



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>

土用の丑（うし）の日

土用は、立春・立秋・立夏・立冬の前の18日間で年四回あります。「土用明け」の日は「節分」と云い（節分も年四回）、次の季節の訪れを告げるのが土用なのです。

このうち、立秋前の「土用の丑の日」が鰻の日として特に有名です。しかし、この風習は古いものではなく、江戸時代に始まりました。

通説になっているのが、平賀源内説。鰻屋が夏に売れない鰻を何とかしたいと源内に相談しました。すると源内は、梅干や瓜など、丑の日に「う」が付く物を食べ夏負けを防止する習慣があったのを利用し、「本日丑の日」と書いて店頭に貼ることを勧め、店は大繁盛したとのことです（『明和誌』）。

また、他に、藤堂藩からの依頼で、大量につくった蒲焼きのうち、土用の丑の日のものが悪くならなかったという春木屋善兵衛の話（『江戸買物独案内』）や、鰻屋に相談されたのは狂歌で有名な蜀山人（大田南畝）で、丑の日に鰻を食べると薬になるとの内容の狂歌を詠んだ説（狂歌は伝わらず）、「うし」の字が二匹の鰻に見えるからだとする説などがあります。



ついでに紹介しておきたいのが、『万葉集』のなかの大伴家持二首。

石麻呂（いしまろ）に 我れ物（もの）申す 夏瘦（なつや）せに 良しといふものぞ 鰻（むなぎ）捕（と）り 喫（め）せ (3853)

瘦（や）すも瘦すも 生けらばあらむを はたや はた 鰻（むなぎ）を捕ると 川に流るな (3854)

これは、痩せた吉田石麻呂という老人に、鰻を捕って元気になれば、でも川で流されるなよという歌。鰻が滋養強壯になることは古くから知られていたようです。

鰻の旬は晩秋・初冬です。夏の鰻は味が落ちているとは云っても、ビタミンA・B群が豊富です。夏バテ防止、食欲減退に効果的なのですが、昨今値段の高騰が心配。

おさめに、蜀山人の一首。

あな うなぎ いづこの山のいもとせを さかれて 後に身をこがすとは …うまい!!

栃木県立なす風土記の丘資料館 館長 篠原祐一

ICDAS と初期むし歯の治療

《先月の続き、むし歯の新しい分類 ICDAS です。ICDAS って?》

International Caries Detection and Assessment System の略で、“アイシーダス”と読み、「国際的レベルのむし歯の探知とむし歯の状態を評価する仕組み」のことでした。現在、一般に使われている虫歯の分類は C0、C1、C2、C3、C4 の5段階でCの後ろに付く数字が大きいほどむし歯は重症ということ。新しい分類 ICDAS は7段階。コード0からコード6まででこちらも数字が大きいほど重症。コード0は健康な歯です。そして、穴ができて始めるむし歯を表す C1 はコード3に相当しますから初期むし歯であるコード1とコード2の時には削らない治療が始められる、ということになる訳ですね。

《削らない治療?》

削らない治療は、むし歯で歯に穴が開く前であれば、再石灰化療法という対応によって、穴になる前にむし歯を治すことのできる処置です。食べ物、飲み物を口にすると、歯の表面にいる細菌が酸を出して歯は溶け始めます。これを脱灰といいます。でも、歯の表面が酸性でなくなると、溶けたところが治って行きます。これが、再石灰化ですが、削らない治療は、歯のまわりの環境を改善したうえで再石灰化を強化することにあります。



それは、

《初期むし歯の再石灰化処置とむし歯原因菌の削減》

まず、歯の表面のむし歯菌を取り除くことが必要です。これは、ご自身で行う歯磨きなどのセルフケアに加えて、歯科医院で歯科衛生士が行うプロフェッショナルケアを組み合わせることで続きます。プロフェッショナルケアは、医院で行うプロの歯磨き、といったところです。さらに、歯を強くする作用のあるフッ素も使用して、歯のなかに酸に強い層（耐酸性層）を獲得していきます。フッ素を使うことで再び歯が酸にさらされても溶けない状態に歯の質を改善することができるのです。また、再石灰化をつながしてくれる特定保健用食品のガム、「ポスカム」などをセルフケアに加えるのも勧められます。

《歯医者さんにどう通う?》

歯が痛くなったり、噛めなかったり、何か症状があったら歯医者に行こうかと思えますよね。でも、そうではなく、歯の表面が真っ白く抜けたように見えるところ（白斑といいます）がある。また、普通は気付かないがティッシュで歯の表面をぬぐうと白斑がある。これらの状態はコード1とコード2ですから、この時から治療を始めれば、歯を削る治療を避けられるかもしれません。

参考引用： 飯島洋一 ICDAS 基準の初期う蝕の特徴とその管理

ヘルスケア歯科誌 第11巻 第1号 2009

