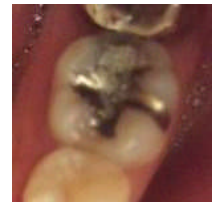


Therapy and care KIHARA STYLE

こんなこと出来ます!

金属から白い詰めものへ! (ハイブリットセラミックインレー)

ニコッと笑った時、大きめにお口を開けた時にキラッと見える金属は 意外と目立ち気にされている方も多いかと思いますが皆様はいかがでしょうか? 虫歯になれば置いていてもよくなることはありませんから治療をして詰めたり、被せたりしなければなりません。現在の保険診療内では前から4番目以降の歯は金属で詰めもの・被せものをするように決められております。しかしここ近年、口元の美しさの需要が高まり目立つ所には金属ではなく白い(歯と同じ色)詰めものを入れる方も増えてきています。今回皆様にご紹介させていただくハイブリットセラミックインレーは硬質レジンとセラミックの中間位の材質で、自分の歯とほぼ同じ硬さで、同じように擦りへり、またご自身の歯の色と同じように修復することが可能となりました。金属が目立ち気にしている方・これから治療される方は是非お試し下さい。(詳しくはスタッフまで)

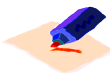


(治療前)



(治療後)

ハイブリットセラミックインレー 1本 ¥21000



社説 賞味期限・消費期限に思う

私が幼少の頃、(昭和30年代)自宅には電気冷蔵庫が無く、木製の冷蔵庫に氷を入れその下段に食料を入れ保存していた。いつの間にか氷は解け庫内の温度は上がり保存していた食料を腐らせ楽しみにしていた食べ物が食べられなくなり泣きべそをかいていたことを思い出す。

当時は食品に賞味期限や消費期限などなく、その食料が食べられるか否かは母親や父親が匂いを嗅ぎ、色を見て判断し私達子供に与えていた。親が「これは大丈夫」と評価したものは安心して食べていた事を思い出す。私も子の親として、子供に安全で安全な食を提供する義務があるのだが子供は親の言葉より各食品についている賞味期限、消費期限を見て食べられる物・食べられない物を色分けしている。結果、まだ充分食べられる物であるにも関わらずその食料を捨ててしまう。といったもったいない事が日常頻繁に起きている。聞くところによると、コンビニでは賞味期限や消費期限を過ぎると当然陳列棚から撤去し廃棄している。その量は半端な量ではない。この損失をどこで補っているのか。という疑問が当然のことながら湧いてくる。コンビニの弁当は生産数の何パーセントが破棄されるかを見極め、そのリスクを負っても儲けが出るように販売されている弁当の価格を設定している。実にもったいない! コンビニ弁当は本当はもっと安いはず。残りを出さない生産体制を作らすべきと考えるのは私だけであろうか。また企業は賞味期限や消費期限が新たな消費を起こさせる道具のように見えて仕方がないのも私だけであろうか。そして世界では毎日多くの子供達が餓死しているのに。

医) 木原会 理事長 木原和喜談

<木原会倶楽部 健康フォーラム>

『初夏の鎌倉ハイキング』開催

昨年好評の鎌倉でのハイキング第2弾が決定いたしました。

開催予定日は7月6日 日曜日です。(雨天順延)

前回に引き続き、皆様に楽しんでいただけるような企画を立ててございますので、多くの皆様にご参加していただける事をスタッフ一同楽しみにしております。

詳しくは近日中に皆様へご案内致します



昼食風景



散策中



ご参加の皆様全員と集合記念撮影



木原和喜くん

和喜くんの雑学辞典

第2項 歯磨剤にも歴史あり



歯磨剤（しまざい）は歯磨きの際に使用される伝統的な化粧品・薬用化粧品であり一般的には歯磨き粉として知られています。「粉」と言いますが、粉歯磨剤のみでなく練歯磨剤・液状歯磨剤・液体歯磨剤などたくさんの種類があり現在一般的なチューブ入りのペーストは練歯磨剤です。

● 歯磨剤はいつから使われているの？ ●

最初の歯磨剤は、紀元前 1550 年頃の古代エジプトの医学書であるパピルスに記載された物で、そのエジプトでは、4 世紀頃には食塩・黒胡椒・ミントの葉・アイリスの花を混ぜ合わせた粉末の歯磨剤が使用されていたそうです。また、日本でも江戸時代初期には江戸・大阪・京都など大きな都市には店を構えて歯磨剤を売るお店もでき、江戸には有名な歯磨売り問屋が 14 件もあり、これらの店から売られている歯磨剤は品位によって番付けがあるほどでした。

● 歯磨剤の効果は？ ●

実際の歯磨きにおいて歯垢を除去する目的のみなら歯磨剤の有無で結果はあまり変わりはないと言われております。研磨剤を含む特性上歯磨きを長時間行うことは歯を過剰に研磨することになり、エナメル質（歯の表面）が剥げ落ちてシミや、虫歯になりやすい状態ができてしまいます。また、歯磨剤には芳香剤も含まれているので爽快感を感じブラッシングが不十分でも十分に清掃できたと判断してしまう問題点もあります。

近年、たくさんの種類の歯磨剤が市販されております。（フッ素配合・歯周病用など）いろいろな薬用成分が配合されている中でも、その成分に頼りすぎず「磨いた」ではなく「磨けている」毎日のケアが重要となります。

健康は腸管免疫で決まる！ 病気になる人、ならない人、何が違うの？

私たちは生まれながらにして体外から侵入した異物や危険物質から身を守る為に免疫システムが備わっています。

免疫系の代表機関には**骨髄・胸腺・腸管**があります。胸腺の働きは高校生ぐらいにピークを迎え以後は徐々に小さくなり 40 歳頃には 1/4 程度の大きさになり 80 歳位になると痕跡程度となってしまいます。中年以後、免疫の中心は腸管リンパ組織へ移行します。

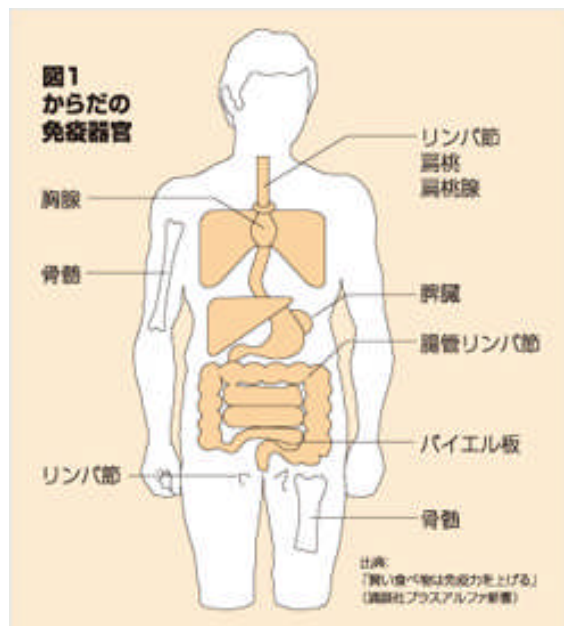
腸は全身の免疫を司るリンパ球の 60~70% を占めています。よって

腸は健康と若さを左右する人体最大の免疫システムとも言われています。高齢者が感染症にかかりやすい、癌になるリスクが高くなるなどの理由の 1 つにもこのような免疫システムの衰弱が考えられています。

食生活を見直そう！

腸を元気にするためには、食事で腸内細菌のバランスを保つことが必要です。ヨーグルトや乳酸飲料の他、酵母・きのこ類・海藻・野菜・玄米・豆などが勧められます。消化管は副交感神経を支配していますので、消化しにくい繊維類で刺激をすると、消化管は何とかしようと副交感神経の働きを促し、腸管の運動を活性化する効果の二次的反応としてリンパ球が増え、免疫が高まります。よって毎日、パンや菓子を食事としたり高カロリーの食事ではないので大丈夫と思っている方は危険です。パンは単品で食べたり夏野菜との組み合わせが多く、ご飯をしっかり食べる人と比べて食物繊維をとる機会が圧倒的に少ないのです。

1 日 2 回はゆっくりご飯を食べる習慣を身につけましょう。



出典：
「賢い食べ方は免疫力を上げる」
（講談社プラスアルファ編集部）