



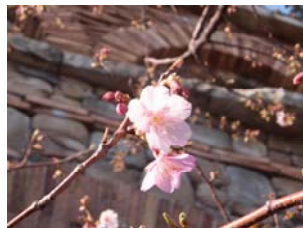
発行：さいとう歯科  
 〒272-0137  
 千葉県市川市福栄3-18-22  
 Tel：(047)399-8217  
 Fax：(047)399-8217  
 HP：http://www.saito-dent.com

## 櫻・桜桃？

「桜」の旧字は「櫻」。「嬰」は貝を綴った女性の首飾りの意です『字統』。木の果が実るさまを表したのでしよう。この果実は、含桃(がんとう)または桜桃(おうとう)で、古代中国の礼儀作法を記した『礼記』に、「仲夏の月(旧暦の5月)に含桃を祖先に供える(「月令第六」)」とあり、神聖な食べ物であったことがわかります。

では、この含桃・桜桃とは何でしょう？「サクランボ」と答えた人は不正解、正解は「ユスラウメ」です。「ユスラウメ」は、バラ科サクラ属の低木で、「サクランボ」と姿も味も似た果実をつけます。奈良時代には中国から入ってきたようですが、食用とはならず、主に庭木として用いられました。一方、今日食されている「サクランボ」は、木を桜桃、果実をサクランボと区別して呼び、明治時代にドイツから伝えられたセイヨウミザクラを改良したものです。

さて、「さくら」は、『日本書紀』や『万葉集』に、佐区羅・佐久良・桜と記され、音の「サクラ」からはじまりました(「歯っぴいレター」2011.4号参照)。



今日(けふ)のためと 思ひて標(し)めし あしひきの  
 峯(を)の上(へ)の櫻 かく咲(さ)きにけり

大伴家持 [万 4151]

今日の為と思って、標(し)しをしておいた峰の上の桜が、  
 こんなにも咲きました。(『萬葉集注釋』巻第19)

あしひきの 山の間(ま)照らす 櫻花(さくらばな)  
 この春雨(はるさめ)に 散りゆかむかも

よみ人しらず [万 1864]

山あいを照らすように美しく咲いている桜花も、この春雨  
 に散ってゆくことであろうかナァ(『萬葉集注釋』巻第10)

日本では、桜の花を愛で、様々な感情をその色に重ね合わせてきました。

中国では、可憐な花ではなく、果実への関心から「櫻」の漢字が作られました。欧米も桜は果実が主で、花はサクランボの花「チェリー・ブロッサム(cherry blossoms)」と附属的扱いです。日本は、まず、桜の花。その桜の子、坊やだから「桜ん坊」。

日本のように花を愛でる精神性は、世界的に見て貴重なものようです。大切にしたいですね。

栃木県立なす風土記の丘資料館 館長 篠原祐一

## TCHから抜け出すには？

先月に続き、TCHです。ちょっとおさらい。

TCHはTooth Contacting Habit(歯列接触癖)のことで、1日のうち上下の歯が触れる時間が20分以上ある場合を言います。歯ぎしりや食いしばりもこの中に含まれます。

### <TCHの見つけ方>

- ① まず、姿勢を正して唇を閉じて下さい。そして、上下の歯を離してみます。さて、離してみても何か不自然な感じがあるでしょうか？ここで違和感があるとTCHと判断します。
- ② 次に唇を閉じた状態で歯をつけてみてください。ここで何も感じない時もTCHです。TCHの無い方は、上下の歯が触れたらすぐに不自然な感じを覚えるからです。
- ③ 鏡で舌の形を見ると歯の形に舌の横がへこんでいる(舌圧痕といいます)。また、頬つたの内側(頬粘膜)に直線状に白い筋(咬合線といいます)がある。これらがあるとTCHの可能性がります。しかし、TCHの人すべてにこれらがある訳ではありません。

### <TCHから抜け出そう！>

まず始めは、**歯や顎関節のトラブルの原因となる癖があることへの自覚**です。唇を閉じたうえで上下の歯を離す、これを5~10分保つ。また、こめかみ付近を触り、上下の歯を合わせた時にこの部分(筋肉です)の形が変わるのを実感するのも効果的。

次はきっかけづくり。パソコンの画面など家や職場で日常的に必ず視界に入る所(5分以上動かずにいる場所)に「**歯を離そう**」、「**リラックス**」などと書いた貼紙をします。身体の緊張を解くきっかけづくりなので、絵でも置物でも構いません。準備をしたらそのアイテムは忘れてしまっても大丈夫。視界に入って気付いた時に、歯を離して脱力すればOK。続けていると歯を長く接触させている際に顎の筋肉が疲労してくるのが分かるようになってきます。



筋肉の疲労感が分かって来ると、アイテムが視界に入らなくても脱力できるようになります。ここまで来ると最終段階。アイテムと疲労感の両方で脱力を繰り返しているとだんだんTCHに気付くまでの時間が短くなってきて、ついには歯を離すことができるようになるでしょう。

TCHがなくなれば歯科治療も楽に受けられるようになります。

参考引用：挑戦してみよう！顎関節症の診査とTCHの是正指導

渡辺晴美

月刊デンタルハイジーン 2012. Vol. 32. No. 10 医歯薬出版株式会社