉には、下痢、消化不良、ビタミンAが豊富です。

いずれの皆様におかれましても、新年が良き年であられますよう、新年の言祝ぎ (ことほぎ=言霊 (ことだま) が祝いの言葉を本当にする信仰) 申し上げます。



羽子板は、厄祓いの道具「胡鬼板 (こぎいた)」からきています。



歯周病予防と歯周病リスク

新年おめでとうございます。

先月に続き、歯周病のおはなしです。

歯石によって歯周病になる、歯周病の進行は歯垢の量 (細菌の量) が問題、とされた時代が 30~40 年前くらいまで長く続いてきました。だからこそ、歯磨きで磨き残しを減らす事が強く推奨されてきた訳です。もちろん歯磨きは重要ですが、現代では色々なリスク因子、歯周病菌の攻撃力、攻撃で起こるからだの反応 (人それぞれに違いがあります) などが相互に作用して歯周病が発症し、そして進行していくと考えられています。

歯周病とリスク因子

どんな人が「歯周病にかかりやすいのか？」を考えてみましょう。この「かかりやすさ」がリスク因子です。

★タバコを吸う

タバコは歯周病最大のリスク因子です。タバコのニコチンは血管を収縮させます。歯ぐきの血管でも同じことが起き、歯ぐきへの栄養供給が減ったり、歯周病菌への抵抗力を低下させます。

★肥満

内臓脂肪から出される物質が歯周病を悪化させます。

★ストレス

ストレスは免疫力を低下させ、また、ストレスで起こる食いしばりや歯ざしりもリスク因子です。

★思春期、妊娠した時、更年期

女性ホルモンは歯周病と関連があるため、ホルモンバランスの変化がリスク要因になります。

★歯並びが悪い

歯が重なっているようなところ、(八重歯の部分など) は汚れが停滞しやすく、歯磨きもしにくくなります。

★不規則な食事

食事が不規則だったり、間食の機会が多いと口のなかは不潔になりやすく、歯周病菌が増えやすくなります。

★糖尿病

先月のお話と重複しますが、歯周病は糖尿病の合併症のひとつとして認知されていて、医科の領域では歯周病の改善が糖尿病の改善を期待できる、と認識されています。

歯周病の直接の原因は歯周病菌ですが、歯周病菌の量と歯周病の重症度があまり一致しないという点があり、細菌だけで起こる単純な病気とは言えない、と考えるべきです。

参考引用：「ここが聞きたい！名医にQ 万病のもと！歯周病」

NHK Eテレ 2011年10月1日放送



別冊歯科衛生士

クイズ う蝕&歯周病の基礎知識

伊藤 中監著 クインテッセンス出版株式会社