

ひとりごと” 今月は歯科衛生士 尾松 です



急に日中と朝、晩の気温差が激しくなりましたが、
体調など、くさされたりされていませんか？
今回は、ご存知かもしれませんが、

ごま について書かせていただきますね。



小さくても栄養満点！からだの老化を防いで
肌年齢までアップさせる ごまパワー



ごまの中に約1%だけ含まれるゴマリグナンという成分。ごまにしかない抗酸化物質で、種類はセサミン、セサモリン、セサミールなどがあり、これらを総してゴマリグナンといいます。このゴマリグナンの主役が、からだの酸化を防いでくれるセサミン。酸化とは、からだのサビのようなもので、このサビが血管内にこびりついて血管を硬くしたり、詰まらせたりして、さまざまな病気を引き起こす原因の一つと言われています。

古くから滋養強壮、不老長寿の食べ物として認められていたごま。
この小粒ごまの中には、**オレイン酸**、**リノール酸**などの不飽和脂肪酸のほか、**ミネラル**、**たんぱく質**、**糖質**、**食物繊維**、**ビタミンA・B群・E**、**リグナン化合物**など、多くの栄養素がぎっしり詰まっています。

また、ごまは白髪を黒くしたり、抜け毛を防いだりする効果があるといわれています。
肌の代謝を活性化し、ストレスをやわらげる効果もあるそうです。



サザンオールスターズファイナルツアー In 宮城 ～その1～

9月22日、サザンオールスターズのファイナルツアーで宮城に行ってきました。

神戸や神奈川でもコンサートをやっていたのですが、私のスケジュールが合わず、結局1番遠い宮城に行くことになりました。

宮城といえば私の母校東北大学があり、6年間過ごした地です。コンサート前には母校を訪問。歯学部は移転・改装されていて、かなり迷いました。



まずは、サザンのグッズ会場がある仙台駅へ。午前中早い時間に行ったのですが、すでにグッズ売り場は長蛇の列！並ぶこと30分、タオルとTシャツをゲットしました。早速Tシャツに着替え、タオルを首に巻いて準備万端！

コンサートは夕方からなので、まずは腹ごしらえ！仙台駅近くのお店で、東北の海の幸を頂きました。



コンサート会場は宮城スタジアム。会場は、仙台市内から離れた場所にあって、欠点は交通の便が悪いこと。最寄り駅からでも歩いて40分くらいかかります。今回は仙台駅から最寄りの利府駅へ電車で行き、利府駅からはシャトルバスに乗ることにしました。

電車に乗ろうと仙台駅のホームに行くと、普段はガラガラであろうと予想されるホームはすでに人でいっぱい。階段にまで人が溢れかえっています！いざ電車に乗り込むと、山手線の満員電車さながらのスシづめ状

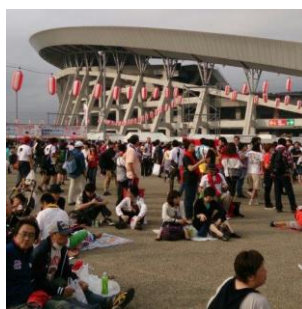


態。おそらくほぼ全員がコンサートに行く方々だと思います。しかし、そんな中でも、皆さんテンションは上がって、サザンの歌でシトリをしている人もいました。

20分ほど揺られて、利府駅に到着！覚悟はしていましたが、シャトルバスを待つ行列が延々と続いていました。やっとの思いでシャトルバスに乗って、宮城スタジアムに到着。グッズ売り場へ。これもまた覚悟をしていましたが、グッズ売り場は最後尾を探すのに苦労するほどの行列。でも楽しみが目の前にあると待つのも苦にはなりません。頼まれていたグッズも購入できて、いよいよコンサート会場へ！

サザンオールスターズファイナルツアー In 仙台 ～その2～

人ごみにもまれながら、やっとの思いで会場に入りました。



宮城で参加できてよかったです！

桑田さんの東北への特別な思いが伝わるコンサートでした。

「宮城スタジアムは、震災後、遺体安置所として使われていたんですよ。それで震災後初めてここに来てくれたのが桑田さんなんですよ。本当に桑田さんには感謝しているんです。」

タクシーの運転手さんが言われていた言葉です。

会場では、ひとりひとりに＜胸熱リストバンド＞という、光るリストバンドが配られて、皆で手を挙げると、観客皆で作り上げた「東北」の人文字が浮かび上がる演出！

さらに、急きょ歌ってくれた「青葉城恋唄」、そしてラスト



の曲は「希望の轍」！

<東北の皆さん、希望を持って、復興していきましょう！>という桑田さんの熱いメッセージがビシビシ伝わってきました。

10代から70歳代までの5万人もの観客を、一体とってしまうサザンってすごい！

長い長い夏がやっと終わりました。

サザンオールスターズファイナルツアー In 宮城 ～その3～

感動のサザンのコンサートが終わり、5万人の人が一斉に会場を出ました。

行きのシャトルバスの行列を思い出した私は、まずタクシー乗り場に直行。

しかし予想通り、すでに行列。しかもタクシーは1台も来ていない。後で聞いた話ですが、タクシーにも管轄があるようで、地元のタクシー会社しか会場に行けないようです。それは台数が追いつかないのも当然です。

仕方なしにシャトルバス乗り場に戻り、行列に並んで、やっとの思いで仙台駅へ到着。

のどはカラカラ、お腹はペコペコ。そこで目に入ったのは<さんまの刺身あります>の看板！

そういえば仙台の街を散策していると、<さんまの刺身あります！>という看板がやたらと目につきます。関西に住んでいる私としては、サンマの刺身は生臭い、というイメージがあり敬遠していました。

ただおなかペコペコの私は<さんまの刺身>の看板につられ、駅前の居酒屋に入りました。皆さんはサンマをどうやって食べるとおいしい？と聞かれると、ほとんどの方が<塩焼き>と答えると思います。



そこで食べた<さんまの刺身>、一生忘れないでしょう！おいしさは<脂>に尽きると思います。新鮮なさんまの脂は、トロや霜降り肉の脂の比ではない。追加で頼んだ、<笹かまぼこのめんたい焼き>も絶品！

<地産地消>の<旬>のものを食べる、私の旅での鉄則です。

子どものいびきと食育

いびきと言えば太った中高年がかくものというイメージがありますよね！

近年、いびきをかく子どもが増えています。
ひどくなると睡眠時無呼吸症候群になります。
睡眠障害を起こし、成長にも影響してきます。



子どものいびきは、扁桃腺やアデノイド（口蓋扁桃）の肥大によって、気道が狭くなることが原因になる場合が多いです。

しかし近年、注目されているもう一つの原因があります。

それは、食べ物の軟食化により、嚙まなくなり、顎（特に下あご）が小さくなったことです。

顎が小さくなると、下あごが下がり、舌がのどの方に落ち込みます。そして気道が狭くなり、いびきや睡眠時無呼吸症候群の原因になります。

嚙まなくなると、歯並びや顔の形だけでなく、睡眠にも影響してくるのですね。

参考：フジテレビ とくダネ

経営セミナー

9月15日（日）セミナーに参加するために大阪に行ってきました。

当日は台風の接近で、朝から大雨。帰りの電車が動いているか心配していましたが、何とか当日中に帰れたので一安心。

今回の講師は大阪で開業している吉永勉先生。

吉永先生のセミナーは、何回か受講していますが、技術的なものよりも、経営をしていく上での、心の持ち方について学びがあります👏



毎回、元気を頂いています。

結婚式

9月26日（土）、スタッフの上田さんの結婚式に行ってきました。

幸せそうな姿を見ると、こちらまで幸せな気分になりますね。

新婚旅行でハワイを満喫されたようで、1週間はお休みされていましたが、10月7日から又仕事に復帰してくれています。

上田さん改め、西口さやかさんになります。

今後ともよろしくお祈りします。



患者様の疑問に答えて

Q: 歯ぎしりが歯に影響を与えると聞きましたが、本当ですか？

A: 歯ぎしりによって、歯の先端（切縁）がすり減ったり、歯の根元の部分がえぐれてしまったり（くさび状欠損）します。又、歯に強い力が加わることによって、歯周病が進行し、歯がグラグラしてくるときもあります。

歯ぎしりから歯を守るには、ナイトガード（マウスピースのようなもの）を就寝時に使用します。

