

まじょのしんぶん



ハハハの話 ~鼻毛の話~



動物界で鼻毛があるのは人間だけです。その鼻毛にはとても大切な役割があるのです。

- 1、フィルターとしての役割…ほこりやウイルスなど、体内への侵入を防ぐ
- 2、乾燥を防ぐ…鼻の穴の中の湿度や温度を一定に保ち、乾燥を防ぐ
- 3、ニオイをかぎ分ける…嗅毛(きゅうもう)がニオイを判別して脳に伝える

呼吸をするときに、「吐く」「吸う」どちらかだけでも口で行っている場合は口呼吸になっています。口呼吸は、冷たい外気と一緒にウイルスや細菌も直接吸い込むので、風邪やインフルエンザにも罹りやすくなります。逆に鼻呼吸をすると、もともと人間に備わっている鼻毛というフィルターで外気がろ過され、温められた空気が体内に入ります。

ふとしたときに口が開いている、舌先が下の歯の裏に付いている、朝起きた時に喉がヒリヒリする人は、口呼吸になっている可能性が高いです。あいうべ体操や口テープを使うなどして意識的に鼻呼吸をするようにしましょう。

鼻毛は大切な役割があっても身だしなみも大切です。鼻毛の処理はカットが基本です。鼻毛ばさみや鼻毛カッターを使ってカットしましょう。



あ と が き

11月からスタッフのユニフォームが変わり、全体的に明るい色になりました。新型コロナウイルスも以前と比べれば落ち着いてきましたが、気が抜けな毎日です。

今年も1年ありがとうございました。2022年も皆様の健康づくりのお手伝いが出来るよう、スタッフ一同、明るく元気に頑張ります。

発行 令和3年12月1日
たむら歯科医院
岩手県花巻市南城 27-13
担当：千田 マチン：菊池



12月	2日(木)	午後休診
	9日(木)	午後休診
	16日(木)	午後休診
	20日(月)	休診
	22日(水)	午後休診
	23日(木)	午後休診
12月29日(水)		
~2022年 年末年始休業		
	1月3日(月)	
1月	6日(木)	午後休診
	13日(木)	午後休診
	20日(木)	午後休診
	27日(木)	午後休診
	予定は変更になる場合がございます	



お正月行事「歯固めの儀」

お正月にお餅を食べる文化は、平安時代に宮中で長寿と健康をお祈りする、お正月行事「歯固めの儀」から続いているといわれています。「歯固めの儀」は、正月の三が日に硬い物を食べて長寿を祝う儀式で、その中で鏡餅を食べられていたことから、今でもその風習が残り、お正月にお餅を食べようになったと言われてます。

昔の人は歯を丈夫にすれば長生きできると考えてたようです。諸説ありますが、このことから年齢の齢には歯という文字が入っているそうです。家族みんなの健康を祈ってお餅を食べましょう。

また、赤ちゃんが生まれて100日目に行われる行事「お食い初め」で、お祝い膳に置かれるのが「歯固め石」と言われる石です。一生食べ物に困らないようにという願いを込めて石を食べさせる真似をします。

昔も今も、歯と健康には繋がりがあのです。



おせちの意味

お正月は本来、神様を迎えるための祝賀行事で、その際に神様におもてなしをするのがおせち料理でした。日本では古来より神様と一緒に食事をするという考えがあるため、私たちも一緒におめでたいおせち料理を食べます。

おせち料理は、地方によって種類や意味も異なりますが、華やかな料理にはそれぞれに願いが込められています。年の初めに今年の願いを思い浮かべながら食べてみるのもおもしろいでしょう。

- ・数の子……………子孫繁栄
- ・田作り……………五穀豊作
- ・黒豆……………勤勉・健康
- ・たたきごぼう…繁栄
- ・伊達巻き……………知識が増える
- ・昆布巻き……………健康長寿
- ・栗きんとん…金運
- ・紅白かまぼこ…赤：魔除け
白：清浄
- ・海老……………長生き
- ・れんこん……………明るい見通し