



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.32

新緑の季節がやってきました。暑くもなく、そして寒くない日々は一年の中でも最も過ごしやすい季節ですね。もちろん梅雨に入る前までは。私たち日本人にとっても梅雨はちょっと憂鬱ですが、海外から来られた観光客たちにとっては結構つらい空気ではないでしょうか。

さて、先日カナダから来た観光客と話す機会がありました。男性二人組(30歳代)でしたが、すでに半袖シャツに短パンといういでたち！(カナダに比べると暑いのかも)。彼らは日本に来るのは始めてだったらしいのですが、「日本の美しさは昔から憧れていた」と言っていました。

東京では新宿、浅草を回り京都にも行くとのこと。英語で書かれたガイドブックを片手に、日本の美しさを満喫したいと抱負を語っていました。海外の方から見ると、古い寺院や日本家屋は美しさの象徴のようです。

もう一つの興味は日本の食事。寿司や天ぷらなどにも興味があるそうですが、ラーメンやカレーライスといった外国から輸入されて日本独自の味になったものも食べてみたいということでした(ちなみにラーメン屋で出会ったのですが)。

また、英語で書かれた彼らのガイドブックには、秋葉原や六本木の詳しい地図が載っており、それにも興味津々のようでした。他にも新幹線に乗ることや温泉に行く事も楽しみにしていました。



こう考えてみると、日本はワンダーランドなのかもしれません。

現在はイラ

ク戦争やSARSの影響で海外旅行が減少し、国内旅行の人気の高まっているようです。外国人に負けないよう皆さんも日本の素晴らしさを再発見に行きませんか？

✕ 自然とストレス ✕

「釣りキチ三平」というマンガをご存知ですか？おそらく、30歳、40歳代の方でしたら一度は聞いたことのある名前ではないでしょうか。私はあまりマンガを読む習慣がなかったのですが、それでも何となくは知っていました。好きな人でしたら単行本を何十冊も持っている人もいるかもしれません。



麦藁帽に動きやすそうなシャツ、下が広がったパンタロンのような形のズボンにわらじを履いた姿。目が大きく、はじきればかりの笑顔で魚を釣り上げている躍動感ある絵は、どこかで見たことがあるのではないのでしょうか。実は、この「釣りキチ三平」ブームが再燃しつつあると聞いたのです。

ところで最近釣りをされている方はいますか？行船公園の釣堀のようなところは別にして、自然の中で釣りをする機会意外とないかもしれません。しかし、よく考えてみると自然の中で釣りをすることはぜいたくなことです。

私が小さい頃、川の上流に行き釣りをした「釣り博士」のような友人がいました(東京ではありません)。よく釣れる場所や川の地形、魚の種類などにも詳しく、釣りなどしたことのない私でも幼心に「すごいやつだなあ」と思っていました。今考えると、「釣り博士」が自然と共生していたことに憧れを持っていたのかもしれません。

私たちはどれほど自然と接しているのでしょうか。江戸川区は公園も多く、23区の中でも緑は多い方だと思いますが、それは自然とは呼べません。野生の樹木や動物たちに触れることは人間の本能として必要なことなのかもしれません。このコーナーでも現代人が抱える大きな障害「ストレ

ス」について何度か話題にしてきましたが、その解消法はもっと自然に触れるということではないでしょうか。最近の「釣りキチ三平」ブームは、現代人の自然への回帰を促しているかもしれませんね。

さて、自然を大切にしているカナダでは、野生の熊が現れる地域に次のような看板が出ているそうです。「自然は皆のものです。熊も使っていますから壊さないように」もちろん広大な国土があるからこそできるのですが、素晴らしい発想だと思いませんか。ちなみに日本だと「熊危険」と書いて強暴な熊の絵でも書いてあったり。私たち人間にとっても、そして自然界の動物にとっても必要な自然を守っていく努力をしていきたいですね。

✕ 口内炎 ✕

ほしば歯科医院に来院される方の中に「口内炎（こうないえん）です」とおっしゃる方がいます。もちろん、それだけ皆さんの中で認知されているということなのでしょうが、誤った判断をしてしまうとなかなか治らずに苦しむこともあります。そこで、今回は口内炎について説明しましょう。

口内炎とは、文字通り口の中に生じる炎症のことで、局所的なものや全身的なものに別けられます。歯ブラシがぶつかったり、誤ってほっぺたやべ口を噛んでしまったりするなどの物理的な刺激や、ウイルス・かび・細菌の感染、金属アレルギーなど、口の中の原因によって起こるものが局所的なもの。ビタミンC不足などによる栄養障害、自己免疫異常の病気、薬物アレルギー、胃腸障害などによって生じるのが全身的なものです。

もちろん、痛みのない時はさほど心配することもないのですが（気づかない時のほうが多い）



痛みのあるときは要注意です。口内炎ではなく、白血病や腫瘍（いわゆるガン）の一症状であることもあります。口内炎であれば、だいた

い場合は一週間ほどで症状が落ち着いてきますので、数週間や数ヶ月にわたって症状が持続す

る場合は一度調べてもらったほうが良いでしょう。

対策としては、とにかく原因を除去すること。新しく入れた金属の歯や入れ歯がいつも当たっているようでしたらすぐに治しましょう。他に、症状を悪化させないように、しょうゆや香辛料、たばこ、お酒など刺激物はなるべく控えましょう。自分が痛いだけでなく、炎症を悪化させてしまうこともあります。

予防としては、日頃から、口の中を清潔に保ち、歯を磨く時には粘膜を傷つけないように正しいブラッシングを行うことです。また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、全身の健康にも気を配るようにしてください。

その他、気になることがありましたらいつでもご相談ください。

ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771（院長直通）

e-mail info@hoshiba.net

http://www.hoshiba.net

編集後記

最近の仕事はパソコンに依存しきっています。ワープロとしての機能は言うに及ばず、デジカメの編集や印刷、インターネット、そしてこのニュースレターと。

先日、何が悪かったのか急にパソコンが動かなくなりました。中のデータなども無くなり、大騒ぎでした。数日してようやく動き始めましたが、改めて依存症であることが分かりました。

ほしば歯科医院ニュースレター 第32号
発行日 2003年5月22日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771

e-mail. info@hoshiba.net

http://www.hoshiba.net

発行責任者 干場貫二