



サンタさんの思い出

サンタさんにプレゼントを貰うこともあれば、時にはお父さん、お母さんがサンタさんになることも…クリスマス夜の忘れられない思い出、教えてください。



● 私が子どもの頃、父がケーキの箱を提げて帰ってくるのを楽しみに待っていました。今のように生クリームではなくバタークリームのカッキーでしたが、子ども心にすごく嬉しかったことを覚えています。
(飛騨市 スイートママさん)

● 「今年こそサンタを見るぞ！寝ないぞ！」と毎年24日の夜に意気込んで布団に入るも、結局寝てしまつてクリスマスの朝を迎えていました。サンタから「Merry Christmas」と筆記体で書かれたメモが枕元に置いてあった時は大興奮でした(笑)
(岐阜市 あるあさん)

● お風呂に入っているとき、母に頼んでこっそり鈴の音を鳴らしてもらっています。毎年その音が聞こえた夜にはサンタさんが来て、朝プレゼントが枕元にあります。娘は4年生になりましたが、まだ信じています。
(岐阜市 三宅さん)

● 私が幼稚園の時のクリスマス会でのこと：サンタさんが登場し、みんな胸をときめかせて喜んだのですが、サンタさんの声が父の声だと気づき私は愕然としました。それでも希望を捨てず半信半疑でクリスマス会を過ごした後、最後にサンタさんと握手をした時、ああ、サンタはいなかったんだな、と確信しました。父が役員だったという、今では笑える話。毎年クリスマスになると必ず思い出します(笑)
(池田町 eimorunさん)

● 子どもが小さかった頃、サンタさんにはクッキー、トナカイさんにはりんじんを玄関に用意して就寝させ、主人がクッキーとりんじんに歯型を残してかじっていました。3人の子は翌朝大騒ぎで喜んでいました。(郡上市 小沼さん)

● 子どもがまだサンタを信じていた頃、間違えて1日早くプレゼントを枕元に。次の日友達に「今夜だぞ」と言われたそう…トホホ。子どもには「よく頑張ったからみんなより1日早いプレゼントだったんだよ」とってフォローしました。気付いたかな？気付いたよね、ママがサンタってこと。
(岐阜市 近藤さん)

● 私は小学6年生までサンタさんを信じていました。しかし、周りからサンタは親だと言われ半信半疑で親にはゲーム(チクタクバンバン)、サンタさんには犬のぬいぐるみをお願いしたら、クリスマスの朝、枕元にチクタクバンバンがあった…泣きました。
(各務原市 バンダさん)

● マンション7階に住んでいた頃のこと、狭い家なのでサンタさんのプレゼントを隠すのが難しく、駐車場の車に入れておき、24日子どもが寝た後に取りに行きました。その晩はホワイトクリスマス。雪のなかのサンタでした。
(多治見市 すずりんさん)

● 息子は小6までサンタにさらわれると思って「方サツ」と首がしても顔を上げることでもできなかったとか。今では立派な社会人になりました。
(瑞浪市 あきちゃんさん)

● 母にプレゼントをしたくて、起きてきたら分かるようにテーブルの上にプレゼントを置きました。母の大好きなEXILEのCDでした。
(中津川市 長谷川さん)

今月の先生紹介



ほさか まつじ
保坂 松治
揖斐郡大野町
ほさか歯科院長
揖斐歯科医師会会長
歯学博士

教えて先生！ 健康講座

タバコと歯周病

最近では喫煙をする方がずいぶん少なくなつております。それでも私の周囲には何人の方がタバコをすっています。周りをみわたすと、分煙や禁煙地域など様々な工夫がなされておられ、昔前よりかなり、煙害は緩和されたように思えます。ここでタバコと健康、特に口臭の健康について考えてみましょう。

●口臭の主な原因はプラーク!?

一般的に言えば、肺ガン、気管支炎などの呼吸系疾患。脳血管、心臓、高血圧などの循環系の疾患をすぐ思いつきますが、口臭の健康についても密接な関係をもっています。喫煙者の臭いが非喫煙者にとつてはかなり不快に感じるものです。一つは衣服の臭いとともに口臭です。口臭はタバコのタールが歯面に付着し、凹凸を作り、そこにプラークが付きまします。プラークは細菌の集合体であります。

一方、舌粘膜にも舌苔というプラークの集合体を作ります。舌の表面が白くなつたら要注意です。口臭の8割は舌苔が原因と言われています。喫煙時には、高温の空気の流れが舌表面におこります。舌表面は凹凸が他の粘膜に比し多く角化層があり、更にニコチン作用で血流が抑えられ、唾液量の分泌も減少し、乾燥しやすく舌苔がこびりつきます。タバコとプラーク臭が合併してひどい口臭へと変わります。更にこの舌苔により味覚も鈍化します。又、鼻

粘膜の血流もニコチンにより低下しますので、臭いや味が濃くないとおいしく感じなくなり、塩分もとりにすぎになり、高血圧等の生活習慣病に影響を与えます。

●タバコによる歯周組織への影響



タバコと歯周病について考えてみましょう。歯を支えている歯周組織は、歯肉、歯根膜、歯槽骨などで成立しています。そして、血液を通して、酸素、栄養を供給され、その働きを維持しているのです。しかし、喫煙でそれらの供給が低下し、酸素、栄養不足で、細胞はダメージを受けて破壊されていきます。

更に血流を通して、リンパ、白血球等の免疫を維持しているのですがそれも低下し、常に口腔内細菌の侵襲にさらされておられ、慢性炎症状態となります。炎症があるのですが、血流が不足気味で出血は少なく、歯肉は固く線維性に変化します。一見すると健康な歯肉ですが、その内側では、急速に歯槽骨が消失減少しています。

本来骨は破壊と再生を繰り返し、新しい細胞、骨へと生まれかわるのですが、破壊はされますが、栄養不足、酸欠等で再生が阻害され歯槽骨は減る一方です。本来の加齢による生理的骨吸収の5倍から10倍の速度で歯槽骨の減少が起こると言われています。過去に、「1本も虫歯がないのに急にグラグラしてきた。何とかして下さい」と、

来院なさる喫煙者を経験しています。やはりヘビースモーカーでした。

●周囲への気配り、副流煙

副流煙は家族に多大な影響があります。女性は男性に比べ、20代から、喪失歯数が多く、特に40代以降はその差が大きくなります。女性ホルモンの関係で骨粗しょう症やドライマウスも増加し、歯周病の発症と悪化を促進します。その結果、歯を失う事となります。又、副流煙で喫煙者の何倍もの健康被害が家族に発現する可能性があります(夫がタバコを吸うと奥さんの肺がん発生率14倍、肺がんリスクはアスベストの100倍とのデータもあります)。

喫煙や副流煙は女性の天敵です。ニコチンは肌を乾燥させ、シワを作り、バサバサにさせます。ビタミンCを破壊させ、黒ずみ、シミも悪化させます。妊婦の場合では、喫煙、副流煙→歯周病悪化→早産、低体重児も認められます(疫学調査5倍程度)。喫煙時では当然胎児の血流低下、酸素低下も現れます。

喫煙は肌、身体、お口にとつて何一つ良い事はありません。歯周病はその他では糖尿病や、心疾患、肺炎などの悪化因子です。歯周病治療を成功させる為にも、禁煙しましょう。



発信 往

もうすぐ第2子出産です！上の子は1歳7ヶ月。お兄ちゃんになるけど大丈夫かな？楽しみもいっぱいですが不安もあります。ケセラセラになるようにしかりませぬね。次は女の子です！がんばります！
(多治見市 みつさん)

私には男ばかり3人の子どもがいます。女の子が欲しくて36歳で産んだ子も男の子。ほんとダンゴ(男子)3兄弟です。長男の子は双子の男の子と女の子。やっぱり女の子はかわいいですが、みんな健康で、これ以上の幸せはないとつくづく感じる今日この頃です。
(岐阜市 たえちゃんさん)

30年前、組合員活動をがんばった仲間と集まりました。産地見学や学習会など、たくさん行事がありましたね。もうみんな平均年齢70歳近くなりましたが、元気に集い、昔話に花が咲き嬉しいうと時でした。当時、中学生だった子ども達は親になり、生協を利用しています。
(岐阜市 花井さん)

