



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

薬玉と菖蒲湯

「クス玉」と聞くと「紐を引くと割れて花吹雪や垂れ幕がでてくる道具」を思い浮かぶ方が多いと思います。でも、その原形は古代中国の風習に源を発する端午（たんご=五月五日）に用いられた重要な祓（はら）い具でした。



薬玉（くすだま）は五色の糸で菖蒲（しょうぶ）や艾（よもぎ）を貫いた飾り物からはじまり、やがて、紅白のツツジ・艾・菖蒲を連ねて花枝の中央に香囊の玉を付けた形になりました。邪気を祓い、疫を除くとされ、『枕草子』には「節供は五月良い。菖蒲・蓬などが香り合っているのもおもしろい。中宮さまの御殿では、いろいろな糸を組みさげた薬玉を、九月九日の菊飾りに代えて、母屋の柱の左右に掛けた（46 節は）」と宮中で行われた重要行事の一場面が綴られています。

これは、旬の植物が放つ香り漂う範囲には、邪気や病などは入ってこないというバリアー的考えによるものです。世界宗教でも、香をたき、その香り漂う範囲を清浄なる空間と見なすのと同じ発想です。

五月で最も邪気の香が強いとされたのが菖蒲でした。菖蒲は、アヤメ科アヤメ属のハナショウブではなく、剣形の葉をしたサトイモ科ショウブ属のショウブのことで、爽やかな香りと破邪の剣を思わせる姿が重視されました。菖蒲は、葉をそのまま台の上に飾ることに始まり、葺菖蒲（ふきあやめ）や菖蒲枕（あやめまくら）・菖蒲湯（あやめのゆ）・菖蒲酒（あやめざけ）など多様化し、端午の日には、家々が菖蒲の香りに包まれていました。

今日に残る菖蒲湯は「菖蒲の根葉をきざみて湯に入れて、五月五日に浴する事なり」（『古今要覧稿』）とあり、その効能は「心を開き、五臓を補い、鼻・口などを通し、耳目を明るくし、声の調子を良くする。また、久しく服用すると身が軽くなり、物忘れを防ぎ、迷惑を掛けず、寿命が延び、智力が益し、志しが高くなり、老いることがない。そして、四肢の疾患や小児湿疹に効果がある」（『本草綱目』）とされ、貴薬と記されています。実際には、テルペンという鎮痛効果のある成分が芳香に含まれており、神経痛や痛風の治療に用いられています。

本来の菖蒲の旬は旧暦の五月、菖蒲の力を得たい方は、旧暦の五月五日にお試し下さい。

栃木県立なす風土記の丘資料館 館長 篠原祐一

洗口液 液体歯磨き 歯磨き粉のお話し

ドラッグストアに行くとオーラルケアのコーナーは結構充実していて、歯磨き粉以外にも洗口液や液体歯磨きが多く置かれています。でも歯磨き粉以外に洗口液が必要なのか？とか歯磨き粉と液体歯磨きの使い分けなど、用途に合わせてどう選ぶのか分かりにくい感じがします。そこで・・・

洗口液と液体歯磨きの違い

どちらもぶくぶくうがいに使っていないでしょうか？洗口液は歯ブラシを使わず、「適量を口に含みぶくぶくうがいをして吐き出す」ものです。これに対し液体歯磨きは歯磨きをすることが前提で「適量を口に含み歯を磨く」または、「適量を口に含みぶくぶくうがいをして吐き出した後に歯磨きする」という違いがあります。なので、洗口液と液体歯磨きは全く別のものであると考えたほうが良いです。液体歯磨きは、歯周病の予防をおもな目的にしています。



液体歯磨き？歯磨き粉？どちらを選ぶ？

液体歯磨きは研磨剤が配合されていません。このため、長い時間磨けるようです。さらに、歯のすり減り（Tooth Wear 歯っぴいレター2011.9 参照）が気になる場合は液体歯磨きが適していると言えるでしょう。しかし、コーヒーやワインなどの歯への着色が強い場合は歯磨き粉の方が良さそうです。

洗口液とは・・・

薬事法によって殺菌成分の有無で医療用医薬品、医薬部外品（殺菌成分入り）、化粧品（殺菌成分なし）に分類しています。ドラッグストアで直接購入できるのは、「医薬部外品」と「化粧品」です。洗口液は、歯磨きができないとき、そして面接や商談、デートの前といった口のなかをリフレッシュさせたい時など、その動機がエチケットに関することだとしても歯に付く細菌の塊（歯垢）の付着を抑えたり、歯肉炎の予防効果、口臭の原因となる舌の汚れ（舌苔と言います）にも効果が期待できます。

化粧品？医薬部外品？どう選ぶ？

洗口液を使えば歯ブラシが要らない訳ではありません。でも、洗口液としては薬用成分配合の医薬部外品を使うのが効果的のように思えますね。お口のなかの環境によっては確かにそうです。ここでその使用目的で考えてみましょう。前提として歯の表面がキレイ（プラークコントロールが良好と言います）で、目的が口のなかの浄化とエチケットとしての口臭予防だけでよいなら化粧品、という選択肢もあります。



次回は、歯磨きに歯磨き粉を使いながら、洗口液とどう付き合うか考えてみたいと思います。

参考引用：洗口液なるほど活用術
竹中彰司 渡邊美幸 興地隆史

DHstyle 2013APR. Vol. 7No. 82 デンタルダイヤモンド社