

岩井歯科クリニックかわら版

No.18 2015.3.

✚ ご挨拶

ようやく春めいて、早咲きの桜の蕾がふくらんできました。寒暖の差が激しくなる時期でもございます。時節柄ご自愛專一にと、心よりお祈り申し上げます。

✚ 分岐点

文部科学省の2014年度「学校保健統計調査」によると、12歳の永久歯の虫歯本数は一人当たり平均1本と、調査開始以来最も少ない結果となりました。1984年（昭和59年）時点では4.5本でしたから、約五分の一になったといえます。文科省の分析では「歯磨き指導の成果で、早期治療や予防の意識が高まったため」だとしています。

但し、年齢別に虫歯のある者の割合を見ると、12歳が一番低く、それ以降は増加の一途を辿ります。中学生にもなると「歯肉炎」罹患者も急増してきます。この時期は、子供の口腔内に対する親の関心が薄れ、学校生活の忙しさから就寝時間も不規則になり、口の中の衛生環境が悪化しやすくなると考えられるのです。

折しも3月18日は「世界睡眠デー」でした。現在、日本は世界でも1・2を争う『眠らない国』になっているとのこと。インターネットの普及・長時間労働や深夜勤務の増加に伴うストレス・過剰な夜間照明などが、それを助長していると言います。睡眠不足からくる集中力低下は、仕事の効率を悪くし、その経済的損失は年間約3兆円に上ると試算され、「生活習慣病」：（ガンや糖尿病・高血圧、歯周病など）のリスクも高くなると言われているのです。

先日、所用で上海へ赴いた時のこと。昨今、日本と中国では様々な確執があり、かの地でも民族的・文化的な違いを色々感じさせられました。ただ、一つ感心したことがあります。上海の中心地で宿泊していたのですが、夜中12時ごろまで賑わっていた繁華街がピタッと活動を止めたかのようになり、朝方5時過ぎでもヒトや車の往来がなく、とても静寂な風景があったのです。

今、日本は24時間動いています。昼夜逆転した生活を送っている人も多いこ

とでしょう。ニュースなどで中国の方々の、日本人には理解しがたい言動を見かける場面も多いのですが、個人的に「健康を維持する最低限のマナー」を守っているのは、もしかしたら、上海の人達の方が上かもしれません。

✚ チーフマネージャーの上海紀行

ときに上海はバブル真ただ中。人口2,400万人の大都市は熱気ムンムンなのです。街は新旧様式が入り乱れて、かなりエキゾチック。ジェットコースターのようなタクシーはスリル満点！「後部座席」で、何度ブレーキを踏んだか分からないくらい！身体は硬直してグッタリ、もう笑うしかなかったのですが・・・。

お会いした「生粋の上海人」の方々は、とても紳士的、且つフレンドリー。湖南料理・上海料理・タイ料理と、バラエティに富んだ美味しいお食事でお腹いっぱい(=^・^=)中国特有(?)の気の抜けたようなビールも、ジュースみたいで意外にイケル。おかげさまで?・・・デブって帰ってきました。(；一_一)

大気汚染を心配し(*_*)・・・目を洗う「アイボン」やら、色々な症状に対応した数々の薬、除菌剤やら・・・スーツケースがパンパンになるほど持参したのが恥ずかしいくらい。こうお話しすると、上海人の方はプライドが高いご様子、「北京と一緒にしないで!」とのこと。「北京から来る風で、最近上海も空気が悪い気がする!」・・・らしいのです? 外から見ている中国と、内に入ってみるのとは(地域にもよりますが)、随分違うのだなと感じました。

ですが、当地であまり不快な思いをせずに済んだのも、万全のサポート体制があつてこそ!関わっていただいた全ての方々に、感謝しきりの上海紀行でした。



左写真：当院の庭に咲いた
クリスマスローズ
右写真：上海市内（豫園にて）

（このニュースレターに関する皆様からのご意見・ご感想などをお寄せいただければ幸いです。）