

# 哲風会通信

2016. 12 VOI・60

今年もいよいよ最後の月、12月になりました。仕事やイベントで慌ただしく過ぎていくひと月ですよ。皆さん忙しく過ごされていると思いますが、クリスマスなどの行事もありますから楽しい思い出になりますね。今一度この1年を振り返って、良い締めくくりが出来るように最後まで頑張りましょう。



## メンテナンスに行こう

皆さん、歯医者に行く時(タイミング)はどのような時でしょうか？ 恐らく大半の方は「歯や口の中が痛い時」や、「歯ぐきが腫れた時」などの、実際に異常が生じた時と答えるのではないのでしょうか。確かに、歯や口の中の治療をすることは歯医者の方の最も大事な役割ですが、その前の段階である【予防歯科】が大切だと言われています。つまり、異常の有無に関わらず定期的に歯医者に通い、口の中を健康に保ち、異常があっても軽度な段階で対処できる定期健診(メンテナンス)が重要ということです。

日本でも予防歯科に対する意識は高まってきていますが、残念ながら先進国の中では遅れている状況です。他の国と比較してみると、定期的なメンテナンスを行っている人の割合は、予防歯科が最も進んでいるスウェーデンで90%、アメリカでは80%、日本はたったの2%というデータがあります。次に、80歳で自分の歯が残っている平均数は、スウェーデンで20本、アメリカは17本、日本では約10本というデータがあります。これらのデータからも、メンテナンスの重要性がわかりますよね。

自分はしっかり歯磨きをしているから大丈夫だと思いませんか？ 実は日本人は歯磨きが好きな国民でもあるのです。1日の平均回数ではスウェーデン人より多いそうですから、結果を見るとやっぱり定期的なメンテナンスが不可欠ですね。一度失った歯は元には戻りません。いつまでも自分の歯でごはんを美味しく食べて、健康に過ごしましょう。

# 雪だるま

雪が積もると見かけるようになる、お馴染みの雪だるま。誰でも一度は作ったことがありますよね。西洋では日本のものとは違って3段の形が多いそうで、スノーマンと呼ばれているようですが、実は日本の雪だるまも昔は今の形とは違っていたようです。江戸時代の浮世絵師・歌川広景の作品『江戸名所道戯尽 廿二御蔵前の雪』〈右絵〉ではまさに“だるま”の形をした雪だるまが描かれています。当時は雪だるまを作るのは大人の役割で、だるまと同じく縁起物であったようです。現代でも雪まつりでは凝った雪像が作られていますが、雪だるまの意外なルーツにびっくりしてしまいました。



## 今月の通信担当

今月の担当、むさしデンタルオフィスの高木です。今年も猛威を振るっているインフルエンザですが、我が家の小1の息子も先月流行に乗ってしまいました。インフルエンザワクチンには、接種する時間帯で効果に違いがでるそうです。なんと、午後よりも午前中に接種すると4倍も効果的という研究結果があるそうです。インフルエンザに限らず、いつか医療の進歩であらゆる病気が無くなるといいですね。皆さん健康に気を付けて元気に年末を迎えましょう。



医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912  
秋田市保戸野通町4 - 8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801