



# 滝内歯科医院 医院だより

〒660-0871

尼崎市建家町 77 番地

TEL

06-6412-6480

<http://www.takiuchi6480.com/index.html>

真っ青な空に黄色いひまわりがとてもよく似合う夏が到来。みなさんはどのようにして暑い夏を楽しみますか？外出するとどーしても紫外線が気になりますね。紫外線の浴びすぎは、皮膚がんの発症や白内障に影響を与え、免疫力の低下により感染症にかかりやすいともいわれていますね。肌老化も促すことですし。ただ100%悪影響を与えるだけではないことも事実です。紫外線を浴びることでストレスの発散につながり、骨を強くするビタミンDを体内で生成します。また殺菌効果もあります。そして、太陽光発電といった人間の生活にかかせないエネルギーとなります。メリットを補うためのデメリット対策が重要だということでしょうか。やはり対策として有効的なのは日焼け止め、帽子、日傘、サングラス etc の使用などでは。紫外線を浴びると体内で活性酸素が発生します。この活性酸素を抑制するには、レバーや卵や魚介類に多く含まれるビタミンB、B2や、果物や野菜などに多く含まれるビタミンCや、大豆や植物油やアーモンド etc に多く含まれるビタミンEや、各種ポリフェノール、βカロチン、リコピンの摂取が効果的だそうです。このような野菜、果物中心の食生活は紫外線対策のみならず、美容や健康にも非常に効果的だといえますね！！ま、なんでもバランスよく！ですね。

歯医者だけが知っている...!?

## 歯にまつわる

### 1200年前の詩人“韓愈”も 歯周病に悩んでいた



## いろいろ話

この詩の意味は『だんだん歯が抜けていき、残った歯もぐらついている。一本目が抜けた時は、隙間ができて恥ずかしかったが、二本三本と抜けていくと、弱ってそのまま死ぬのではないかと心配になる。歯が抜けるたびに不安になり、物を食べるのも不自由する。うがいをするのもビクビクしてしまい、歯が抜けるときには山が崩れ落ちるような気持ちになる』

歯周病は現代人にとっても身近な病気です。韓愈がこのような詩を遺した背景には、“これからの人たちには自分のように歯周病に悩んでほしくない”といった思いがあったのかもかもしれませんね。

皆さんは「韓愈」という人物をご存知ですか？

昔、歴史や国語の授業で一度は耳にしたことがあると思います。韓愈は今から1200年前の中国（唐の時代）に活躍した詩人で、この時代の優れた文人にも数えられています。

そんな韓愈ですが、実は「歯周病」にひどく悩まされていたようです。韓愈が遺した詩の中に「落歯」という作品があって、これは韓愈が歯周病で苦しんでいる様子を表した詩です。

#### 「落歯」 韓愈

去年落一牙	今年落一齒
俄然落六七	落勢殊未已
餘存皆動搖	又牙妨食物
顛倒怯漱水	終焉捨我落
意興崩山比	