



歯っぴいレター

2013.2

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>

鬼は外 福は内

おにはそと ふくはうち
 ぱらっ ぱらっ ぱらっ ぱらっ
 まめの おと
 おには こっそり にげていく

(作詞・作曲 日本教育音楽協会)

節分と言えば「豆まき」。しかし、立春前日の節分行事の原形となった「追儺(ついな)式」には、豆まきはありません。どこからやってきたのでしょうか。

「追儺」は、約2,400年前に書かれた中国の書物『周礼(しゅらい)』に記されています。日本の王朝期には、「鬼遣(や)らい」とも言われ、「鬼やろう」と言いながら盾と矛を打ち合わせ、鬼を祓う儀式でした。



京都吉田神社 追儺式

同じく約1900年前の中国『漢旧儀』には、「赤く丸い五穀で鬼を打ち払う」風習が見え、穀物や果実には鬼などの邪気を祓う霊力があると考えられていたことが分かります。これが、いつ日本に伝わったかは分かりませんが、平安時代、陰陽師(おんみょうじ)が宮中での方違(かたが)えの際、「豆打ち」を用いたと言われています。これは、悪い神が宿る方位の部屋に進まなければならない場合、一旦良い方位の部屋に仮移りする方法で、その際、「豆打ち」で部屋を清めるというものです。これは、塩で清め祓うと、後の始末が大変なので、五穀、その中でも拾いやすい豆が用いられたような気がします。

江戸時代の初めころの後水尾天皇が、豆打ちをした記録があります。この時は三回豆を打ちますが声を発しておりません。江戸時代の後期『殿居囊(とのいぶくろ)』には、「福は内を中音で二声、鬼は外を大音で一声、三方に大豆を打つ」とあり、現在の方法が定まったのは、この頃のようなようです。

「恐れ入谷の鬼子母神」で有名な真源寺は、鬼子母神を信仰しているので「福は内、悪魔外」、奈良県吉野の金峯山寺蔵王堂では、鬼を迎え入れ改心させるので「福は内、鬼も内」、奈良県元興寺には「がごぜ」という鬼が居て悪鬼を退治したので「福は内、鬼は内」、商家では鬼=大荷(おに)が内に入らないと困るので「鬼は内」、そして、鬼頭さんや九鬼さんなど、鬼が名字に付いている家では縁起が悪いので「鬼は外」を言わないそうです。

栃木県立なす風土記の丘資料館 館長 篠原祐一



ガムのいろいろ

機能性ガム

単なるお菓子ではなく、口の中の環境に影響を及ぼすなどの機能を持った「機能性ガム」を多くの方が買い求められるようになってきました。「キシトールガム」は、その代表選手といったところでしょう。でも、種類は多いし、その効果はどうなのでしょう？

どのような種類があるの？

様々なメーカーから「キシトール」、「ポスカ」、「リカルデント」、「ディアップオーラルガム(ラクトフェリン)」などの商品が販売されています。むし歯菌や歯周病菌への作用、むし歯菌の出す酸で溶けた歯を元に戻す再石灰化を促進する、など目的によっていろいろあります。種類が有りすぎ選び方が分かりにくいですね…では、その御説明を！

キシトール

キシトールは砂糖に代わる甘味料のひとつ。これがそのまま商品名になっています。キシトールはむし歯菌であるミュータンス菌の増殖を防ぐと言われていいますので、このガムのターゲットはズバリ！ミュータンス菌です。そして、現在、キシトールの再石灰化促進作用は証明されていませんから、キシトールガムはミュータンス菌が増えてくる食後すぐに噛むことが大事！歯が再石灰化する時期=食間に噛むガムではない！ところに注目したいですね。

ポスカ

ポスカとは、リン酸化オリゴ糖カルシウムのこと。これが商品名になっています。北海道の馬鈴薯澱粉から精製されました。ポスカを噛むとカルシウムイオンが溶け出して、唾液中のリンと共に再石灰化を促進します。ポスカ自体には再石灰化に必要なリンが入っていませんがポスカのカルシウムは健康な歯と同じハイドロキシアパタイト結晶として歯のエナメル質に取り込まれ、質の高い再石灰化が期待できると言われています。

リカルデント

リカルデント(CPP-ACP)はカゼインホスホペプチド(CPP)とアモルファスカルシウムホスフェート(ACP)の複合体(長い名前ですね)のことで、これもそのまま商品名。CPPは牛乳由来タンパク質を分解して得たもの。また、ACPはリン酸カルシウムです。再石灰化を促進しますが、リカルデントはポスカと違ってリンが入っているところがミソ。唾液量の少ない人はポスカよりリカルデントの方が良いかもしれません。

「ディアップオーラルガム(ラクトフェリン)」は歯周病菌に関わるオーラルケアと全身の健康に着目したガム、これは改めてお伝えします。

参考引用：歯がしみる、溶ける、Tooth wear って何だ!?

どうすればいい!? 富士谷盛興 千田彰

DHstyle 2012 SEP. Vol. 6. No74(株)デンタルダイヤモンド社