

# 歯ぴ☆スタ

## 通信 VOL.23

### ★ おでかけ情報 ★

皆さん、7月7日は七夕ということはお存知ですよね。この時期には夜空を眺める方も増えると思いますが、残念ながらいつもいつもきれいな夜空が見えるとは限りませんよね。そこで今回はそんな**夜空がいつでも綺麗に見えるプラネタリウム**に行ってきました。

大阪府下にもたくさんのプラネタリウムがあるのですが、少し足を伸ばして、兵庫県姫路市にある**姫路科学館**に行ってきました。アトムの館と呼ばれる姫路科学館は、1993年に開館した総合科学館です。科学する心を育てることを目的として「宇宙・地球・科学・郷土の自然」をテーマに構成した常設展示と、ドーム径27m、座席数300席、ミルタインフィニウムαというプラネタリウム投影機は、**日本最大級で、世界でも第5位のプラネタリウム**です。地上から見える星空近い、どこかなつかしく温かみのある星空を映し出します。1時間の投影のうち、前半は専門員による星空の生解説「今夜の星空案内」、後半は季節ごとに変わるオリジナルのテーマ番組で、いずれも、専門員が内容を独自に企画・構成していることが自慢です。**同じものは二度とない一期一会の投影をお楽しみ下さい。**

#### ◆ 料金 ◆

##### 【常設展示】

- ・一般 500円
- ・小・中・高生 200円
- ※幼児無料

##### 【プラネタリウム】

- ・一般 400円
- ・高校生 100円
- ・小中学生 50円
- ※幼児無料

#### ◆ 営業時間 ◆

9:30～17:00(入館は16:30まで)

#### ◆ 定休日 ◆

火曜日(祝日・休日は開館)

祝日・休日の翌日(ただし土・日・休日は開館)

年末・年始(12月28日～1月4日)

#### ◆ 交通 ◆

電 車：JR姫新線余部駅下車徒歩30分

自動車：JR姫路駅より約15分

山陽自動車道姫路西インターより20分

姫路バイパス太子東ランプより5分



実際に姫路科学館に行ってきました。周りは山に囲まれていてとてもどかな雰囲気です。

#### 入口!!!



#### プラネタリウム



プラネタリウムの座席はリクライニングが可能で上映中、とてもリラックスして鑑賞することができます。

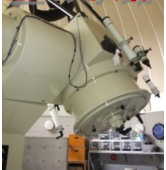
#### 望遠鏡



隣には星の子館という施設があり、宿泊することもできます。最上階には天体望遠鏡があり、天気の良い日にはお昼でも星を観察することができます。

今の時期(7月)は土星がちょうど見える位置に来ているので見るかもしれません。お盆の時期になると移動してしまうのでお早めどうぞ!!

#### 星の子館



最初のプラネタリウムは、1937年に大阪市電気科学館(現在の大阪市科学館)に設置されました。これは、アジアで最初に設置されたプラネタリウムでもあります。なお、2011年3月、名古屋市科学館に新設された直径35mのものが、現在世界最大のプラネタリウムです。

## TEAM MEMBER LINE UP

今西歯科医院のメンバーを紹介します。

名前 平野和代 出身地 奈良県  
星座 蠍座 血液型 A型  
趣味 買い物



こんにちは。歯科衛生士の平野です。

予防サロンでは、リラックスして診療を受けられるような環境作りを心がけています。患者様が歯科医院に来るのが楽しみになるよう、手助け出来ればと思っております。今、毎日出会う患者様の笑顔がやる気の源になっています。常に謙虚に、そして『初心忘れるべからず』で日々新しい気持ちで頑張っていきたいと思っております。患者様の痛みや不安な気持ちなどを理解し、より身近な歯科衛生士としてお口の健康をサポートしていきたいと思っております。分からないこと、不安な事があるようでしたらお気軽にご相談下さい!!

#### ○今夏に見えるペルセウス座流星群○

お盆前の8月12日前後は、ペルセウス座流星群の流れ星が見られる時期です。ペルセウス座がのぼる夜半過ぎには、空の暗い所では1時間に50個以上の流れ星を見ることができます。

#### お口の健康を守ろう!! その①

お口の健康を守る上で大切なことは、「歯磨きで汚れを落としたり、細菌の数を減らすこと」です!!

#### ～お口と病気の関係～

……動脈硬化・心臓病……

歯肉に炎症が起きると、**血液を固める物質**が増え、**心臓や血管が影響**を与えます。その結果、動脈硬化があるところに血栓ができやすくなります。

……糖尿病と歯周病……

糖尿病と歯周病の症状には、**密接な関わり**があります。歯と歯肉の間にあるすき間に歯周病菌が溜まってしまうと、菌を退治するために白血球が集まってきます。菌を退治する代わりに、血液中の**インスリンの働きを妨げる作用**が起こります。つまり歯周病の状態が重いほど、インスリンの働きが妨げられ、**糖尿病が悪化**するのです。そして悪化すると**歯肉の毛細血管の血流が悪くなり**、歯周病が悪化するという悪循環に陥ります。今では歯周病を改善することで**血糖値が下がる**という報告も増えていきます。





# ● 知って得する 歯科衛生士コーナー ●

## Love & Teeth



### 知覚過敏その1 ～症状と原因～

皆さん、いよいよ夏本番ですね！冷たいものが恋しくなる季節です。アイスを食べたりと食べた途端に…「ズキン!」、「キーン!」今までは何でもなかったのに、冷たい物を飲食したり、歯ブラシの毛先が当たったり、風が当たるだけで「歯がしみる」症状が出たら、それは知覚過敏かもしれません。「たかが知覚過敏」、そう思うかもしれませんが、虫歯、歯周病が原因で知覚過敏になっていたり、知覚過敏を放置していると最悪、歯の神経を取らなければならなくなる可能性もありますので注意が必要です。



### 症状

最も大きな特徴は、「一時的に歯がしみる」ということです。

冷たい物を食べたり飲んだりした時などに一時的に歯がしみるだけで、その痛みは持続しない事が多いです。歯がしみる症状が軽く、その症状が一時的だとしても冷たい物を飲食したり、歯に風が当たった時などに歯がしめれば知覚過敏の可能性が高いといえるかもしれません。

### 原因

まず、何らかの刺激(歯ブラシや、咬み合わせなど)により、歯の表面の1番硬い部分<エナメル質>が傷付き削れてしまい、内部にある比較的柔らかい部分<象牙質>が露出します。そこに冷たい物や歯ブラシ、風などの刺激を受けることにより、象牙質の中にある細い管を通じて歯の神経から脳に伝わり、歯がしみる症状が出ます。

※「歯がしみる＝知覚過敏」と自己判断で勝手に思っても、虫歯、歯周病の可能性も十分、考えられますので、歯がしみる症状が出たら早めに診察を受ける事をオススメします。

今回は、知覚過敏の症状と原因についてお話いたしました。次回は知覚過敏その2～予防～です！

## 世界と日本のアイスクリーム



### ◇イタリア◇

アイスクリーム発祥の地、イタリアと言えば、新鮮なフルーツとミルクから作られるイタリアンジェラート。コーヒーを飲むような感覚で、気楽に楽しんでいます。ジェラートは、軽くて、クリーミーな味、そして低脂肪。絞った果汁やミルクのおいしさが生きているヘルシーなアイスクリームです。



### ◇トルコ◇

トルコのアイスクリームは「ドンドルマ」(トルコ語で「凍らせたもの」という意味)と呼ばれ、餅のようによく伸びコシのある食感で、ネっとりとしてコクのある味が特徴です。スプーンでは簡単にすくえないほど弾力性があるので、ナイフとフォークで食べることもあります。



### ☆日本のご当地アイス☆

♪北海道 平取町♪

#### 真っ赤なトマトの完熟アイス!

太陽の恵みをたっぷり浴びて育ったトマト風味そのままに、さっぱりとしたアイスです!完熟トマトの酸味を効かせた、甘すぎない大人のデザート。身体に優しいリコピンも豊富に含んだトマトアイスです!!



♪宮崎県 西澤養蜂場♪

#### はちみつアイスクリーム

蜂のプロが作る、こだわりの一品!はちみつ屋ならではの、国産純粋アカシヤを、たっぷり使用し、はちみつの香りが心地よいアイスです。無香料で色素使用無しなので、大人はもちろん、お子様にも安心しておすすめできます!



## 夏の風物詩といえば・・・花火だぁ!!

梅雨も明けて真っ盛り。夏の風物詩といえば、夜空を彩る「花火」でしょう。「ドーン」という音とともに夜空を彩る大輪の花。江戸時代から続く花火大会にも流行があるといえます。

コレを知っていれば花火通?!

### ■玉の座りが良い

発射された花火玉が上空に昇りきって落下しようとする寸前で花火が炸裂すること。玉の座りが良いと美しい球状になる。

### ■盆が大きい

開いた花火の直径が大きいことを指す。「盆」とは花火が開いた形の事で歪みがなく、円い盆であることも良い花火の条件。

### ■消え口が揃っている

花火をかたち作っている星(光)が一斉に消えること。花火の種類にもよりますが、消え口が揃っている花火が美しいとみなされます。

## スタッフオススメの花火大会・・・

滋賀県の琵琶湖で行われる長浜花火大会です。見所は、琵琶湖に映る花火です。夜空に上がる花火も綺麗ですが、水面を彩る花火は格別です☆大阪から車で3時間ほどで到着します!会場は混み合っていて前日から場所取りしている方がたくさんいるので、早めの会場入りをオススメします!

