



## 口の中の厄介者「親知らず」

### 《親知らずとは?》

親知らずというのは20歳ころになって歯列の一番後ろに生えてくる臼歯のことで智歯とも呼ばれています。親知らずの語源にはいろいろな説があります。子どもが成人して親の手が離れ、親が知らないうちに生えてくる歯だからという説や、人の寿命が短かった昔、親が亡くなった後に生えてくる歯だからという説もあります。西洋ではこの歯のことを「知恵の歯」と呼びます。物事の道理が理解できるようになってから生えてくる歯ということでしょう。智歯(智慧の歯)という呼称はその和訳と考えられます。

### 《親知らずが厄介者になったわけ》

現代人のアゴは食生活の変化で次第に小さくなってきています。火を調理に用いることで食物が軟らかくなり、強靱なアゴを必要としなくなったのです。その結果、最後に出てくる親知らずは生えるスペースを失うことになり、生えかけの中途半端な位置で止まったり、傾斜して横向きに生えてきたりして炎症を起こすようになりまし



▲横を向いた親知らずが、手前の歯にくい込んでいる

た。放置すると頬が腫れ、ズキズキ疼いて口が開かなくなる「智歯周囲炎」になってしまいます。智歯周囲炎がさらに重症化すると、舌の下部(口底)や咽喉、頸部にまで細菌性の炎症が広がって、食物が飲み込みづらくなるばかりか呼吸困難に陥ったりすることさえあるのです。

### 《親知らずの抜歯》

智歯周囲炎をしばしば起こすようであれば親知らずは迷わずに抜歯すべきです。不安の強い患者さんには笑気ガスを吸入していただき、緊張や恐怖心のとれた状態で抜歯を行うこともできます。また、全身麻酔を利用すると複数の親知らずを同時に抜歯することも可能ですが、その場合には入院が必要となります。

### 市立甲府病院歯科口腔外科 藤井英治ドクター



- ・(社)日本口腔外科学会専門医
- ・昭和53年東京医科歯科大学歯学部卒。同大学歯学部附属病院第1口腔外科を経て、平成11年4月から市立甲府病院勤務
- ・現在当院歯科口腔外科部長

市立甲府病院…☎(244) 1111

## 目指そう! 賢い消費者!!

~ストップ! 悪質商法~



見極める力をつけて  
今より一歩進んだ消費者になろう

クレジットカード会社から送られてくる利用明細書に、利用した覚えのない請求が含まれていたという相談が寄せられています。

### クレジットカードの利用明細書は必ず確認しましょう!!

クレジット会社から「口座残高不足」の案内が届いた。不思議に思い利用明細書を確認したところ、ほとんど心当たりがない請求だった。改めて以前届いた明細書も見てみると、合計で60万円ほどの利用した覚えのない請求があった。明細書を確認していなかったこちらにも非があるかもしれないが、どうにかならないか。

### <アドバイス>

早急にクレジットカード会社に相談しましょう。クレジットカード会社の調査などにより不正利用だったことがわかる場合もあります。利用明細書は必ず定期的に確認することが大切です。クレジットカードを利用した際に受け取った伝票などと突き合わせ、確認しましょう。

困ったときは消費生活センターにご相談ください。

### 相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時~午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



## 野菜ソムリエだより

第1土曜日は「地産地消の日」

3月3日

農政課…☎(298) 4833

### 春の訪れを告げる野菜「菜の花」

菜の花は、つぼみの時だけ食べる期間限定の贅沢さと、独特のほろ苦さが魅力の野菜です。菜の花とはアブラナ科に属するものの総称で、チンゲン菜や小松菜、ハクサイなど種類はさまざま。花やつぼみがついた茎、葉を食用します。茹でると甘みが出て、おひたしや和え物、汁物、炒め物、パスタ、サラダなど和洋さまざまな料理に活用できます。

**選び方** 花が咲く前のつぼみのものを選びましょう。葉と茎が柔らかく張りがあり、切り口がみずみずしいものが新鮮です。2~3日で花が開いてしまうので、早めに使いきりましょう。

**栄養** つぼみには花を咲かせるために栄養がギュッと詰まっています。βカロテンやビタミンC、カルシウムや鉄分など豊富に含んでいます。



野菜ソムリエ 重川 佳代

### 菜の花とあさりの春パスタ

【材料】(2人分)

パスタ 180g

菜の花 6本

あさり 300g

白ワイン(なければ酒) 70cc

ニンニク 1かけ

赤唐辛子 1本

オリーブオイル 適量

塩 適量

【作り方】

①パスタを茹でる。茹で時間が残り1分になったら、菜の

花を茎、花の順に加える

②フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたニンニク、赤唐辛子を入れ弱火で炒める。香りが出たら砂抜きしたあさりとワインを入れ、殻が開くまで中火で蒸し煮する

③茹で上がったパスタと菜の花を②に加え、パスタのゆで汁大さじ2を加え塩で味を調える。オリーブオイルをひと回しかけてでき上がり