



しのだ矯正歯科

〒060-0061  
札幌市中央区南1条西4丁目 繁田園ビル5階 Tel: 011-280-2111

# ピュアスマイルNEWS

平成24年2号

矯正治療は健康な歯並びと  
すてきな笑顔へのスタートです！

ブログ配信中 <http://ameblo.jp/shinoda402>  
ぜひホームページもご覧下さい！  
URL: <http://www.or-shinoda.com>



『炎の105歳、鼻地三郎博士』

院長・歯並び職人 篠田充巨

日本矯正歯科学会専門医

今や高齢者の希望の星、鼻地三郎博士（医学博士・文学博士）をご存知でしょうか？日本初の障害児のための教育施設を自費で設立して、現在も現役、本人曰く105歳の青年です。私



が定期購読している業界新聞に、最近続けて2度も登場されたのでここにご紹介します。氏は虚弱児として生まれ、3歳のときに母親から「1口30回噛みなさい（私などわかっていてもなかなか出来るものではありません）」と教えられ、それを102年守り続けて今があるとのことです。「私の脳は70歳代で反応は30歳代と評価されている」ともおっしゃっています。健康長寿の秘訣は「何を食べるかよりどう食べるかが大事」とのことです。

ファストフードに象徴されるやわらかい食べ物の普及で、現代人の平均的な咀嚼回数は戦前に比べ

て約6割も減っているそうです。

それでは、医学的にみて一口30回噛む根拠は？その一つが噛めば噛むほど分泌される唾液にあります。唾液には、糖分を分解する働き以外にも様々な働きがあります。歯の汚れの除去、粘膜の傷の修復、歯の補強、抗菌作用、免疫作用などが知られています。日常我々が口にしている食べ物の中には栄養分だけではなく、ごくわずかではありますが発がん性物質を含んでいるものがあります。それらの多くが、わずか30秒間、唾液に浸されるだけでその毒性がほとんど消えるといわれています。発がん性物質が作り出す活性酸素はがんや老化につながるのですが、唾液がその活性酸素を消してくれるのです。これらの唾液の機能を十分に働かせるためには『一口30回噛め』というわけです。最近では、噛むことにより脳の血流が上昇するということがMRIを用いた研究結果によってわかってきました。この結果は、超高齢化社会の日本で社会問題となっている認知症に対するこれからの医療に福音をもたらす可能性があるかもしれません。



## 『冬の思い出』

スマイルクリエイター

歯科衛生士 高桑美沙

今年の2月に、層雲峡氷瀑まつりに行って来ました。

およそ1万㎡の会場に2ヶ月

がかりで作られた氷像やアイストンネルなどがあり、高さ15mほどの展望台では幻想的なライトアップが360度見渡せてムード満点です!!!



氷の教会や氷の神社もありました。



写真は神社内の様子です。

氷の柱に硬貨がたくさんくっついていて、私もお願い事をしながら10円張り付けてきました。

トンネルの中は風が無いいためか、温かさを感じます。スタッフさんのサービスで、自分のカメラで記念撮影をしてくれました。

期間中はオープニングセレモニー、氷瀑太鼓、お楽しみ抽選会、氷瀑ウェディング、豆まきなど多様なイベントがあるそうで、わたしが行った日は花火大会でした。天気もよく、冬の花火はとても綺麗でした。

天気が良かろうと、とにかくもう寒いので、お洒落なんか気にしないで、しっかりとした防寒対策が必要です。これぞ北海道と思わせる寒さを体感出来ます。

関節も曲げにくいほど何重にも着込んでもまだ層雲峡の寒さは恐ろしいほど強者でした。

次の日、層雲峡からの帰り道は旭山動物園に行ってきました。12/30-1/1はお休みですが、冬期間も開園されています。この日は猛吹雪で、いつも激しく込み合っていると噂の旭山動物園もさすがに空いていました。到着してすぐ、チケット売り場の方に『ペンギンのお散歩が始まっているから急いでください!』と言われました。

きっと寒いものなんだと察知したので、右も左も良く見えない視界の中で慌ててペンギン館まで走りました。

目の前でパタパタ歩くペンギンちゃんがそれはそれは可愛かったです。

ペンギンのお散歩は冬期間しかやっていないようです。これは冬の運動不足解消のために行うのだそうです。見れてよかったです!



これは冬の運動不足解消のために行うのだそうです。見れてよかったです!



そのあとは、名物スポットを一通り見学しました。ほっきょくぐま館では水槽内のポリタンクで楽しく遊んでいるくまは見れたものの、名物のカプセルは雪が

乗っかって目の前でくまを見ることが出来ませんでした。冬の動物園ではホッキョクグマやアムールトラなど、冬にこそ元気いっぱい動物もいれば、冬季閉鎖されている施設があって、見物出来ない動物や隠れて見られない動物もいました。混んでなかったのが何よりで、夏期とは一味違った動物園がとても良かったです。



『ハーブティー☆』  
スマイルクリエイター  
歯科衛生士 菊地 亜樹子

ノンカフェインのハーブティを友人のお宅でいただいたのがきっかけで飲みはじめ、最近では毎日飲んでます。特にカモミールハーブティーが好きですね。カモミールは世界中で親しまれているハーブの一つで南ヨーロッパ原産です。カモミールという名称は「大地のりんご」を意味するギリシャ語に由来すると言われています。

別名カモマイルやカミツレといい、カモミールは一口にいても、いくつかの種類があります。ジャーマン種は甘く口当たりがよく、ローマン種は



苦みがあります。ハーブティーを召し上がる際にはジャーマン種がよいでしょう。甘くりんごのような香りをさせる植物で、4千年以上前のバビロニアではすでに薬草として用い

られていたそうです。ヨーロッパで最も歴史ある民間薬とされています。イギリス人はカモミールの花をつめた匂い袋をお風呂に入れて、リラックス効果を得るといいます。鎮静効果の高いハーブで気持ちをしずめ、リラックスさせてくれ、ストレス、不眠などに効果があります。体をあたためる作用もあります。風邪の引きはじめや冷え症の改善や筋肉痛、関節炎、月経痛、胃痛などの体の

痛みを緩和する働きもあります。アピゲニンという成分には抗酸化作用やアレルギー症状の緩和に作用してくれます。たいていティーバッグになっ



ていますので、飲み物用として、安心してチョイスできますよ。ポンパドールのカモミールフラワーハーブティーを購入しました。東急百貨店や東光ストアにも置いてあります。ホットでのおいしい飲み方はポットに沸騰したてのお湯(約 240cc)をいれて、5~8分蒸らし温めたカップに注ぎ分けます。お湯の中できちんと蒸らして風味を引き出すことでおいしく、アイスではポットに沸騰したてのお湯(120cc)をいれて、濃いめに出して、5~8分蒸らし冷めてから、氷をいれたグラスに注いで出来上がりです。お好みにより、レモン、ハチミツ、砂糖、洋酒などを加えてもいいようです。仕事の後やバスタイムの前に飲むと、疲れの回復も早くなることでしょう。初めてで味になじめない方はハチミツを入れると抵抗なく飲みやすくなりますよ。紅茶をブレンドすると自然な香りが楽しめるフレーバードティーになります。さらにミルクとあわせると、香りがやわらかくなり、苦手な方も心地よく飲むことができますのでぜひお試しください。札幌パセオにある世界のお茶専門店ルピシアグルマンでも、ブレンドしたハーブティーがいくつか置いてあります。試飲もできるので、お買い物の帰りに寄ってみてはいかがでしょうか。



「六花亭」のお菓子  
 受付&空間プロモーター  
 スマイルサポーター 篠田麻代

みなさんお馴染みの、六花亭のお菓子里、最近ハマっています。

あらためてリーズナブルな価格で、濃厚で美味しいと思います。

新聞によると、東日本大震災の時は、小樽店の売り上げが、9割減るなどしたそうです。

しかしながら、小田豊社長は、雇用維持を最優先にし、人を減らさずに、「残業ゼロ」という指示を出して、乗り切ったそうです。

夏くらいから、売り上げは徐々に回復して仕事量も増えたそうです。

スタッフの方々も、とても礼儀正しくキビキビしていて対応が良いので、いつ行っても感じがいいお店です。



私のイチオシは、「バイクドチーズケーキ」200円と「クレームブリュレ」140円と「シュークリーム」70円です。

本当にお手頃な価格で、美味しいです。

明治30年代に作られたバターのパッケージを、複製している「マルセイバターサンド」は、懐かしく飽きない味です。

安心して食べられるよう、パッケージに工夫をされているそうです。大平原も美味しいですね。

他にも、最近流行りのスプーンで食べるタイプの「ロールケーキ」もあり、「チョコ」「オレンジ」「生



カスター」と3種類が、どれも美味しいです。円山店は、2階

の喫茶スペースで、「ピザ」や「ホットケーキ」「パフェ」等も、食べられます。

お花見のシーズンは混雑しますが、立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

