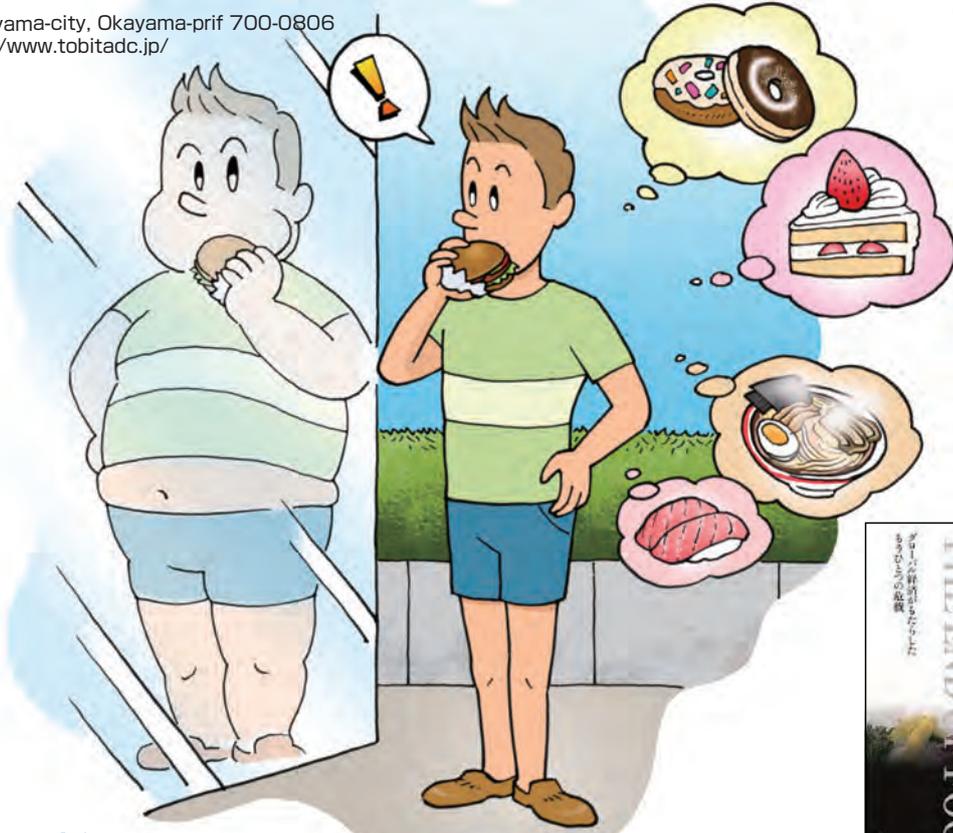


# Face to Face

## Tobita Dental Clinic

歯科一般/小児歯科/予防管理/口腔外科/インプラント/矯正歯科/審美歯科

11-19 Hirose, Kita-ku, Okayama-city, Okayama-prif 700-0806  
Tel 086-222-3194 <http://www.tobitadc.jp/>



## 食べることを考えさせられました。

昨年9月、医院の近所で60年間営業されていた90歳の八百屋さんがお店を閉じられました。思い返せば私が子供の頃の近所には、八百屋、肉屋、魚屋、パン屋、お菓子屋、薬局、スーパー、お好み焼き、ラーメン、などなど繁華街でした。しかし、今はその面影を見ることはできません。私の現在の食生活を考えても、食材の多くは大手スーパーで買い、大手外食産業、コンビニ、ファーストフードでお腹を満たされる機会も多くなりました。その上、空腹を我慢することはほとんどなく24時間、365日、いつでもどこでも食欲が満たされます。それどころか安くて美味しいものが氾濫しているため、常に肥満との戦いを強いられています。数年前からメタボ検診が始まったことから理解できるように、先進国での肥満と肥満による病気が蔓延しています。

「食の終焉」は食の歴史を振り返り、現在の食の様々な問題に警鐘を鳴らしています。この本で特に注目されているのがサプライズチェーン(WalMart, Nestlé等)といわれる世界企業です。資本主義を徹底的追求し原料から消費者の手に届くまでの全てにかかわることによって、消費者に「安くて良い商品」を便利に届けることを可能にしました。その方法は、農

業や畜産のコストが限りなく安い地域を地球上のあらゆる所から選び、生産から加工、物流まで効率よく行うシステムを構築してきました。その結果、以前では考えられない「安くて良い商品」を「いつでも」提供することで、消費者の購買意欲を刺激し続けてきました。

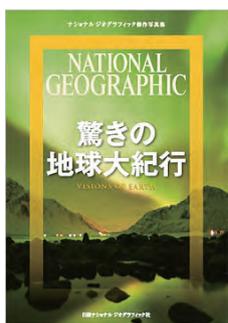
しかしながら、このシステムも2つの面で限界に達しているようです。その一つが今以上の効率化は難しく、今後の人口増加に伴うと穀物増産に必要な広大な農地と水の確保が難しいようです。2つ目は畜産におけるパンデミック(大量感染)、気候変動、遺伝子組み換えなどは予測不能の問題として商品が枯渇する危険性も考えられています。もちろん肥満の増加による病気の蔓延も考えられます。

思い返せば私が子供の頃は近所で全てが完結することが常識でした。しかし、現在の何でもすぐに食べられる食生活は、人間と地球に良くない問題を引き起こしているようです。この現実を改めて認識すると子供の頃に「もったいない」「食べられることに感謝」と言われたことを思い出し、少しは考えて食べるようになりました。



# Tobita library

## とびた図書館



### ■驚きの地球大紀行

ナショナルジオグラフィックお得意の分野で「驚く」写真が満載です。以前ご紹介した「夢の旅図鑑」の風景写真とは違い、芸術的で絵画的な風景や自然現象、動植物に加え、世界各地の人とその文化の美しい映像集といった感じです。きれいでもあり、不思議に感じたり、へ〜!!と感心したり、これは何??と解説を読まないで理解できない写真も多く、視覚情報から空想の世界へと広がる楽しみ方もできます。ちょっとマニアックと感ずる点も多い写真集です。一部の写真は横の説明文を読んでも??でした。

### ■5日間の休みで行けちゃう! 絶景・秘境への旅

キャッチコピーが「いいね!」です。5日間の旅行行程から、旅の予算、シーズン、旅のヒントにチェックポイントなど、明日にでも予約可能な具体的な内容です。なかには1泊5日(現地1泊、機中3泊)と、かなりハードな旅行もありますが、5日間でこんな所まで行けるとは「ホントに〜?!」と思わず言葉に出てしまいました。本の中身は美しい絶景の写真ばかりなので、見ているだけで旅行した気になれます。最後の数ページは付録のように6日から最長8日間の日程での旅行計画まであります。10日もあれば世界中の秘境に気軽に行ける時代になったということですよ。ん、、、秘境の定義って何?

### ■産業遺産の記録

軍艦島などの廃坑になった施設、1900年前半に建設された近代建築といわれる建物、刑務所、工場、発電所、地下鉄など廃墟となった建築物の写真集です。日本の高度成長を支えた産業とインフラの歴史を垣間見ることができます。過去の歴史を振り返ると常に時代は変化し続けていると感じます。今は栄えている建物も50年後に廃墟となっているかもしれないということですよ。本の後半に日本最古の木造校舎として高梁市の吹屋小学校も紹介されています。

### ■とっておきのパンケーキレシピ

ちまたではパンケーキの専門店、行列ができるお店などなど流行っているようです。私の場合パンケーキとホットケーキはどう違うの?というところから調べてみました。パンケーキは、甘くなく薄く、ベーコン等を添えたりして朝食で食べ、ホットケーキは、ふわっとして厚くて甘く、バターとメイプルシロップをかけて、おやつとして食べる点が違うそうです。確かにこの本を見ていると実においしいそうで、トッピング、中に入れる、添えて食べるバリエーションの多さには驚きます。今度家族で行こうかな〜、でも、メニューを見ながら悩みそうです。

book

ここでは、医院で使用しているBGMと待合室に置かせていただいている本を紹介しております。本もCDも私の嗜好ですし、解説はあくまで私の偏見ですのでお許しください。



## ■Schnee / Henning schmiedt

ベルリンで活躍している旧東ドイツ出身のヘニング・シュミートはピアニストですが、作曲家、編曲家でもあります。美しい写真集のようなジャケットの雪景色をイメージできる透明感溢れる美しいメロディーです。ピアノソロに機械的な音響が加わった聴き慣れない独創的な音楽ですが意外と親しめました。このアルバムは、彼が2012年に来日した時に東北で見た雪から、幼少期に過ごしたドイツの雪山の記憶が蘇えり、雪に閉ざされた静寂の中でしんと舞う雪を表現したようです。そう言われると静かな雪山の中に抱かれてくつろげる自然の音のようにも感じる音楽なので落ち着いて聞けます。

## ■Piano Calling / Cesare Picco

1969年生まれのイタリア人のチェーザレ・ピッコはミラノを拠点にヨーロッパで活動しているピアニストです。4歳からクラシックピアノをはじめ、次第にジャズに移行するようになったようですが、オーケストラやクラシック奏者と共演、バレエ団への楽曲提供、オペラの作詞、現代シアターのサウンドトラック制作など、その多才さにビックリします。日本とも縁が深く、2011年には東日本大震災の津波の犠牲者に捧げるピアノとチェロのための曲「Hope at Sunrise」を書きおろし、源氏物語を題材にしたピアノとオーケストラのための「Tale of Genji」を作曲されています。クラシックの香りを感じる独特な雰囲気が入った点です。

## ■After The Rain / Stewy Von Wattenwyl featuring Eric Alexander

スイス出身のジャズ・ピアニストStewy Von WattenwylとEric Alexander(t.sax)の共演アルバムです。「アフター・ザ・レイン」というタイトルと絵画のようなジャケットも気に入っていますが、落ち着いた雰囲気音から時間がゆっくりと過ぎていくように感じられます。解説書ではジャズの究極のバラードアルバムだそうで、アップテンポの曲もありますが多くの曲はしっかりとしています。私の感性ではピアノとT.saxもなかなか渋いのですが、ピアノソロや、トリオ、ベースやチェロとのシンプルな感じも好きです。

## ■Jane monheit / the best of the matter

徐々に気に入った女性ボーカルです。伸びやかで艶がある美声で歌唱力と独特の雰囲気があります。私のイメージでは感動的な映画のワンシーンのバックに情感豊かに歌われている感じです。そのため、診療中なのに思わず聞き入ってしまう時があります。曲はカーペンターズ、イーグルス、ビートルズの名曲からジャズのスタンダードな曲が多いので聴きやすい点も気に入ります。

music



## 歯磨き剤は どれがいいの？

「歯磨き剤は何がいいですか?」とよく聞かれます。そこで、飛田歯科医院のスタッフ総力で意見を集約しておススメできる歯磨き剤を選びました。比較検討したポイントは、①成分表からムシ歯予防のフッ素の含有率と独自の効能の比較②使用後の歯のツルツル感が高いこと。このことはムシ歯と歯周病の原因である歯垢がきれいに除去できている状態です。③後味が良いこと。必要以上にゆすがないことでフッ素の残留濃度が高くなります。以上の基準で予防効果が高い商品を選びましたが、科学的な検証はありませんのであくまで参考資料として活用していただければ幸いです。



### <おススメの歯科専売>

アパガードリナメル(¥1050)はナノ粒子によってエナメル質を修復するとの解説があります。そのことの検証はできませんが、私もスタッフも一番人気でした。理由は使用後の歯のツルツル感と後味が最も良いからです。問題点は他の商品と比較すると少し高価なこと。PROSPEC歯磨きペースト(¥450)は味の癖がなく発泡が少ないので長く磨けて後味も良く価格もそこそこのので優等生です。



### <おススメの市販品>

数ある中からフッ素配合なのと使用感が良い点でピュオーラ、デンターシステム(ドラッグストアで¥300前後)を選びました。味に関しては少し刺激がある方が爽快感がある。しかし刺激が強いと必要以上にゆすぐのではないかとという2つに意見が分かれました。結論としては個々の好みということになりました。お店に並んでいる商品のどれを選ぶかと迷われた時には参考にさせていただければと思います。



### <話題の商品の評価>

シュミテクトは予想外といったら失礼ですが知覚過敏(しみる)を改善できる可能性があります。試供品をお渡ししていたのですが、約50%の方が改善されました。ご希望の方には差し上げていますのでお気軽にお申し出ください。話題のなた豆すっきり歯磨き粉(¥1400位)を試してみました。磨きやすいのですが独特の匂いに好き嫌いがありフッ素が含まれていないので、ムシ歯予防の観点からはあまりおススメできません。



### <余談です>

「価格差だけの効果の差はあるのか!!」これは大きな疑問として出てきました。私の場合は比較する前は特売の市販品を選んでましたが、家族用もアパガードリナメルに変えました。理由は使用感が全く違うからです。上手に使いえば一人あたり2~4ヶ月で1本位の使用量なので、予防のためなら、いいかな!!  
あとは個々の価値観ですかね。