



## 一般人も歯が命？

「日本の成人の実に9割以上が経験したことがある」と言われるほど、代表的なお口のトラブルである「虫歯」。「芸能人は歯が命」と歯磨き粉のCMでありましたが、みなさんも「歯」を大切にされていますか？

### 虫歯の原因は“虫”？



そもそも虫歯はいつからあるのでしょうか？約20万年前のネアンデルタール人から「虫歯らしきもの」が発見されているそうです。そして、多くの人が虫歯になり始めたのは、農耕生活を始めた1万年前以降からと言われています。質素な食生活から穀物や芋を食べる生活へと変化し、デンプンに含まれる糖から細菌が酸を作り虫歯が増えたようです。

昔の人は歯痛や虫歯の原因は、歯の中にある“小さな虫”が歯を食べ穴をあける、と考えていたそうです。そこから「虫歯」と呼ばれるようになったという説もあります。後に分かったことですが「ちいさな虫」の正体は歯の神経だったとか。

江戸時代は今のよう歯を削る機器はなかったため、虫歯になったらどうしていたかということ…

とにかく抜く！しかも麻酔はなし！でも、お酒を飲んで感覚を鈍らせるなんてこともしていたようです。

ほんと、現代で歯医者さんが居てくれてよかったです。

### 虫歯の多い国、少ない国



「砂糖を摂りすぎると、むし歯になる」なんてお話し子どもの頃から耳にタコができるほど聞いてきたという方も多いのではないのでしょうか？ところが、世界を見渡すと驚きます。日本は外国に比べて砂糖を摂る量が少ない。しかも、歯磨きの時間は長いのにむし歯が多い国だったのです。海外のお菓子やデザートを食べたことがある方は、すごく甘くて驚いた経験はありませんか？日本は多くの国々と比べて、砂糖摂取量自体は少ないそうです。ですが、虫歯が少ない国ランキングでは40か国中23位…。1位はスウェーデンなんだそうです。なぜこんな結果になるのかとういうと、『定期的なケア』の回数と『フッ素』の利用回数ではないかと言われているそうです。スウェーデンでは、約90%（子供では100%）の人が歯科医院で定期的にケアを受けているそうです。砂糖を控えるよりも、歯磨き粉や洗口剤、歯科での定期的なフッ素塗布などを用いることが虫歯を減らすために重要なようです。

### 神だのみ

江戸時代には既に口腔治療を行う「<sup>こうちゅうい</sup>口中医」がいましたが、一般庶民には縁遠い存在でした。当時の民間医学本『<sup>けいけん</sup>経験<sup>せんまん</sup>せんまん 千万』には、「大根のおろし汁を耳から注ぐべし」という、なんじゃそりあ！？とおどろきの治療法が記載されているなど、庶民が手近にあるものでつくれる煎じ薬や貼り薬などの民間薬があれこれ考案されたようです。

また、神社に歯痛平癒祈願の絵馬を奉納したり「半紙を4回折って、痛む歯で噛む」といったおまじないもどきが流行するなど、歯痛にのたうつ江戸庶民の苦労は大変なものだったようです。

一方、江戸時代の儒学者・<sup>かいばらえきけん</sup>貝原益軒は、「毎日、歯を叩くこと36度すべし、歯かたくなり、虫くはず、歯の病なし」と『養生訓』で述べていますが、こちらはトンデモ説ではなく、12世紀に記された中国の医書『養生方』に出てくる「叩歯（こうし）」の歯のケア方法に由来しているそうです。叩歯とは、歯をカチカチ鳴らすことで歯の骨を丈夫にする噛む健康法で、現在も中国気功で行われているそうですよ。

### 世界一の歯

地球上にはたくさんの種類の動物がいます。中でも脊椎動物と呼ばれる動物のほとんどが歯を持っています。私たち人間の歯の数は28～32本、犬の歯は42本、猫は30本あります。その中でも、世界一の歯の多い生き物をご存知ですか？

なんと、カタツムリらしいです。正確には歯舌（しぜつ）と呼ばれ、非常に小さな歯がびっしり並んでいて、ヤスリのように食べ物を削りとります。その歯の数はなんと1万本～2万本以上と言われており、無数の小さな歯が常に連なっている状態なんだそうです。殻の元になるカルシウムを摂取するためにコンクリートも食べてしまうほど、強力な歯を持っているらしいですよ。

その他には、海で鋭い歯を持つ動物であるサメは生涯で何度も歯が生え変わるんですって。生涯のうちに何度も歯を生え変わらせて、常に鋭い歯を持つようになっているそうですよ。抜けても何度も歯が生え変わるなんてうらやましいですね。

## 漢字しりとり迷路

挑戦してみよう！

8月号こたえ

スタート

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 奉 | 意 | 中 | 理 | 店 |
| 仕 | 任 | 古 | 代 | 先 |
| 方 | 辞 | 式 | 数 | 輩 |
| 策 | 習 | 理 | 母 | 出 |
| 略 | 歴 | 代 | 慣 | 納 |

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 半 | 形 | 図 | 別 | 行 |
| 生 | 地 | 鑑 | 識 | 動 |
| 改 | 種 | 品 | 物 | 植 |
| 良 | 以 | 嚴 | 正 | 統 |
| 性 | 別 | 莊 | 前 | 派 |

この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 日 | 透 | 工 | 学 | 力 |
| 時 | 処 | 理 | 物 | 作 |
| 価 | 熱 | 明 | 質 | 問 |
| 格 | 電 | 売 | 販 | 答 |
| 別 | 行 | 動 | 物 | 弁 |

こたえ  
透明

日時 → 時価 → 価格 → 格別 → 別行動 → 動物 → 物販 → 販売 → 売電 → 電熱 → 熱処理 → 理工 → 工学 → 学力 → 力作 → 作物 → 物質 → 質問 → 問答 → 答弁

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ✉hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

# かんたんレシピ

## サバ缶でうまみ♪簡単焼きナス



### ＊材料＊ (2人分)

|       |          |
|-------|----------|
| 茄子    | 大2本      |
| サバ水煮缶 | 1缶(190g) |
| 大葉    | 10枚程度    |
| 鰹節    | 15~20g   |
| 生姜醤油  | お好みで     |

- ① 茄子は皮を剥き、耐熱容器に入れラップをしてレンジ(600W)で約6分前後加熱します。
- ② サバ水煮缶は汁ごと全部使います。サバの身はあくはくしておきます。大葉は千切りにしておきます。
- ③ ①を取り出し、輪切りにして耐熱皿に並べる。(熱いので気をつけてください)
- ④ 並べた茄子の上にサバ、大葉、かつお節の順に乗せます。
- ⑤ 魚焼きグリル(弱)で約10分(鰹節がパリっとするまで)焼いて完成です!様子をみながら焼いてください。

食べる時にお好みで生姜醤油をかけて食べて下さい(^^)



## 「さおり」のつぶやき...



みなさま、お休みの日は自宅を何を着て過ごしていますか?  
 もしも、何もせずに良いお休みが2日間もあるのなら、  
 私はずーっと部屋着(オシャレな言い方でルームウェア)で過ごしたい!  
 顔も洗わずにぼーっと2日間を過ごしたいと思っている、そんな人間です。  
 そんな私なので、自宅にいる時はだらだらのTシャツとヨレヨレのスボンを履いて暮らしています。めったに人など訪ねてこないだろうと思っているので、宅急便の人や近所の方が用事で訪ねて来た時は非常に困ります。家の中でひとりオタオタしてしまっています。知らない人はインターホンのモニターを確認して息をひそめて居たいことにしています。そんな時でも困らない、丁度いい服があればいいのですが、ヨレヨレの服がなくてもリラックスできるんですよ。

### 社長よりひとこと

9月になって猛暑が続き、いつ秋らしくなるか、予報では9月後半から気温も平年並になるとのことですがホッとすると思っています。先日の台風10号も当地には全く影響なかったです。しかし地域によっては大雨での浸水や河川氾濫、山崩れなどの災害が発生しています。台風が来るのは怖いけれど、適度な雨はほしいです。長い間降らず10年前みたいに一気に降ったり止まったりと小気な記憶がよみがえります。母校、昭和小学校の校歌は「四季美しい福知山」から始まりますが、近年は四季が長い夏と冬、短い春と秋になっています。一人一人がともにも温暖化対策は大切ですね。加藤 淳



都市ガスリフォーム  
専門店

## か と けん ホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ  
社長ブログ

0120-24-1900

か と けん ホーム

検索

かも社長

検索

えっ!洗濯物まだ  
外干しですか?  
でも「乾太くん」  
があれば大丈夫!

