

ちょっとここだけのはなし

出口と入り口 青葉区あざみ野 会員 吉川治良



五年前人間ドックで大腸の異常が見つかりました。後日、精密検査を受けてポリープを切除、それ以来、毎年大腸の内視鏡検査を受けています。それから数年後、今度は口腔の細菌によるアレルギー性の紫斑病になり死にそこないました。

片方は入り口が原因で、もう一方は出口近くの病気です。

人間の体を入り口から出口まで通っている長い土管と考えると、病気の殆どがどうも入り口と出口に関連しているように思えてなりません。口を通して入る農薬に汚染された食べ物や口腔の細菌が原因となってアレルギーや脳梗塞、心内膜炎、心臓病、腎臓病、糖尿病、肺炎…を引き起こすとテレビなどで盛んに言われています。

さて出口と入り口は人間の体に限った事ではなく、今の日本の財政も同じです。日本の台所は出口が大きく開いていて入口が狭く小さくなり、赤ちゃんから老人まで日本人一人ひとりが七百万円強の借金を背負っているそうです。出口のところが原因なのか入り口が悪いのか早急に考えなくてはなりません。しかし自分の体の出口・入り口さえあまり真剣に考えたことがないので、もっと大きい「日本」の出入り口にまで思いをめぐらすことなどなかなか出来ません。日本の借金はいったい誰が払うのでしょうか。

笑いのすすめ



おすすめ図書

『笑いと治癒力』ノーマン・カズンス 松田銑訳 岩波書店

不治に近い難病を笑いとビタミンCによって克服したアメリカのジャーナリストの自らの闘病体験記。笑いとユーモア、生への意欲が自然治癒力にいかに有効に働かかを検証した本。「何よりもまず害するな」の医学教育の金言を忠実に守る医師との出会いが幸運を。

抗加齢についてのやりとり

- 私は、休みの日に海で、「えう、カレイ！」と叫んで、釣りをしています。これからがシーズンのようです。
(海の若大将)
- 次の国務長官はカレイライスの次のヒラ(リー)メ
(いけない つられてる象)
- 抗加齢に、対処するのは簡単です。
病院の長い廊下を、帽子をかぶって歩けばいいのです。
その心は、廊下帽子…**老化防止**
(ヘルニア通)

サークルiでは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の、口の知られていない機能を勉強し、それを市民の方々と共に考えていただく会です。ホームページ上でも情報を開示しています。

<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>
227-0033 横浜市青葉区
鴨志田町815-35
電話：045-962-1184
FAX：045-962-1962
メール：info@circle-i.org
URL：http://circle-i.org

読者からのお便りを募集しています。



お口の健康応援団
NPO法人口腔健康推進協会サークルi

サークルi会報



こもれび

歯固めと健康

年齢を表す「齡」という文字は「年齒」とも書き、「よわい」とも読みます。「齡」には長寿への願望がこめられ、歯のなくなるところに寿命がつきるといふあきらめにも似た思いがあったのです。滝沢馬琴も「玄同放言」の「草木身体同訓考」に「老年になっても歯がしっかりしている人は長生き出来る。それで歯よわいと波比という。我が国のならわしで初春に鏡餅を固めて、松柏の類とともに飾って延年を祝い、しかる後これを食べる。名付けて歯固めという」と記しています。

歯固めは、平安時代初期に中国から伝えられ、日本でも公家の社会でこれを真似て、年齒(端)月と言われる正月三箇日の間、鏡餅、猪、鹿、大根、押鮎、瓜、焼鳥、雉子などを食べるようになりました。最初のころは宮中で行われていた行事でしたが、やがて民間に伝わり、正月の雑煮餅を祝う風習へと変化してゆきました。しかし、民間においては、歳神に仕えた鏡餅そのもののことを歯固めというところが多く、ことにこの餅を凍り餅にしたり、かき餅やあられにしたりして夏季まで保存し、六月一日に食べるという風習がかなり広い地方に残っていました。また、まだ歯も生えていない赤ちゃんが噛んだり、しゃぶったりして歯ぐきを固める玩具そのものを「歯固め」という場合があります。

現代における歯固めは咀嚼回数を増やすことです。「1口30~50回噛み」はいつまでも若々しく、健康長寿を達成するための重要なポイントです。健康な口で何でも、どここの場所でも噛めるのが理想です。入れ歯になった人もあきらめてはいけません。咀嚼回数は自分の努力で増やすことができるからです。よく噛むことで口輪筋、表情筋、舌、目などがイキイキとしてきます。実年齢よりも10歳若い体为目标に口とその機能を大切にしてください。参考文献：磯村 寿賀人著 おもしろい歯のはなし (沖)

1年の計を立てるにあたって、よく噛める口を!

1口30回噛む習慣を!



第二回「すこやかライフフォーラム」報告 2009.11.8



玉井文化庁長官のご挨拶

市民と共に考え、互いに支え合う安心社会をめざす活動をしている当サークルは昨秋、横浜青葉公会堂にて400名以上の参加者のもと第二回フォーラムを開催しました。今回は「人が人として成長する過程で口が心理面にどのような役割を果たしているか」その重要性を認識して頂きたい思いから企画しました。当日、当サークル i の活動に関心をお寄せ頂いた玉井日出夫文化庁長官が出席され、ご挨拶を頂きました。

第一部の横浜動物園ズーシア園長増井光子さんの「動物の子育てからその原点を考える」では、動物においても社会性を育てることが重要で、これなくしては繁殖や子育ては上手く行かないと力説されていました。スライドを映しながら数々のエピソードを披露されましたが、人間社会との共通点の多いことに驚かされました。

知られざる口のはたらき

第二部では尚絅学院大学教授の岩倉政城さんに「五感を介した乳幼児の発達」の講演をいただきました。赤ちゃんが生まれ最初の作業は泣いて呼吸すること、次はおっぱいに吸いつくことです。ここで赤ちゃんは約2000回の吸引動作を繰り返し、授乳とスキンシップによって最初の親子間の「信頼」が生まれます。この信頼は、胎生期につながっていた「へその緒」に代わり、親子の精神的「絆」の中心的役割となり、五感の発達をリードしながら、やがて交流や会話への意欲が芽生え、さらには社会性を身につけ、自立への重要な基盤となります。とかく口の持つ機能は、食物の入り口、発音器官としてだけ捉えがちですが、人が人として育てて行く出発点であると力説され、岩倉さんの人間味あふれる講演に、聴衆は感銘を覚えながら聴き入っていました。



岩倉先生の熱演



口のトレーニングのために皆さんで吹き流しを

口を育てることの大切さ

最後に当サークル i の元開富士雄が「口からみた子供の身体とこころの成長」を担当し、心理面だけでなく、社会との窓口になる生活機能の中心である口をいかに育てたら良いか、実際のトレーニングも含めて、形態と機能面の発達について講演しました。今まであまり注目されていなかった口の役割についての熱い語りに、聴き入っていた母親や保育士ら参加者は「大変感銘を受けた」「もう少しこの話を早く聴きたかった」と口々に感想を残し、会場をあとにしました。

読者からのおたより

歯は若さのシンボル

青葉区 福 悦子

中原淳一の著書の中に「歯は理知と若さのシンボル。朝と夜、休む前とにていねいに歯のすみずみまで清潔で真白にする気持ちで磨きましょう」とあります。

私は歯を長持ちさせるために清潔を意識して歯磨きを十分するように心がけていますが、磨き残しがあります。また硬いものを噛むことで噛む力を維持したいと思いますが、噛み合わせが悪いと舌や歯肉を噛んで出血したり、口が開けにくかったりします。そのような症状のときは、34年間全幅の信頼を寄せている先生に治療していただきます。おかげさまで、26本の歯は丈夫です。

3年後には前期高齢者になる私ですが、先生から「若く見えますが、何か秘訣は？」と話しかけられます。若々しく見られるのは、子供のような好奇心を持ち、美しいものに感動する心と身体を動かすことではないかと思っています。

これから高齢者特有の噛み合わせが悪くなったり、顎の骨が弱くなる問題も出てくるでしょう。その時は先生に早期に診察していただき「8020」を目標にしたいです。



今年もサークル i の活動の健康情報を積極的に利用し、心豊かに過ごしたいです。

*8020とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

掲示板

フォーラムをお手伝いいただいたボランティアの方たちと

