



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4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>

院長・スタッフ全員  
で投稿中

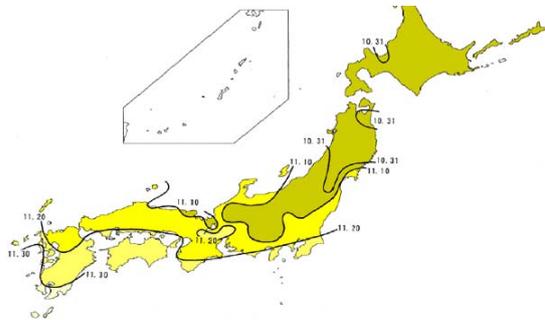


『いろんな地図』院長・歯並び職人

日本矯正歯科学会専門医

篠田充巨

左の地図は日本全国のイチョウとカエデが色づく時期を示しています。以下は最近新聞で読んだお話です。大雪山系が全国で最も紅葉の早い地域だそうです。紅葉は最低気温が8度以下になると始まり、5~6度で一気に進むそうです。木の葉が緑色なのは葉緑素（クロロフィル）という物質があるからだそうです。

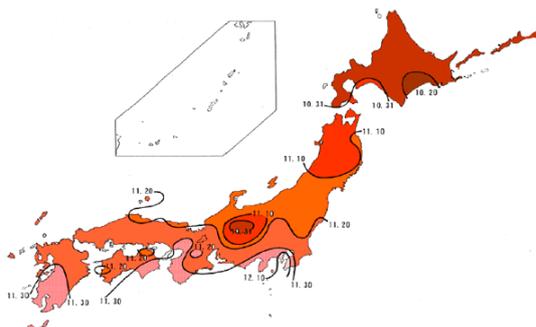


イチョウの黄葉日の等期日線図（1971～2000年 平年値）



光を吸収して運び、糖分などを作る働きをする葉緑体へ渡しますが、秋になると葉緑素も役目を終えて壊れてしまいます。

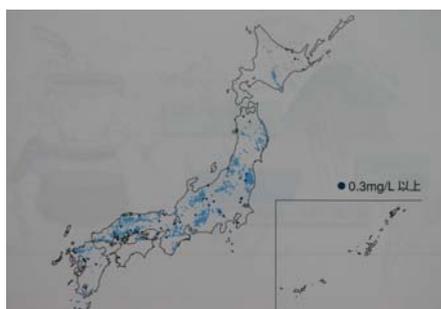
写真は北海道大学のイチョウ並木の黄色の終わり頃の様子です。



カエデの紅葉日の等期日線図（1971～2000年 平年値）

イチョウやシラカバなどの黄色くなる葉は、カロチノイドというニンジンと同じ黄の色素を持っています。気温が下がると葉緑素が先に分解するため、壊れるのが遅いカロチノイドの色が際立って見えるそうです。一方ナナカマドなど葉の赤くなる植物は、夜の時間が長くなると葉の根元と枝の間にコルクのような組織が増えてきます。そのた

め光合成で作られた糖分が枝などに届かずたまり、日光を浴びてアントシアニンという赤い色素が作られるそうです。十分な日当たり、澄んだ空気、夜の急激な冷え込み、葉が枯れない程度の湿度がそろうとき綺麗な紅葉が見られるようです。



さて、話題は変わり左の地図ですが、水道水中

のフッ素イオン濃度 0.3mg/L 以上の上水道と花崗岩（かこうがん、石材としてこの石を使う場合御影石とも言う）の分布を示しています。

それがどうしたって？

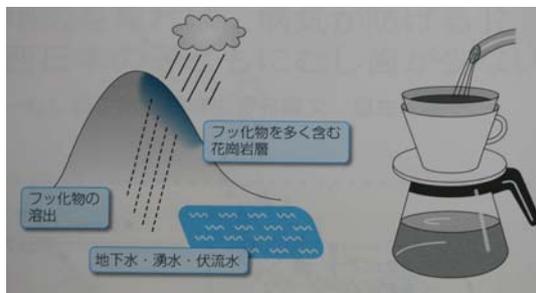
実は行政関係者（厚生労働省など）の間では広島県は子供の虫歯が少ない地域として知られていました。例えば福山市の三歳児の虫歯の数は全国平均の1割も少ないのです。また、広島県の12歳児の虫歯の数も全国ベスト10の常連県です。学会や行政の集会でも「広島県は子供の虫歯が少ないよね。どんな方法で虫歯を予防しているの？」とよく聞かれるそうです。新潟県や愛知県のように全県レベルで最先端の虫歯予防事業を実施していないにも拘らずです。

その答えは福山市水道局の水質検査結果にあります。飲料水に0.4ppmと低濃度のフッ素が天然に含まれているのです。つまり、このフッ素が子供達の虫歯を自然に減らしていたのです。

平成12年度3歳児健康診査での虫歯の数を全国で比較すると、残念ながら北海道、東北、南九州などに虫歯の多い地域が見られる一方、和歌山県以北、北四国、九州北部など西日本に虫歯の数が少ない市町村が集中しています。

再び、先の地図に戻るとこれら虫歯の少ない地域

と花崗岩の分布が類似しており、花崗岩には他の岩石よりもフッ素が高濃度で含まれているという大変興味深い研究結果が得られています。



上の図は、雨水が地中の花崗岩を通過する際にフッ素が溶け出して地下水や湧水、伏流水となる様子を示しています。ちょうどドリップコーヒーを淹れるのと同じ理屈です。フッ素が天然の飲料水には少ない我々の地域の子供達の虫歯予防には低濃度のフッ素『ホームジェル』がオススメです。



「お気に入りのサロン」スマイル  
クリエイター 歯科衛生士  
菊地 亜樹子

一年ほど前からお世話になっているラグレー麻生店についてご紹介します。だいた



い月に1回、カットとトリートメントをお願いしています。伸びてくるとワックスをつけても動きが出ないので、早く行きたくなります。カラーは2ヶ月に1回のペースでお願いしています。場所は地下鉄麻生駅から徒歩1分ほどで、モスバーガーのビルの2階にあります。10時から18時半までで、日、祝日は18時までです。月曜日(祝日の場合は次の平日)が定休日です。予約時間より早めに着いてしまっても、待たせずにテキパキと動いてくれるのに好感がもてます。そ

して常に笑顔で迎えてくれます。私の担当をして  
くれているのはショートカットが得意な中村さん  
です。これまで3回ほどサロンをかえてきました  
が、ここは雰囲気も良いので、長く通えそうです。  
まずは受付で持ち物を預け、シャンプー台に移動  
し、軽くシャンプーすると、カットに移ります。



カットスペー  
スの画像載せ  
てみました。  
髪の悩みを相  
談しながら、  
カットの調整

をしてもらいます。カラーをしている間にドリンク  
サービスがあります。コーヒー、紅茶、麦茶、  
日本茶から選べます。カラー剤が髪に浸透したら、  
シャンプーで洗い流して、トリートメントしてく  
れます。そのあとはミントジェルをつけて、頭皮、  
首から肩にかけてマッサージしてくれます。中村  
さんはマッサージも得意でツボを刺激してくれる  
ので毎回気持ちいいです。トリートメントはオー  
ガニックという地肌ケアか髪だけをなめらかにす  
るミネラル成分の入ったものかを選べます。今回  
はオーガニックにしてもらいました。髪が傷んで  
いたら、M3Dトリートメントを使って補修すると  
つやつやになるそうです。5人の女性スタイリスト  
さんがいて、相談しやすく、話しやすいのもいい  
ところだと思います。髪の悩みや後ろ髪がつぶれ  
てしまう時も、パーマを一部分だけかけたり、乾  
かし方とかスタイリングの仕方を的確に教えてく  
れます。

携帯やパソコンでラグレー麻生店を探して、ヘア  
スタイルをクリックすると、ショートで私のヘア  
スタイルが掲載されています。このまえ、中村さ  
んから、ネットに髪型載せたいので、写真お願  
いしますというお話をいただいたので撮影してき  
ました。詳細はラグレー麻生店ホームページにてご

覧くださいね。カット料金は4200円で、カラーが  
6300円だったと思います。完全予約制なので、お  
電話してから行ってみてくださいね。

### 「ハーゲンダッツギフト券いただきました」

お友達からハーゲンダッツギフト券を2枚いた  
だったので、先日使ってきました。券にはミニカッ  
プ2個と引き替えできると書いてあったので、出  
かけた際にはスーパーとコンビニで冷凍コーナ  
ーのハーゲンダッツを見ていました。コンビニは定  
価で販売していて、スーパーは特価なので、コン  
ビニのほうがお得かとも思いましたが…いろいろ  
新発売の味が試せる種類の多いスーパーに行って  
みたら、特売日で198円でした。数あるなかから、  
選んだのは、クリーミーミント、マカダミアナッ  
ツ、グリーンティー、チョコレートブラウニーで



す。特においしかっ  
たクリーミーミント  
です。バニラとペパ  
ーミントの組み合わ  
せがよく合います。

真っ白い色合いなの  
にしっかりミントの味がします。まろやかでクリ  
ーミーな口溶けの後、すっきりとした心地よい感  
じです。どうやら洋酒が使われているようです。  
お酒の弱い人は要注意ですね。ハーゲンダッツら  
しい上品な味です。ミントの香りや味が好きな方  
には自信を持っておすすめできます。

他にも買い物した後にレジで券をだすと、なん  
と！ギフト券とアイスの交換ではなく、レジでい  
ったんアイスを入力をして、ビール券のように額  
面の金額で買い物代金から差し引いていました。  
額面が660円だったから他の物まで安くなってお  
得でした。スーパーなどの割引価格で販売してい  
る店舗で利用することおすすめします。今回は東  
光ストアさんを利用しましたよ。良かったら参考  
にしてみてくださいね。



## 『旅行～東京』

スマイルクリエイター

歯科衛生士 高桑美沙

今年の『日本矯正歯科学会』の連休を利用して、5年ぶり東京に行ってきました。ディズニーランドも候補にありましたがスカイツリーも出来たことだし二泊三日で観光を！と意気込み、滞在中に某バラエティーでよく名前を聞く関西風のお出汁が特徴のうどん屋さん『つるとんたん』に行ってきました。

わたしが行った平日の19時くらいは10組くらい並んでいましたが待ち時間も少なく入れました。



←1番人気の『博多直送明太子あんかけ玉子とじうどん』

1200円です。料金は変わらず、1玉～3玉まで0.5玉単位で麺の量が選べ、さらに普通か細麺か選択することが出来ます。普通麺を1玉でお願いしたのですが、まず出てきた丼とレンゲの大きさにビックリ、食べてみるとうどんが太くとってもコシがあり食べごたえがあり過ぎてビックリ。欲張って麺を増量しなくて良かったと思いました。出汁が甘くてとっても美味しかったです。丼は写真では解りにくいですが平均的な丼の2倍は大きいです。お店もとっても綺麗でお洒落で、さすが評判のお店だなあと感動しました。食べ終わってもまだ行列が出来ていました。

つるとんたんにも行けたことだし、もう一軒某バラエティー番組でよく名前が出てくるラーメン屋さん『天下一品』にも興味があり行ってきました。ここは全国的に展開しているチェーン店なのですが、北海道にはまだありません。普通にラーメン

を頼むと『こってりですか？あっさりですか？』と聞かれます。テレビで見る限りでは芸人さん達が『こってり』がやみつくだと言っていたので、すかさずわたしもこってりを頼みました。



一口スープを飲んでビックリ！！普段札幌で食べているラーメンとは

全然違う、不思議な感じを覚えました。それはそれは感動する味でした。

お台場ではトリックアート展に行ってきました。



←この写真、じつは横に寝てるだけなのですが、

写真で見るとあら不思議。本当に食べられてるみたいじゃないですか？



こんなのもあります。本当に触っているみたいでしょ♪

今回は品川、原宿、渋谷、恵比寿に銀座、東京駅、お台場、秋葉原、神奈川に行ってきました。楽しい時間はあっという間ですね。

話題のスカイツリーも遠目ですが見ることが出来たので嬉しかったです☆