

お茶の時間



猛暑続きで皆疲れきってしまった様子。庭も、田んぼもカラカラに乾いて、枯れた葉が痛々しいばかりだ。

ウクライナは、いつ平和が戻るのだろうか。福島や沖縄の平安は？ 政治家たちは、疲れていないのだろうか。

ものごとを考へたり、知れたかことを楽しんでたのに、最近「スポン！」と分からなくなって、ひっとして認知症の始りか、と不安になっている。

お、今のところは起床し、朝食の仕度をして家庭内の雑用を済ませて診療所に向かうので取りあえず「よし」とするが、右へ行くつもりが左へ行くようになったら???

所ジョージさんの「動けりゃ動いたほうが得」という言葉に励まされながら夏の疲れから脱却しなければ。

猛暑の夏に **喝** だな。涼い秋よ早く来い。

心に響く言葉

何でも手を出すこと

やぶさばいぞ つまらぬぞ

つまらぬぞと 言っちゃだめ



所ジョージさん(タレント)の言葉
TV番組の司会、音楽著作など多才。

「何でも手を出すこと。仕事もそうだけども、向き不向きなんて、さんざんやってみてから言うべきなの。」
富士山に登る途中で来るんじゃないかと後悔するのはいいけれど、登りもしないでつまらないと言っちゃだめだよ。」
本当にその通りだ。
所さんは何でも楽しんで取り組んでいる。
体中が、楽しくてたまらないと言っているようだ。
TV画面でしか知らないがほんわか幸せになるし、何かごまかせない気がする。
動けるなら動いたほうが得。だと。
真面目な人柄なのだ。

歯のよもやま話 第五十七話

むし歯 四 むし歯の歴史

ヒトにむし歯が発生するのは火を使い出した事が原因です。「サピエンス全史」(ユバリ・ノア・ハラリ著、柴田裕之訳、2016)によれば、約三〇万年前の人類(ホモ・エレクトス、ネアンデルタール等)がすでに日常的に火を使っていたそうです。火を使うことにより、調理することができるようになり、これまで食べるのが困難だった小麦、米、イモ類などの炭水化物が食べられるようになりました。この炭水化物が歯にくっついてプラークができることが、むし歯の原因です。ネアンデルタール人からもむし歯が見つかっています。

現生人類(ホモ・サピエンス)のむし歯のレベルは、ハンブルグ大学のカーゼリックによれば紀元前一万年頃から紀元前二千年頃までは低いレベルに留まっているがそれ以後増加の一途を辿っているそうです。この理由について農業の普及と火の使用によるデンプンの加熱調理を理由にあげています。さらに一六世紀南アメリカからジャガイモが導入されたことによりむし歯は大きく増加しました。現代では、我々の食生活に砂糖は欠かせないものであり、人類は砂糖を昔から食べていると思いがちですが、実際に食品として登場するのはたかだか三百年ほどのことにすぎません。一八世紀頃から砂糖が大量に使用され出したことから、むし歯は大量に発生するようになりました。

から書いてみたいと思います。第二次世界大戦以前のことはよく知りませんが、昭和二十年代初期は戦争の影響で食べるものが少なく、まして砂糖などもつてのほかという時期でしたから子供のむし歯は大変少なくなつたと聞いています。しかし後期になると甘いおやつや、砂糖が出回るようになりあつという間にむし歯が広がっていったようです。親父の診療室もほとんど患者が増えていきました。私が大学を卒業し新潟大学にお世話になった頃(昭和四十年代後半)が子供のむし歯の最盛期だつたと思います。当時まだ新潟大学には小児歯科の診療室がなかったため、私どもが子供の診療もしていました。来院される小児の口腔内は悲惨で、ほぼ全歯がむし歯という子も珍しくありませんでした。全歯が根だけになっていて全部抜いて子供の総義歯(総入れ歯)を作ったことも数例ありました。こんなことをすると永久歯の萌出までずっとメンテナンスはならず大変です。こういった症例はお母さんが忙しく、哺乳瓶にジュースを入れてしゃぶらせていたことが原因です。これを哺乳瓶う蝕と言います。新潟大学の予防歯科では齲蝕予防のため県内各所でフッ素洗口を始めて大変効果を上げ現在も継続しています。そのため新潟県の学童う蝕罹患はここ十年以上全国最下位を誇っています。フッ素以外にもキシリトールなどう蝕予防の方法も取り入れられ、むし歯が減っていくことが考えられます。高齢者の歯の残存率も最近は大変上がってきていますが、それに伴って最近特に歯根面のう蝕が問題になるようになりました。こうした新しいタイプのむし歯も出現しているのですね。

子田晃一

秋の七草 いくつ言えるかな？

春の七草に比べ、知名度は低いようですが、暑い日が9月に入れば続き、日本の四季が推している。衣替えの10月は目前。身近かに咲く花を愛でながら秋の七草を口ずさんでみよう。

「秋の野に咲きたる花を指折り書き数ふれば七種の花
萩の花 尾花 葛花 瞿麦(撫子)の花 女郎花 また 藤袴 朝顔の花」
万葉の歌人 山上憶良が詠んだ。

朝顔は、古来キキョウ、ムクゲなどとよんで来たが、アサガオが中国から伝わったのは憶良の死から70年後と分り、江戸時代にはヒルガオとする説もあったが今ではキキョウという決着がつかない。

診療所の出入口や、敷地内の小川で伸びやかに萩の花が咲いている。自完庭では6月に、キキョウがきりりと、美しく紫色の輝きを放っていた。

「紫のふつとふくらむ ききやう(桔梗)かな、
正岡子規
おはかを頬張、一服の茶で(はし)故人を偲ぼう。



今年はいよいよ、白い萩の花、咲かざった。



駐車場出入口の萩の花



敷地内にある小川の萩の花

いいもの みつけ!

黒部ダムカレー ライス型



三男坊一家が夏の一泊、立山黒部アルペンルートへ。70代から7歳まで 総勢10名の旅。登山組と散策組に分けて楽しんだ折、人気のダムカレーも食べている写真が届いた。我が家の土産は、レトルトのダムカレー(600円)と、ダムカレーのライス型(1540円)だった。早速使った。子どもの頃の松原型を思い出した。盛り付けが美味しさを倍増するといふ、これは遊び心を誘う。ダム型の着眼点がいい。

Mado in Tsubame City, Japan.

更に、世界に誇る新潟県燕市製!に感謝した。



今回は特別版を添えた。身内のことと恐縮に思ったが、葬儀に参列し、自身の身のふり方を考えた。突然の不幸に見舞われ長が、故人は、生前、子孫に「延命治療はしない」と伝えてあった、という。16年前、姑が病に倒れた時に同じことを言ったが、当時は「そんな事出来ないとおぼろげに思っていた」と思っていた。今更なる理解できる。

月のつばやき

食生活が大幅に改善し夫はスマートに付合った私は体力が落ちたので、今はほどほどに好みのものを食べている。ちぎりと自分に甘くなつたかなと少々反省している。この本をみつけた。病気はある日突然体に宿るものではない。病気になるのも病気の原因に気づくのも自分自身です。川嶋先生(神奈川歯科大学大学院総合医療研究科)は、「朝一杯の白湯で冷たい対策をすすめて」。私は以前から夏も冬も温かいものを好んで飲んでいる。体かとも落ちたこと。考えごととして眠れなくなると起き上がり、うがいをして白湯を飲む再びベッドへすると時間ばかりすり過ぎ、目覚めもスッキリ。楽々暮らします。名匠の養生法を今日から実践。楽々暮らします。



5人の名医が実践する「ほどほど」健康術
編集 サライ 編集室
発行所 小学館
2023年9月2日 初版
価格 1,300円+税

いいなこの本

食欲の秋

食べらるって。幸せね。



ます寿し本舗
おぎいち 扇
076-491-0342
一段 1650円
二段 3200円
税別価格



富山名産 鱒の寿司も、嫁さんが富山に住むという知人から頂戴した。毎年おわら風の盆を祝うために作られている。身近かで味わうのは、マーケットなどで買われる 秋分大会で買おう。ますの押し寿司。頂いた押し寿司を切った時の鱒の身の厚さに驚いた。鱒の味が口中に広がる。おいしいこと。鱒は梅マスだ。厚すぎると、のりも開かれない。おいしいこと。鱒は梅マスだ。とにかく美味。堪能した。作った翌日、おいしい、と届けて下さった方の話。予約必復。店舗でも短時間で完売!、ごすつて。