

かきのき

2026年2月号



人はいつから歯をみがくようになったの？

～ 目 次 ～

- ◇ あなたのギモン 図書館の本が解決します
- ◇ 講演会のお知らせ
- ◇ 柿木図書館に新しく入った本
- ◇ 予約の多い本
- ◇ 今月の展示のご案内
- ◇ 柿木図書館カレンダー

杉並区立柿木図書館
杉並区上井草 1-6-13 ☎03-3394-3801

杉並区立図書館ホームページ
<https://www.library.city.suginami.tokyo.jp/>



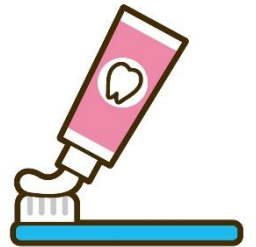
あなたのギモン 図書館の本が解決します！



人はいつから歯をみがくようになったのかな？

歯ブラシや歯みがき粉って昔からあったの？

この疑問を解くために「**歯ブラシくん**」と「**歯みがき粉（こ）さん**」が
柿木図書館で本を借りて、二人で調べているみたいです。ちょっと
会話を聞いてみましょう。



歯ブラシくん（以下：**ブラシ**）：何冊か関係する本があったね。
この本はどう？

歯みがき粉（こ）さん（以下：**粉**）：これいいんじゃない。歯みがきの歴史
みたいな項目があるわ。

【歯みがきは古代の昔から】

ブラシ：どれどれ。推定約 6 万年前、ヨーロッパで見つかった化石人骨に、歯に
刻まれた縦の傷があるんだって。痛い歯を堅く尖ったもので強くこすった
らしいよ。

粉：あと、紀元前 15～13 世紀のユダヤ教の法典や古代エジプトの文献に歯み
がきの記述が、紀元前 5～4 世紀のギリシャ等では、歯みがきを奨励する記
録が残っているそうよ。

ブラシ：東洋では、紀元前 15 世紀頃の古代インドに「歯木（しばく）」という単
語があったんだって。この「歯木」とは、細い木の棒の先端をかねて繊維を
房状にして、歯と舌を掃除するものなんだね。

【歯みがきと仏教の密接な関係・日本は？】

粉：あと、「歯木」は仏教と深い関係があるんだって。仏教を開いたお釈迦様が
弟子たちにエチケットと健康のために歯木をかむことを奨めたらしいわ。
中国では、「歯木」は「楊枝（ようじ）」と漢訳されるそうよ。

ブラシ：この頃は、宗教的な意味合いが強く、「楊枝をかめば煩惱もかみ砕く」と
の教えがあったんだね。
それはそうと、日本ではどうなの？

粉：どれどれ、日本のページを見てみましょう。歯磨きの風習は、6 世紀頃の仏
教伝来とともに、留学僧が楊枝を使う習慣として日本に持ち帰ったらしいわ。
鎌倉時代、曹洞宗の開祖の道元も口を清めることが禅の修行であるとして

細かい作法を説いているそうよ。

ブラシ：時代は少しとぶけれど、江戸時代になると、南蛮貿易で砂糖が流通してむし歯が急激に増加したらしい。

「房楊枝（一方の端が尖って、逆の端は房状。尖っている方で歯間を掃除、房状のところで歯の表面をこする。）」というものを使い歯みがきをして白い歯を保つことが粋（いき）だったんだね。



＜房楊枝イメージ＞

【歯みがき粉、歯ブラシは江戸時代から】

粉：ところで私たちはいつ頃、今の形になったのかしら？

ブラシ：歯みがき粉は江戸時代から製造・販売が盛んになったみたい。でも、このころは「琢（みがき）砂」という陶土を水にこした上澄みの粒に香料を混ぜたものなんだね。

薬草を混ぜた焼き塩を愛用する人も多かったらしいよ。庶民は、房楊枝を使わないで、指につけてこすることもあったんだって。僕を使ってほしいね。

粉：そうよね。歯ブラシが広まったのはいつ？

ブラシ：ここに書いてあるよ。本格的に広まったのはヨーロッパで、17～18 世紀にかけて、馬、豚、穴熊の毛などが植毛されたものが使われたらしい。江戸幕府の開国とともに西洋の歯ブラシが日本にも入ってきたんだね。本格的な普及は明治末期、軍隊に採用されてからなんだって。なるほどね。よくわかりました。

【歯みがきの意味も変わってきている】



粉：ただ、歯ブラシも歯みがき粉も揃ったけれど、歯みがきの習慣が根づくまでには、少し時間がかかったそうよ。歯みがきの目標も「むし歯撲滅」から「健康寿命の延伸」へと時代とともに変わっているんだって。

ブラシ：そういえば、柿木図書館に歯周病専門の大学の先生が来て、健康長寿のための講演会をするってポスターが貼ってあったよ。僕たちも行こうか？

粉：是非、行きましょう！本を返すついでに柿木図書館で参加の申し込みをしましょう！

2 人が見た講演会ポスターは次のページです。⇒⇒⇒⇒⇒

【参考資料】

歯みがき 100 年物語 ライオン歯科衛生研究所／編 ダイヤモンド社 497 ラ//

おもしろい歯のはなし 60 話 磯村 寿賀人／著 大月書店 497 イ//

歯の風俗誌 長谷川 正康／著 時空出版 382 ハ//

杉並区立柿木図書館一般講演会

健康長寿のために歯を磨こう ～本当に怖い「歯周病」対策～

【講師】

日本大学歯学部歯周病学講座

准教授 菅野直之氏



中高年が歯を失う主な原因は歯周病です。歯周病は口の中だけでなく、**糖尿病**や**心筋梗塞**など全身の病気を引き起こす一因にもなります。この講演では、健康長寿に役立つ歯周病の知識とその予防法・治療法についてお話しします。

【日時】 令和8年2月28日（土）午後2時～3時半

【場所】 杉並区立柿木図書館 地下講座室

【対象】 中学生以上 【定員】 25名(申込順)

【申込】 令和8年2月1日（日）より

電話または柿木図書館カウンターにて受付

参加費
無料

杉並区立柿木図書館

杉並区上井草1-6-13 ☎ 03-3394-3801

柿木図書館に新しく入った本

ニュートン超図解新書

最強にわかる 脳のトリセツ

高橋 英彦／監修 ニュートンプレス 491.3ニ

脳は1000億もの神経細胞からなる巨大ネットワークで、私たちの行動や心を司っています。本書では最新の脳科学をもとに、学習効率を高める方法や運動が脳に与える効果を解説。さらに、スマートフォンが脳に及ぼす影響と正しい付き合い方も紹介。仕事や勉強のパフォーマンスを向上させるヒントが満載です。



日米軍事近現代史

黒船来航から日米同盟まで

山崎 雅弘／著 朝日新聞出版 319ヤ

「揺るぎない日米同盟」は一体どこに向かうのか？ 第2次トランプ政権誕生で対日圧力がますます強まり、日米の軍事一体化が進む今こそ読みたい。黒船来航から現在まで約170年にわたる日米関係史を、戦史・紛争史の観点から読み解く！



世界中の研究結果を調べてわかった！

糖尿病改善の最新ルール

坂本 昌也／著 あさ出版 493.1サ

6万人の臨床データから、血糖・血圧・脂質が季節と連動して悪化する「ABC トリプルリスク」を科学的に証明。最新医学に基づき、季節に合わせた生活習慣で数値を安定させる方法を解説。糖尿病予備群や軽症患者に役立つ新常識を紹介します。





予約の多い本(文学以外) Best 1～15！



※ 1月1日現在の予約数です。書名のあとの数字は杉並区の蔵書冊数です。

順位	書 名 (所蔵数)	著者名	予約数
1	DIE WITH ZERO 人生が豊かになりすぎる究極のルール (11冊)	ビル・パーキンス	659
2	きみのお金は誰のため ボスが教えてくれた「お金の謎」と「社会のしくみ」 (13冊)	田内 学	621
3	自分の親に読んでほしかった本 子どもとの関係が変わる (10冊)	フィリッパ・ペリー	568
4	頭のいい人が話す前に考えていること (12冊)	安達 裕哉	562
5	赤と青のガウン オックスフォード留学記 (18冊)	彬子女王	544
6	僕には鳥の言葉がわかる (12冊)	鈴木 俊貴	510
7	書いてはいけない 日本経済墜落の真相 (15冊)	森永 卓郎	506
8	自分とか、ないから。 教養としての東洋哲学 (11冊)	しんめいP	468
9	科学的に証明されたすごい習慣大百科 ハーバード、スタンフォード、オックスフォード... (10冊)	堀田 秀吾	391
10	介護未満の父に起きたこと (11冊)	ジェーン・スー	386
11	ザイム真理教 それは信者8000万人の巨大カルト (13冊)	森永 卓郎	385
12	エレガントな毒の吐き方 脳科学と京都人に学ぶ「言いにくいことを賢く伝える」技術 (9冊)	中野 信子	373
13	母という呪縛 娘という牢獄 (11冊)	齊藤 彩	370
14	なぜ働いていると本が読めなくなるのか (13冊)	三宅 香帆	362
15	地球の歩き方 J26 杉並区 (23冊)	地球の歩き方編集室/編	360

※予約の多い本のランキングは図書館のホームページでもご覧いただけます。

今月の展示のご案内

◇一般展示◇

本の中のすぎなみ

図書館ホームページで連載している「本の中のすぎなみ」で紹介された本をはじめ、杉並にゆかりのある本を「まち」「ひと」「ものがたり」の3つのテーマで紹介します。井荻、荻窪、高円寺……皆さんの身近な場所が登場する本がみつかるかもしれません。

期間：2月3日（火）～4月5日（日）

場所：2階 展示コーナー

◇重点展示◇

「健康長寿のために歯を磨こう～本当に怖い「歯周病」対策～」

中高年が歯を失う主な原因は歯周病です。歯周病は口の中だけでなく、糖尿病や心筋梗塞など全身の病気を引き起こす一因にもなります。

2月28日に予定している同タイトルの講演会に合わせて、健康長寿に役立つ歯周病対策や口腔衛生に関する本を集めました。

期間：2月3日（火）～3月1日（日）

場所：1階 ロビー

◇YA展示◇

西高生が選ぶ推しの一冊

東京都立西高等学校の図書委員会とのコラボ展示です。タイトルボードから本を紹介するPOPや小冊子まで、すべて西高図書委員会のみなさんが制作しました。展示期間中には、小冊子「西高生が選ぶ推しの一冊」と、西高図書委員会と柿木図書館がコラボした図書館だよりの特別版を配布します（なくなりしだい終了）。

期間：2月3日（火）～3月1日（日）

場所：2階 YAコーナー



柿木図書館カレンダー



2月

日	月	火	水	木	金	土
<u>1</u>	2	3	4	5	6	7
<u>8</u>	9	10	<u>11</u>	12	13	14
<u>15</u>	16	17	18	19	20	21
<u>22</u>	<u>23</u>	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
<u>1</u>	2	3	4	5	6	7
<u>8</u>	9	10	11	12	13	14
<u>15</u>	16	17	18	19	<u>20</u>	21
<u>22</u>	23	24	25	26	27	28
<u>29</u>	30	31				



…休館日

日付

…午後5閉館

【開館・貸出時間】

月曜 ～ 土曜 … 午前9時～午後8時
日曜 ・ 祝日 … 午前9時～午後5時

【休館日】

第1月曜日・第3木曜日 年末年始（12/31～1/4）