

“ひとりごと”

今月は歯科助手 小林 です



## 心と体への香りの効能

癒しや安眠など香りには様々な効能があります。キャンドルやアロマオイルなどで、ぜひ試してみてください。

### リラックスしたい時

ラベンダー、ひのき、ゆず 

ゆずはなじみがあり受け入れやすい香りですね!

### 仕事に集中したい時

レモングラス、ティーツリー  
ペパーミント

### 気分が落ち込んでいる時

ローズ、イランイラン

### 不安感があり眠れない時

ローズマリー、カモミール、レモン



ローズマリーやカモミールはハーブティーでも定番ですね!

### 勝負の時緊張をほぐしてくれる

ジャスミン、バジル

### 仕事でたまったストレスや疲れ

ローズマリー

朝かいて行くとやる気が出る!!

### 鼻づまりには

ユーカリ

強い殺菌作用があり  
風邪予防にも効果的!!



## 東北大学歯学部同窓会関西支部サマーセミナー

9月4日(日)東北大学歯学部同窓会関西支部のサマーセミナーに参加するために大阪に行って来ました。前日の台風で運転を見合わせの電車が多く、急遽キャンセルの先生もおられました。多数の先生方が出席されて、会場は満席。講師は大阪で歯内療法専門医として開業されている牛窪敏博先生です。



歯内療法とは、歯の神経を取ったり、歯の根の先にたまっている膿の治療の事で、大変重要な治療ですが、直視できなく、手指の感覚に頼らざるを得ない事が多いため、困難で時間のかかる治療のひとつです。

自費専門でやられているだけあって、レベルの高いお話でしたが、最新の歯内療法の潮流を教えて頂き、又明日からすぐ使えるヒントもたくさん頂きました。

セミナー終了後、パパラミノというレストランで、同窓会。震災後初の同窓会とあって、どうしても話題は、震災の話に。大学病院はほとんど被害が無く、被災地で開業している同級生も、診療所は無事だそうで、一安心です(杉岡)。

## 噛む事と健康 ～魔法の液体 唾液の話～

最近子どもの食事のしかたがおかしいという話をよく聞きます。硬いものを食べようとしない、いつまでもクチャクチャ噛んでのみこめない…。ファーストフード等の普及により、噛まなくていい食品が増えているのが原因です。今回は虫歯予防ばかりか全身の健康にも重要な役割を果たすく噛む事と唾液の話>をしたいと思います。

よく噛むと唾液がたくさんでます。試しに、口を大きく開け閉めしてみてください。口の中が唾液でいっぱいになりませんか？では、唾液をたくさん出すとどのようないい事があるのでしょうか？

まず虫歯予防になります。唾液により口の中を洗い流してくれて、口の中が汚れないためです。皆さん、水やお茶で食べ物を流し込み食べしてませんか？

そうすれば、体は唾液を出す必要が無くなってしまいます。飲み物は食後に飲みましょう。

又、唾液が虫歯予防に役立っているもう一つの大きな理由があります。虫歯は、虫歯菌が出す酸によって歯が溶かされるのが原因です。酸によって口の中が酸性のままになるとどんどん歯は溶けていきます。その酸性を中性に戻すのが唾液の力です。

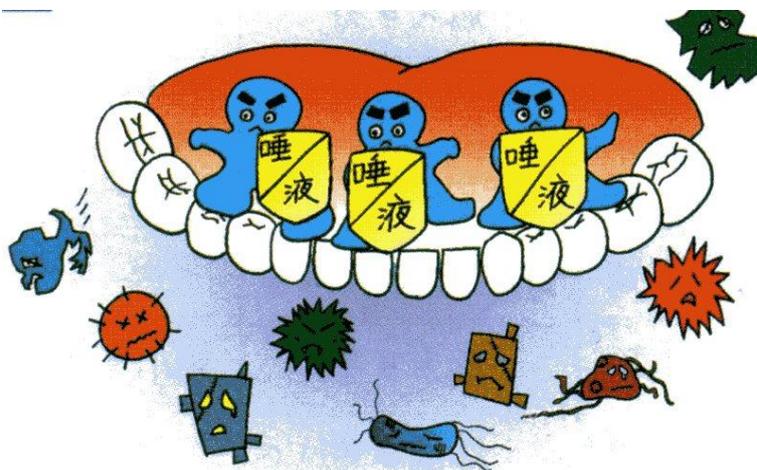
次に唾液には抗菌物質が含まれ、[傷口を消毒する作用](#)があります。子どもの頃けがをすると「なめれば治る」と言われた事はありますか？動物はけがをすると傷口をなめます。きっと本能的なものなのでしょう。



又、[ガンの予防](#)にもなります。発がん物質を唾液に浸すと、ガン細胞の変異が低下しますので、<よく噛むとがんの予防になる>とされています。

その他にも、[味がよくわかるようになる](#)、[消化を助けてくれる](#)、[口臭を予防してくれる](#)、等々、唾液のパワーは底知れません。まさに<魔法の液体>ですね。

昔から<唾液の多いお年寄りや長生きする><よだれの多い赤ちゃんは健康に育つ>と言われています。みなさん!よく噛んで唾液をいっぱい出すと、いい事がたくさんありますよ!



## お母さんの疑問に答えて

Q: 4歳の子供です。前歯の乳歯を打って、歯の色が変わってきました。永久歯に影響はないでしょうか？

A: 歯の色が変わってきたのは、歯を打った衝撃で、歯の神経が死んでしまったのが原因です。そのまま放置しておくと、歯の根の先に膿がたまり、永久歯に影響を及ぼす可能性があります。早めに処置をした方がよいでしょう。

