



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

## 十二直と北斗七星

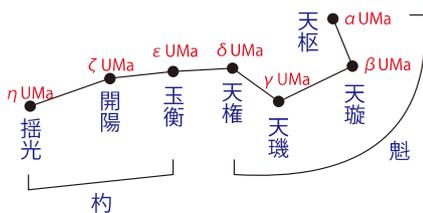
曆を開くと、中程から下にある漢字一字の欄があります。これは「十二直(じゅうにちよく)」と言い、昔の曆の中程にあったため、別に「中段」とも呼びます。

十二直は、現在知られる中国最古の曆(漢の元光元年〔前134〕の竹簡曆書)に記される最も古い曆注(れきちゅう:日々の吉凶を見るためのもの)です。古代中国では北極星が天空の中心「太一(たいいつ)」で天帝の宮殿、北斗七星が天帝の乗り物と考えられ、ともに神格化されていました。太一の一周を十二等分し、そこに方位の十二支も考慮され、時刻・日・季節の吉凶を占う十二直が誕生しました。

北斗七星を司るのは北斗星君で、柄杓(ひしゃく)の器の部分を作る天枢(てんすう)、天璇(てんせん)、天璣(てんぎ)、天權(てんけん)の4つを魁(かい)、柄の部分を作る、玉衡(ぎょくしょう)、開陽(かいよう)、搖光(ようこう)の3つを標または杓(ひょう)と言い、あわせて「斗」と一字で呼ぶこともありました。

中国唐代には、密教經典『仏説北斗七星延命經』が記され、中国・台湾では紫微斗数(しびとすう:北極星〔紫微星〕を主とする星々の運命を占うもので、北斗七星・南斗六星を重視する)占いがあり、近年日本でも話題になっています。

北斗七星には、天文学上の名以外に『史記』『天官書』などの名、先の『仏説北斗七星延命經』の名があります。



ドゥーベ (Dubhe: α UMa) / 天枢(天魁) / 貪狼(たんろう) / 多才多芸

メラク (Merak: β UMa) / 天璇 / 巨門(きょもん) / 口才

フェクダ (Phecda: γ UMa) / 天璣 / 禄存(ろくぞん) / 蓄財

メグレズ (Megrez: δ UMa) / 天權 / 文曲(もんごく) / 学問

アリオト (Alioth: ε UMa) / 玉衡 / 廉貞(れんてい) / 厳肅

ミザール (Mizar: ζ UMa) / 開陽 / 武曲(ぶごく) / 権勢・剛毅

ベネトナシュ (Benetnasch: η UMa) / 搖光 / 破軍(はぐん) / 勇猛・変動

幕末の函館戦争で榎本武揚艦隊旗艦として活躍した開陽丸が、このζ UMaから名付けられたように、現代では想像のつかないくらい、北斗七星が注目されていたのです。十二直の吉凶は次回お話しします。

栃木県立なす風土記の丘資料館 館長 篠原祐一

## 洗口液をどう使う？



お口のなかの状況は、おひとりおひとりでそれぞれ異なります。そして、「昨日に比べて今日はとても口が渇く」ということはありませんか？このように同じ方でも口のなかの環境は日々変化しています。今月は洗口液の好ましい使い分けをお話しします。

洗口液を常用している方は、健康管理への意識が高く1日の歯ブラシ回数が多い、定期健診で歯科医院に来院する回数が多い、という報告もあります。

### アルコール含有洗口液？ノンアルコールタイプ？

アルコールタイプは、洗口した時のピリピリ感があります。使用感にはノンアルコールタイプの方が良いようで、最近ではこれが主流です。アルコール含有の違いによる殺菌効果の差は結論が出ておらず、どちらかと言えば、**使用感からもノンアルコールタイプがお勧めです。**

### むし歯リスクの高い場合

永久歯生え変わりの時期、矯正治療中、食生活が不規則、唾液の量が少ない、唾液による酸の中和力が弱い、など**むし歯リスクが高いときは、フッ素を使って歯を強化するのが最優先。**通常の洗口液は、歯磨きの後時間を開けるのは先月お話しした通りです。

### 歯周病リスクが高い場合

歯周病の診断と歯科医院に於けるプロフェッショナルケアが必須ですが、**日々の歯ブラシに加えて医薬部外品の洗口液を使えば、歯への歯垢付着抑制も期待できます。**

### 口が渇く場合

**優先するのは保湿効果です。**保湿効果のある洗口液の使用で、口のなかの粘膜が保護されてうるおいが持続。口臭予防効果も出てくるでしょう。

### プラークコントロールが悪い

この場合は、ご自身でのお手入れ(セルフケアといいますが)の向上が特に必要なのですが、しいてあげれば、**蓄積した口腔バイオフィームに対する浸透性の良い、リステリンなどでしょうか。**しかし、洗口液を使えばセルフケア、プロフェッショナルケアは必要ない、という訳ではありません。

### 機械的コントロールと化学的コントロール

ご自分でして頂く歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスの使用+歯科医院での歯石除去、口腔バイオフィーム除去などの機械的コントロール、更に歯磨き粉、フッ素ジェル、などの化学的コントロールを組み合わせることで健康を守る事になります。洗口液は化学的コントロールのひとつです。



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