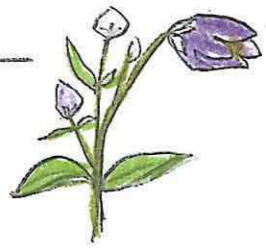
お茶の時間



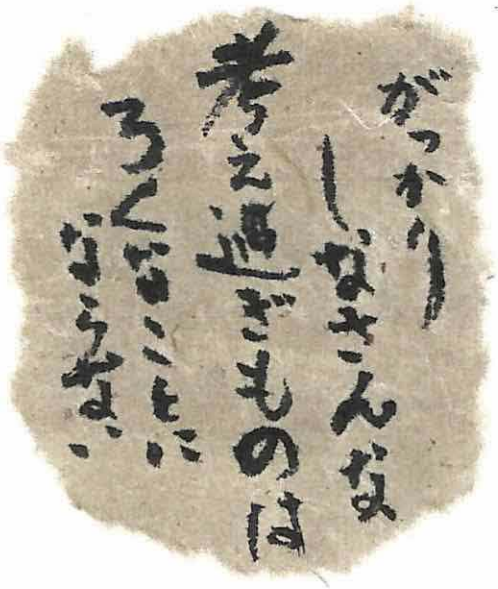
新潟日報に約1年間連載された「ゆうびんの父」が終った。360枚もの切り抜きがズッシリ重い。

上越市下池部出身の、郷土の偉人・前島密は郵便制度を作り上げた。早くから情報の重さを認識し、明治維新後は政府の官僚として、通信・交通インフラの整備に努めた。　当たり前にハガキや封筒に切手を貼り投函するがこの制度が誕生するまでの努力を知り頭が下がるばかりだ。全国民に知ってほしい偉人のもとりである。

NHKの朝ドラで放映してくれないかしら。

新潟県の、郷土の偉人といえば、昭和2年から33年かけて完成させた、大漢和辞典の父である諸橋轍次がいる。三条市下田村に記念館がある。どちらも、雪国の人らしい粘り強さ、根性を感じるのだ。

心に響く言葉



コピーライターで知られる糸井重里さんのほぼ日エッセイより。ほぼ日手帳をロフトで購入してから「ほぼ日通信WEEKLY」の配信を楽しんでいる。糸井さんのエッセイは、ほのぼのとして暖かい気分に包まれる。

あら・ららあ

なんですかねえ。マイナンバーカードと健康保険証を一体化させるなんて、誰のアイディアでしょうか。

以前、保険証は顔写真付きに、と言っていたが、いつの間にか立ち消えとなった。

そもそもマイナンバー（個人番号）は、全国民に割り当てある。しかし、私の場合だが、全く出番はなかった。12桁も覚えていない。

マイナンバーカードを推奨したものの、申請増えず。

取得人口を増やすために当初5千円分ポイント付与。それでも効果なく更に一万5千円分＋追加5千円分ポイントで誘い、来秋には保険証廃止、マイナ保険証にする、とあおり、結果全国民の7割が取得した。

ところが取得しただけで、自宅にカードを保管したままの人が大半だ。紛失が心配で持ち歩かない、とのことだった。

そうですよね。使うことってほぼ無いですもの。効率的だ、利便性の向上だ、と言われても実感しないと。

便利の裏側には隠されたものいっぱい、あったりして。

先日、マイナンバーカードを巡って閣会中審査が開かれ、一部野党が廃止の見直しを迫ったが政府は方針を譲らなかった。

一度決めた方針を覆すなど相当に難しい。

誰も責任取りたくないでしょうから。

なんなんでしょう。

もやもやしたまま今年も半年が過ぎちゃいましたよ。

プライバシー保護なんてホントに難しい。

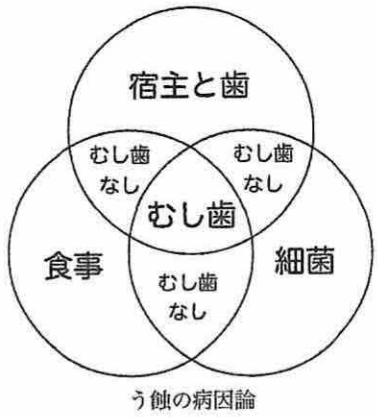
政府は国民の不安解消のためにも、丁寧な説明を重ねてほしい。

丁寧に！

歯のよもやま話　第五十六話

むし歯　三　むし歯の予防

今回はむし歯の予防法についてお話しします。その昔、学生時代に予防歯科で最初に出てきたのがこの図です。まずう蝕にかかりやすい歯、むし歯の原因菌そして原因菌のための食事の三つが全て揃った時にむし歯が発生するというものでした。



う蝕の病因論

前回、むし歯の原因菌はストレプトコッカス・ミュータンス（以下ミュータンスと略す）であるという話をしました。ミュータンスはスクロース（砂糖の主成分）を取り込んでネバネバした水に溶けない塊（プラーク）を作り歯の表面に強くくっつく性質があります。プラークは極めて酸性が強く、歯の中からカルシウムを溶かしむし歯を作ります。このプラークを除去することがう蝕の直接的予防法になります。歯磨きですね。歯ブラシやフロス、歯間ブラシなどを使って歯磨きをします。プラークは歯の溝、隣の歯と接している部分、歯と歯肉のさかいめ（むし歯の三大好発部位）にとどまりやすいため丁寧に磨く必要があります。食後少し時間をおいて磨くよう推奨されています。ミュータンスに対するワクチンなどを使用しようという試みもありますが効果は薄いようです。

ミュータンスは砂糖を取り込んでむし歯をどんどん作ります。そのため甘い物を制限することがむし歯予防に効果があります。特にジュース、コーラ等が虫歯の大きな原因です。注意して飲みすぎないように。また甘いお菓子を食べたりジュースを飲んだ後は、口をゆすいだり歯を磨きましょう。本当は砂糖を控えて欲しいのですが。キシリトールは白樺から取れる甘味料ですがミュータンスはこれでプラークを作れません。また唾液の分泌を促進しプラークを除去する効果があります。このためこれを混入したむし歯予防効果のあるガムがあります。ただキシリトールを取りすぎるとお腹を壊すので注意しましょう。

最後は歯です。歯は硬いエナメル質で表面が覆われています。大変丈夫な構造ですがほとんどがハイドロキシアパタイトというリン酸カルシウム系の結晶で出来ており、酸には溶けやすいのです。そこでエナメル質の強化のためにフッ素が使用されています。新潟県は新潟大学の指導の下、五十年以上前からフッ素洗口に取り組み、学童のう蝕予防に成果を上げ、児童のむし歯罹患率は全国最小を誇っています。また高齢になると歯ぐきが痩せてきて歯根が出てきます。歯根にはエナメル質がない上に複雑な形態をしているのでむし歯にかかりやすいのです。ここにもフッ素の塗布が効果があります。また、歯の噛み合わせ部の溝は前述のようにむし歯の好発部位ですが、ここに低粘性のプラスチックを流し固めて溝を塞ぎ歯ブラシしやすくする方法があります。これをフィッシャーシーラントと言います。溝の深い児童の歯には大変効果があります。

子田晃一

発行　のりちゃんち編集室
編集　子田　則子
950-2072　新潟市西区松美台4－66　子田歯科医院　2階

生活を彩る 梅干し

庭の梅の木に今年も実がたわわにみのり、晴れた朝 収穫に取り掛かる。恒例の梅干し作りの始まりだ。

手の届く範囲だけ取ったが、12kg分にもなり驚いた。昨年の収穫は2kg。

大量の実のヘタを取り除き、一晩水に浸して翌日一粒ずつ丁寧に拭き、梅1kgに塩160gを入れた袋（ジップロックLサイズ）6つ、冷蔵庫に収まる。数日の間全体に塩がからまるようガサゴソと動かしチェック。梅干の塩梅は主に夫が。

庭の梅の木に大粒の実が生るようになってから梅酒、梅干作りを積極的にやるようになった。今年の出来具合は、どうかなぁと楽しんでくれ大いに助かっている。

そういえば「カツオ梅」という名の梅干しが出回ったのはいつ頃だったか。神奈川県小田原の業者が開発したカツオ梅が消費者の支持を得ると次々調味梅干が生まれた。

昔ながらの製法で漬けた梅干しを流水で塩抜きし、別の風味で調理したものだ。クエン酸や抗菌性があるといわれる梅肉エキスの、少なくとも$\frac{1}{3}$は水と共に流れてしまう製造法。

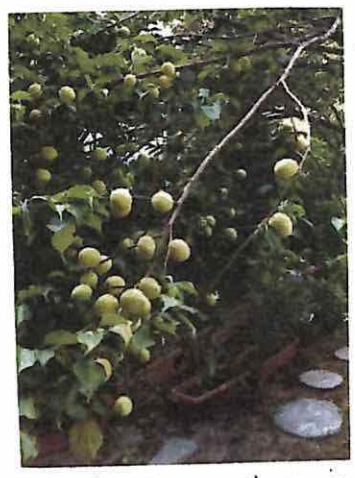
殺菌力が強く、食中毒予防に役立っていた塩漬けの梅干しは、酸味が強すぎてか、若い世代に嫌われているようだ。

食材が元々持っている旨みから遠く離れた、化学的な味を美味しいと感じる人たちが増えた。高血圧など健康面で減塩の効果は大きいが、毎日多量に食すものでなし。ボヤいても仕方ない。

梅干し入りのおむすびの、割ると紅色に染まったところが食欲をそそる。

今年は、ヤナ場に出かけて、鮎の塩焼きを食べおむすびを頬張る。そんな夏休みもいいかな？

新潟の、冷めてもおいしい米・新之助でギュッとにぎった大き目のおむすび。幸せよ。



梅の実が鈴生り。ウッドデッキから庭に出る階段をふさぐようになって。

手の届かない実はそのままに。今年は豊作だ。

梅酢がたっぷり出てきたら塩もみしたシソを加えて2〜3日。その後天気の良い日に天日干し。あとはカメに納して。

いいもの みっけ！

辛味噌　85g　270円（税込291円）

辛いもの好きの子や孫たちにつられて口にした辛味噌のおいしさにはまった。地元野菜直販所でみつけた辛味噌を、昼食用に作ったラーメンに加えたら旨味が増し、嬉しくなって東京の息子宅に送ったら、お嫁さんが蕎麦や冷奴の薬味にし食べたら「おいしすぎて！」と嬉しいメールが届いた。内容は味噌、にんにく、ナンバン、酒、みりん、油、砂糖。にんにくの旨味がきいている。冷や冷蔵庫に常備。新潟駅にあるぽんしゅ館で販売の「からいすけ」こちらはかぐら南蛮味噌、65gで515円だ。からいすけとは新潟弁で「辛いからね」「辛いんだ」の意。どちらも辛いもの好きには好評である。

いいなこの本

「脳はバカ、腸はかしこい」
腸を鍛えたら、脳がよくなった
著者　藤田紘一郎
発行　三五館（さんごかん）
2012年11月 初版

本の帯に「腸が脳を支配していた。ダイエットが失敗するのも、タバコがやめられないのも、勉強に弱いのも…腸を鍛えていないから！」とあった。

藤田紘一郎さんを、アメリカの科学ライター、シルビア・ブランゼイ作「きみのからだのきたないもの学」を訳した絵本で知った。当時は東京医科歯科大学の教授。

「現代の文明社会で立派な子どもに育てるためには、精神的に弱い「良い子」ではなく、心の免疫力のある「たくましい子」に育てるのが大切。それには腸内細菌を増やすこと。腸の環境を良好な状態にすること。良質の細菌をいっぱい含んだ納豆、味噌、ヨーグルトなどの発酵食品を積極的に摂らせ、化学調味料や添加物の多く含まれる食品をなるべく食べさせないこと」そうして腸は大事よ。

「腸を意識して呼吸すると、感性が磨かれる。脳で考えずに、腸を意識して丹田で考えれば、自分と真剣に向き合うことが出きる。」内容は軽妙酒脳。

（「きみのからだのきたないもの学」は1998年講談社から発行の絵本）

おいしい、美味しい食べものさん

診療所敷地内にある小山の桑の木。叔父からさし木で頂戴したものが大きく育った。熟れた実をヒヨドリが食い散らし、駐車場や診療所の玄関階段は食べ残しで汚れてしまった。毎日、ヒーヨ ヒーヨとかまびすしかったが、満足したのか姿を消し、スズメが今は実をつつく。

実の生るものは嬉しい。オリーブ、ラズベリー、姫りんご、梅、サンショウ、等々。来年は二度も。

サンショウは、実よりも我家では若芽を食す。山形の八百屋さんから伝授したサンショウの身欠きニシン漬け。二日間程漬けるのだが味見、味見と、皆待てない程おいしい。

これからは、キュウリにトマト、シシトウ、新鮮な野菜が食卓を飾る。ありがたいこと。

桑の実、甘い

これは、汚れが少ないが、ホントにシャクにさわる。

月のつぶやき

減塩の言葉が踊り、食事の量も少々減らして夫はスマートに。味を控えたら塩味に敏感になった。食卓には「ゆっくり噛めば、薬いらず」と短冊を置いた。

瞬析、気ままな食事をする。そんな時はワインで乾杯だ

左肩の手術から一年立ったが、痛みが消えない。腕も不自由。あれもこれもブレーキをかけたらストレスはたまるばかり。息抜きも必要ね。それでいいのだ。