



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

大つごもりと初詣のはじまり

毎月の最終日を晦日(みそか)と言います。これは、本来「三十日」を「みそか」と呼んだもので、長じて月の最終日を指す言葉となりました。

晦日のうち、年の最後を締めくくる師走は、特別に大晦日と言い、別に「大つごもり(大月隠)」とも言います。

大晦日は、新しい年に福をもたらす「歳神様(としがみさま：歳徳神(としとくじん)・恵方神(えほうしん)・明の方(あきのかた)・正月様とも言う)」をお迎えする前日ですので、家長は大晦日から元日の朝(元朝・がんちょう)に掛けて、氏神様に年籠り(としごもり)をする習慣がありました。この年籠りが形骸化し、大晦日と元朝の間に家へ戻ったことから、除夜詣と元日詣に分かれ、二年参りとなりました。

江戸時代後期には、氏神様への元日詣や、歳神様の居る方角にある社寺への恵方参りが盛んになりますが、今日のような初詣となったのは、明治20年代からです。

明治24年(1891)、「小學校祝日大祭日儀式規定」が施行されました。この規定では、教員・生徒が参集して儀式を行う日の中に、一月一日と同三日が含まれています(第一条・第三条)。ここに三が日の概念が定まります。おまけに「小學校祝日大祭日儀式唱歌用歌詞及樂譜撰定」も官報通達され、「君が代」「一月一日」「元始祭」が登場したのです。

明治5年(1872)10月14日(旧暦9月12日)、新橋・横浜間で日本初の鉄道正式営業が開始されました(鉄道記念日)。これにより、川崎大師への参拝が増え、更に初詣の新聞記事が拍車をかけました。明治40年(1907)12月に住吉大社沿線の南海鉄道、年の改まった翌1月には西宮神社・廣田神社・生田神社等を擁する阪神電気鉄道が相次いで初詣を新聞で広告します。その効果を見るや関東にも飛び火し、明治42年(1909)12月、新勝寺の初詣広告を成田鉄道が新聞掲載しました。このように、初詣による旅客収入増を意図した鉄道会社の仕掛けの一面もありました。

これらの要素に加え、都市部への人口流入は、元来の歳神信仰や年籠りの概念を希薄にし、鉄道による移動の娯楽性も加味されて、今日見る三が日の初詣になりました。

何れにしても、新玉の年の初めに、幸福を祈る行為には変わりがなく、手を合わせる気持ちが不偏の心と言えましょう。

栃木県立なす風土記の丘資料館 館長 篠原祐一

砂糖は本当に歯に悪いの？

☆リスクファクター☆

「リスクファクター」とは、病気の原因そのものだったり、病気になりやすくする要因のことです。日本では第二次世界大戦中に砂糖が不足し、戦前(1940年)～戦後間もないころ(1950年)のほうがむし歯が少なかったことから、砂糖はむし歯のリスクファクターのひとつと言えます。

☆砂糖とむし歯の関係についてのいろいろな研究☆

古くは、1946～1952年のスウェーデンの研究で砂糖とむし歯の関連が示され、以来この結果が重視されてきました。しかし、先進国でむし歯が減少してくると、必ずしも砂糖の消費量とむし歯の状況が比例しなくなってきました。

1980年代になり、イギリスとアメリカで研究が行われました。イギリスの研究では、砂糖の摂取回数よりも摂取量のほうがむし歯と関係があることが分かりました。間食の回数がむし歯と関連するか疑問、という訳です。また、アメリカの研究では、むし歯の多い人には、おやつを頻りに食べる傾向があることが分かったのです。

ちょっと難しいですが、砂糖は摂取回数よりも量のほうがむし歯に関係がある。しかし、むし歯になりやすい人は間食の回数を少なくしたほうが良い、ということになります。「むし歯になりやすい人がいつもアメをなめたりしていると、あつという間にむし歯が増えるよ!」ということでしょう。そもそも、「むし歯はなりやすい人とそうでない人がいるよ!」ってことですね。

そして、現在のむし歯の減少傾向は、フッ素を使うことでもたらされたことが分かっており、しかもむし歯のない人々の多くが比較的多量の砂糖を摂取していることが示されました。「お菓子をたくさん食べる」とむし歯になるよ!と単純に言えなくなってきたのです。

☆研究が教えてくれること☆

まずは、必ずフッ素を使うようにしていくことです。フッ素入り歯磨き粉、フッ素ジェル、フッ素洗口剤などです。

また、砂糖の摂取については、「どんなおやつがむし歯になりやすいか?」ということだけでなく、砂糖の総摂取量を少なくしていくことに集中したほうが良いでしょう。

しかし、むし歯になりやすい人は砂糖の摂取量に回数も加え、より綿密に作戦を練っていったほうが良い、ということになります。

むし歯から歯を守るために歯科医院では、まず第一に、「あなたはむし歯になりやすいのか?」の判断から始める必要があります。その上で、あなたとご一緒にお口の健康を守るミッションを進めていくべきです。



参考引用：月刊デンタルハイジーン別冊
 ミニマルインターベンションによる
 カリエスコントロール
 福島正義/日野浦光編集
 歯菌薬出版株式会社 2006