



カンガルー通信



こんにちは、院長の谷田です。心地よい秋の風が吹く、過ごしやすい季節となりました。日本の秋は「実りの秋」。おいしい食べ物でいっぱいです！新米で炊いた栗ご飯やまつたけご飯、サンマの塩焼、秋鮭、甘～い柿…。考えるだけでおなかがすいてきますね。

秋の味覚の代表格の「栗」ですが、待っているのは人間だけではないようで、森の中ではリスやクマ、タヌキなどの動物たちが「ドングリ」を楽しみに待っています。でも、ドングリならなんでも好き！というわけではなく、それぞれ

ちゃんと好みの種類があるそうですよ。動物たちもなかなかグルメですね。

美味しい旬の味覚を楽しむにはもちろん、スポーツでグッと力を入れる時、読書や勉強で集中する時…そんな時にも歯の健康・お口の健康はとても大切です。人間は固くてドングリをそのままでは食べられません。丈夫な歯を持つ動物たちに負けないよう、むし歯や歯周病から健康なお口を守っていきましょう。



こころ温まるお話

明るい笑顔の作り方



僕がアルバイトをしているコンビニは、ビジネス街にある店だからか、無表情で急いで買い物をしていく客ばかりだ。

「いらっしゃいませ」「お弁当は温めますか？」…こちらが何を言っても目も合わせず、ニコリともせず、頷くだけだったり、時には聞こえていないかのように無反応な人もいる。いつしか僕も同じように無表情で目の前の客を適当にこなすだけになっていた。

ある日、レジに「お願いしまーす」と明るい声でカゴを置く若い女性が現れた。（初めて客から「お願いします」なんて言われたな）そう思いながら会計を進めた。

「905 円です」
「はい。ちょっと待ってくださいね…。これでお願いします」
「905 円ちょうどお預かりします」
「はい、どうもありがとうございます！」
気付けば僕は「ありがとうございました！」と笑顔でそのお客さんを見送っていた。そして何気ないこんな普通のやりとりで笑顔



になっている自分に少しビックリしていた。

その日帰宅すると、母が「おかえり、夕飯すぐできるよ」と声をかけてきたけれど、僕はいつも通り返事もせず通り過ぎた。—僕はハッとした。これってコンビニの無反応な客と一緒にじゃないか…？僕の帰宅に合わせて温かい夕食を用意してくれる母に、自分もいつもあんな態度をとっていたのか…。僕は猛烈に反省をした。



「いただきまーす」「ごちそうさま！」今日はいつもより明るく、ちゃんと母に聞こえるように言ってみた。そんな僕に母は戸惑っていたけれど、なんだか嬉しそうに、「コーヒーでも淹れようか」なんて言っている。気持ちのいい言葉が人を笑顔にすることを実感した。

「あのお客さん、また来るかなあ…」
今日お店に来たあの女性を思い出し、僕はちょっとウキウキしながら母の淹れてくれたコーヒーを一口飲み込んだ。



ご存知ですか?「健康寿命」



「健康寿命」と歯の深～い関係



平均寿命と健康寿命の差(平成22年)



資料: 平均寿命は、厚生労働省大臣官房統計情報部「完全生命表」健康寿命は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

日本は世界有数の長寿国です。しかしいくら長生きでも、それが介護が必要だったり、寝たきりの状態だったとしたらどうでしょうか…?

そこで最近重要だと言われているのが「健康寿命」という考え方です。

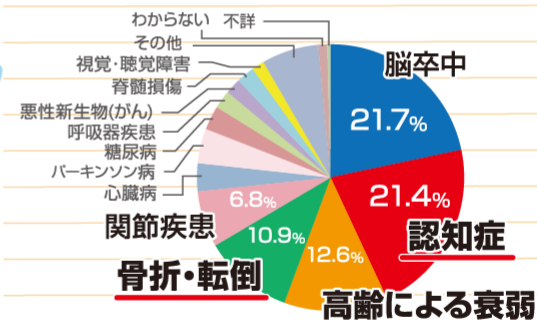
健康寿命とは、「健康上の問題がなく日常を送れる状態の長さ」をいいます。平成 22 年の日本人の平均寿命は男性が 79.55 歳、女性が 86.30 歳です。しかし、寝たきりや介護を必要として過ごす期間が男性でおよそ 9 年、女性は 13 年もあります。つまり「健康寿命」はその分短いのです。

実は、この「健康寿命」には **なんと!**
残っている歯の本数 (= 残存歯数)
が大きく関係していることがわかってきました。

介護が必要だということは、健康寿命が終わってしまったということ。右のグラフは要介護となった原因の内訳です。

実はこの上位 5 位のうち「認知症」「高齢による衰弱」「骨折・転倒」は「残っている歯の本数」と深く関わっています。

介護が必要となった主な原因の構成割合 (平成25年)



資料: 平成25年 国民生活基礎調査 統計表第14表
要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合

1 認知症

残存歯と噛み合わせの数が少ない高齢者ほど、脳の記憶や意思・思考をつかさどる部分の容積が減ることが東北大学の研究で判明しています。

「噛む」ことは食べるだけでなく、脳に刺激を与えるという重要な役割を担っています。また、意識してしっかり・ゆっくり噛むということも大切です。

2 高齢による衰弱

歯を失い、食べられないものが増え、これが低栄養、ひいては全身の衰弱につながります。また、奥歯を全て失った高齢者は、全てある方に比べて動脈硬化のリスクが 2 倍に高まるのが最近の厚生労働省研究班の調査でわかりました。血液サラサラ成分が豊富な緑黄色野菜や魚介類が食べにくく、摂取量が減ることが原因ではないかと言われています。

3 骨折・転倒

低栄養は筋肉(筋力)にも影響を及ぼします。また、歯を失い噛み合わせが悪くなると、体全体のバランスも崩れてしまいます。「筋力低下」と「不安定なバランス」は当然、転倒・骨折のリスクが高まります。高齢者が骨折すると、そのまま寝たきりになるケースが多いので、注意が必要です。

『健康寿命』を伸ばすことは、幸せな人生にとってとても大切なことです。お口の健康は体全体、人生全体を左右する大切なもの。私たちと一緒に、一本でも多くの歯を守っていきましょう。

歯が抜けるサイン!?



歯が長くなった! 歯ぐきが下がった! その原因とは…?

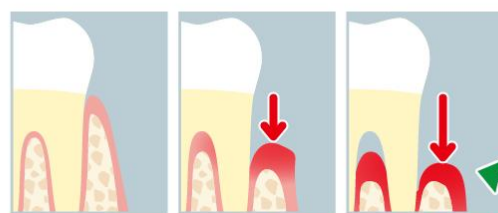
「最近、歯が長くなった気がする…」

実はこれ、歯が長くなったわけではなく、正確には「**歯ぐきが下がった**」ことで長く見えているだけのこと。でもちょっと待ってください。この「歯ぐき下がり」、単なる見た目だけの問題ではないのです。ひょっとすると「**歯が抜けてしまうサイン**」かもしれません!

歯ぐきが下がっているのは、歯周病が進行している証拠!!!

いくつかある歯ぐき下がりの原因で一番気をつけたいのは**歯周病**です。歯周病は歯周病菌と呼ばれる細菌が、歯ぐきの炎症などを引き起こす病気。

この歯周病が進行していくと徐々に歯を支える骨(歯槽骨-しそうこつ-)をも溶かしてしまいます。そしてこの時、**歯槽骨と一緒に歯ぐきも痩せて(=下がって)しまうのです**。つまり、歯ぐきが下がったということは「**歯周病が進行しているサイン**」かもしれません。そして、適切な治療をせずそのまま放っておけばやがて歯が抜けてしまうこともあります。



正常 中度 重度

歯周病が進行すると、歯ぐきも下がる…

他にもこんな原因やリスクが…



加齢によっても1年で0.2mmほど下がると言われています。**20代よりも50代は6mmも下がっている(!)**ということになりますね。また、**ゴシゴシ歯磨き、噛み合わせの不良、歯ぎしり**なども歯ぐきが下がる原因です。これらの要因が加わると、さらにそのスピードは速くなりますので、十分に注意して下さい!



原因は何にせよ、歯ぐきが下がると歯の弱い部分である根が露出してしまい、**知覚過敏やむし歯などのリスクも非常に高くなります**。

また、一度下がった歯ぐきは、**自然に元に戻ることはほとんどありません**。定期的に歯科医院でメンテナンスを受け、日頃から正しいお口のケアを心がけましょう。

歯科用語を学んじゃおう!!

クロスワードパズル

タテのカギ

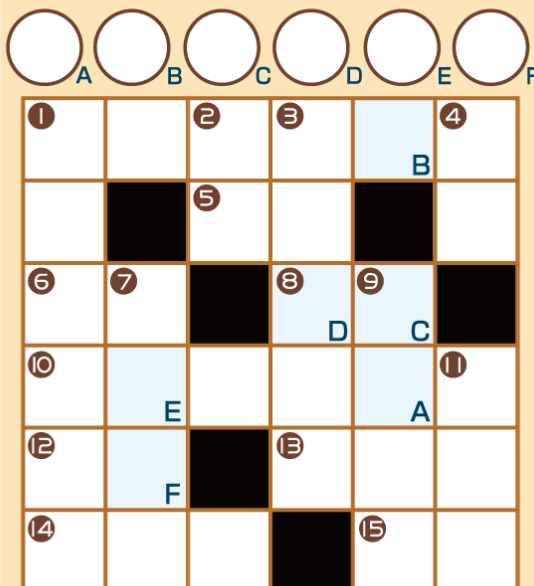
- 1 歯ざしりや噛みしめのことを歯科ではこう呼びます
- 2 1969年、アポロ11号が着陸したのはどこ?
- 3 歯周病にかかると徐々にこの骨が溶かされ、歯ぐきが下がっていきます
- 4 言っても仕方がないとわかっていても、つい言ってしまう…
- 7 国家試験に合格しないとダメ
- 9 社会の中で人が従うべき道のこと。モラル
- 11 香り松茸、味〇〇〇…といえど、秋はやっぱり松茸ですね

ヨコのカギ

- 1 毎日の丁寧な〇〇〇〇〇〇はお口のケアの基本です!
- 5 何事も〇〇が肝心です
- 6 ヨーロッパ中世の、馬に乗っている武士のこと
- 8 〇〇の太木
- 10 つめものなどの製作・加工を行うプロフェッショナル
- 12 「歯の神経を抜くこと」を「抜〇〇」といいます
- 13 税金を納めることは国民の〇〇〇〇です
- 14 〇〇〇の原因菌としてミュータンス菌がよく知られています
- 15 グリーン、サマー、年末…といえど、「宝〇〇」!

解答欄

ヒント: スポーツの秋!





歯に良い
お料理レシピ

秋鮭とポテトのマヨチーズグラタン



脂がのっていておいしい、今が旬の秋鮭。鮭には歯の再石灰化を助けるカルシウムや、さらにその働きを助けるビタミンDが含まれています。お手軽ソースのあつあつグラタンでおいしくいただきましょう！



材料(2人分)

秋鮭 ……2切れ
じゃがいも ……1個
しめじ ……1/2房

とけるチーズ ……70g
パセリ(みじん切り) ……適宜
バター ……適宜

《ソース》

卵 ……1個
マヨネーズ ……大さじ5
牛乳 ……大さじ2
塩・こしょう ……適宜



旬の鮭で味覚の秋を
楽しみましょう！

1. 鮭は骨と皮を取り除き、2cm 幅の斜めそぎ切りにする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。じゃがいもは皮をむき、3mm 程度の厚さの輪切りにし、ラップをふんわりかけて加熱する
2. ソースの材料を混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味する
3. グラタン皿にバターを薄く塗る。鮭とじゃがいも、しめじを入れ、ソースとチーズをかける
4. 200℃に温めておいたオーブンで約 12 分焼き、最後にパセリをふる



診療スケジュール

10月

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

11月

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

診療時間

午前：9時～12時30分(初診最終受付12時)
午後：15時～19時30分(初診最終受付19時)
土曜午後：14時～17時(初診最終受付16時30分)



医院からのお知らせ

「読書の秋」と言われる、その理由をご存知ですか？秋は気温が18度前後になり、湿度もそれほど高くないため、人が集中して本を読みやすいのだそうです。今年話題になった本、前から読んでみたかった本、買ったのに実はまだ読んでいない本…。秋の夜長に読んでみてはいかがでしょうか。

今回取り上げた「健康寿命」という言葉を初めて知った方も多いのでは？日本は世界の中でも長寿国であり、健康寿命もトップクラスですが、男女平均して約11年ほどの「健康上の問題がある期間」があります。

健康寿命を延ばすために自分で努力できることはたくさんあります。バランスの良い食事、適度な運動、笑って、楽しく過ごすー。それに加えてもうひとつ、お口のメンテナンスを加えていただけたら幸いです。



タニダ歯科医院

ご予約は **0797-61-2000**

〒669-1133 西宮市東山台 1-10-5



スマートフォン モバイル

ホームページは **YAHOO!** **Google** で検索 **西宮市 タニダ歯科**