



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

## 十二直の吉凶



十二直は、正倉院にある日本最古の暦「具注暦（ぐちゅうれき）」にも記されています。江戸時代には吉凶を見る上で最重要視され、暦注といえは中段十二直でした。

冬至は、北斗七星が夕刻から未明まで北極星の真下に来て、杓が北（子=ね）に対するように向かうので、尾指す=建（おさず）としました。そして、大雪後の最初の子の日に「建」が配当され、以下、小寒後の丑、立春後の寅、啓蟄後の卯、清明後の辰、立夏後の巳のように、芒種・小暑・立秋・白露・寒露・立冬の後の十二支順に「月建」が置かれます。また、立春・啓蟄・清明・立夏などの節気にあたる日は前日の十二直が繰り返されます。こうして、一年後には一回りずれて、元の十二支との組み合わせに戻るのです。

十二直の吉凶については次のとおり。

- 建（たつ） 万物が建ち生ずる日。新しき衣の着装、柱立て、棟上げ、財宝の取り納め、旅行に大吉。神仏の祭祀、結婚、開店、吉。乗船、動土、蔵開きに凶。日の吉凶は中吉。
- 除（のぞく） 万物を折衝して百凶を除く日。治療始め、神仏の祭祀、種まき、煤払いに吉。結婚、旅行、動土、井戸掘り、移転に凶。日の吉凶は小吉。
- ◎満（みつ） 万物満ちる日。新規事業の開始、建築、結婚、移転、旅行、祝い事、種まきに吉。動土、服薬に凶。大吉日。
- ◎平（たいら） 万物を平分する日。道路修理、地固め、壁塗り、結婚、移転、祝い事に吉。種まき、溝掘りに凶。日の吉凶は大吉。
- 定（さだん） 物事の定まる日。大忌ともいう。祈祷、建築、結婚、移転、使用人の雇用、車の購入、動土、開店に吉。訴訟、旅行、樹木移植は凶。日の吉凶は小吉。
- 執（とる） 万物をとり立つ日。神仏の祭祀、建築、種まき、結婚、祝い事に吉。移転、蔵開き、旅行は凶。日の吉凶は小吉。
- 破（やぶる） 戦えば必ず傷つく日。服薬、漁猟、家屋取壊し、訴訟、出陣に吉。結婚、移転、開店、種まきに凶。大凶日。
- 危（あやぶ） 万事に危い日。諸事控えめが良い。神仏の祭祀、建築、結婚、種まき、酒造りは吉。旅行は凶。日の吉凶は大凶。
- 成（なる） 万物が成就する日。建築、結婚、願掛け、入学、移転、旅行、開店は吉。訴訟、争い事は凶。小吉日。
- 納（おさむ） 万物を納めるに良い日。天倉ともいう。結婚、移転、入学、建築、五穀の収納、買い物に吉。旅行、酒造り、鍼灸、葬儀に凶。日の吉凶は小吉。
- 開（ひらく） 道の開ける日。神仏祭祀、諸芸の学習、旅行、移転、結婚、元服、雇用、開店に吉。葬儀、不浄は凶。小吉日。
- 閉（とづ） 陰陽の気が閉じ塞がり、諸事通じない日。築堤、造墓、池埋め、穴塞ぎ、金銭の収納に吉。その他一般に凶の日。

健康のため、十二直の活用のしすぎには注意しましょう。

栃木県立なす風土記の丘資料館 館長 篠原祐一

## 歯ブラシいつ交換していますか？

洗口液の連載のあとは、歯ブラシについて。さて、毎日使う歯ブラシ、新しくしたのはいつでした？どの位使ったら交換しますか？

ご参考までに申し上げます。一か月毎です。

えっ？そんなに早く？

交換する訳は？

「細菌の繁殖」、「歯垢除去の能率」、「歯ぐきへのダメージ」の3つの訳が挙げられます。



毛先が広がり根元も変色 新品の歯ブラシ

細菌の繁殖

使った後の歯ブラシには、細菌が付着しています。濡れたままの状態だと細菌が増える危険があります。毛の変色や異臭は、細菌繁殖のサイン！

歯垢除去の能率

歯ブラシを一か月使うと毛の弾力や毛先の形が変化して来ます。こうなると歯垢除去率は低下します。歯ブラシの毛先を汚れに届けたいのに届かない！

歯ぐきへのダメージ

こちらにも毛に関すること。長く使っていると毛先が開いてきます。この歯ブラシでは、手応えが感じにくくなるので、さらに歯ブラシ圧が強くなることが考えられます。知らないうちに歯ぐきへダメージを与える事にもなりかねません。

キレイな歯ブラシのために

使い終わったら、毛の根元に食べかすが残っていないか確認し、しっかり水洗い。歯ブラシの頭を上にしてしっかり乾燥。携帯用歯ブラシは、お家へ帰ったらキャップをはずしもう一度洗って乾燥。保管は湿気の少ないところ、浴室よりも洗面所ですね。

適切に歯ブラシを換えれば

状態の良い歯ブラシの使用をお勧めするのは、衛生的で効果的なプラークコントロール（お口の清掃）に繋がれば、との願いがあるからです。「エコロジー」、「もったいない」意識の高い現代ですが、大事な歯は交換が効きません。こまめに歯ブラシを交換し、気持ちの良いお口のなかを保ちたいですね。

参考引用：患者さんが喜ぶ！(^\_^)v 歯ブラシコーディネーター 休尚子 長谷ますみ

DHstyle 2013Jury.Vol.7No.85 デンタルダイヤモンド社