

2016

6

June

大切な歯のために
できること

タニダ歯科医院

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。実はこの週間の歴史は古く、なんと1928年から名称を変えつつ続けられてきました。2012年までの55年間は「歯の衛生週間」という名称でしたので、こちらの方がピンとくる方がまだ多いかもしれませんね。ではなぜ現在の名称に変更されたのでしょうか？

そのきっかけは「口腔の健康は、健康で質の高い生活を送るために重要だ」ということが研究によってわかってきたこと。これにより、2011年には「歯科口腔保健の推進に関する法律」が施行され、これが「歯の衛生」だけではなく、「歯と口の健康」という名称への変更につながったんですね。

今年の「歯と口の健康週間」の標語は「健康も 楽しい食事も いい歯から」。この機会にご家族みんなで歯科健診を受けてみてはいかがでしょうか。



こころ温まる
お話*

ある雨の日に

昔、母と二人暮らしだった小学生の時の話。母は毎日昼も夜も一生懸命働いて私を育ててくれていた。そんな母を尊敬する半面、一人の時間が長く、母にゆっくり甘えたい気持ちが満たされない寂しさを抱え、毎日を過ごしていた。



私は雨の日が好きだった。理由は、お気に入りの傘が使えるから。それは、お店で一目惚れをして、唯一母にわがままを言って買ってもらった傘だった。真っ白の地に色とりどりの水玉模様。その傘をさすだけで憂鬱な雨の日がウキウキの一日に変わった。

ある雨上がりの午後、その傘を手に、友達との会話に夢中になりながら下校していた。そしてある時ふと気がついた。

「傘がない！」

（いつから持っていないんだろう？たしかにさっきまで手に持っていたのに…！）

焦る気持ちを抑えつつ今来た道に戻って探したけれど、

どうしても見つからない。私は傘を失くした悲しさと、母に叱られるという思いで、泣きながら家に帰った。

夜、帰宅した母に傘を失くしたこと、一生懸命探しても見つからなかったことを伝えると、普段は厳しい母が叱るところか私の頭をなで「そういうこともあるわよ。明日、交番に行っておいていないか聞いてみましょう」と言った。



翌日、母と交番に行くと、なんとあの傘が届けられていた。どうやら届けてくれたのは、小さな女の子とそのお母さん。もう戻ってこないと思っていた傘が見つかり喜ぶ私に「一生懸命探す気持ちがあったからこそ、

優しい人が拾ってくれたのよ。今度からはちゃんと気をつけてね」と母は優しく微笑んだ。



帰り道、また雨が降り出した。パン！と今見つかったばかりの傘を開き、母と二人、仲良く相合傘をして帰った。その時見上げた母の横顔と水玉模様は、大人になっても忘れない優しい思い出の風景だ。



命に関わる感染症のリスクがあります

災害時は不規則で偏った食生活になり、またストレスなどで体の免疫力が低下します。こうした状況で歯みがきができないと、お口の中の細菌が増え、むし歯や歯周病にかかりやすくなり、口臭もひどくなります。

また、特に免疫力の弱いお年寄りなどは、細菌が肺にまで達し、感染症である「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」を引き起こすことがあります。「誤嚥性肺炎」は免疫力が低下したお年寄りにとって、死に至ってもおかしくない病気です。災害時だからこそ、お口の中はもちろん、入れ歯も清潔にしておくことがとても重要です。今回は災害時の水不足のなかでもできる口腔ケアの方法をご紹介しますので、ぜひ覚えておいてください。

いえん)」を引き起こすことがあります。「誤嚥性肺炎」は免疫力が低下したお年寄りにとって、死に至ってもおかしくない病気です。災害時だからこそ、お口の中はもちろん、入れ歯も清潔にしておくことがとても重要です。今回は災害時の水不足のなかでもできる口腔ケアの方法をご紹介しますので、ぜひ覚えておいてください。

災害時こそお口のケアを 少量の水でもできる3つの口腔ケア方法

ケア方法1 水が少ない時の歯みがき

手順
1

少量の水をコップに準備します。

その水で歯ブラシを濡らしてから口の中へ入れ、歯をみがきます。

水は30ml以上あればOK!



手順
2

歯ブラシが徐々に汚れてきますので、ティッシュペーパー(あればウエットティッシュ)で歯ブラシ

の汚れをできるだけ拭き取り、再び水で濡らして歯をみがきます。

これをこまめに繰り返します。



手順
3

最後に、残ったコップの水で2~3回すすぎます。
※一気に含むのではなく、2~3回に分ける方がきれいになります。



うがい薬、液体ハミガキ、洗口液などがある場合は、ご使用いただくと効果的です



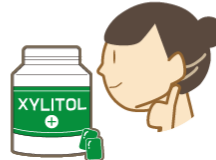
ケア方法2 歯ブラシがない時は

歯ブラシがない場合は、食後に30ml以上の水やお茶でしっかりうがいをしましょう。また、ハンカチなどを指に巻いて歯を拭き、汚れをとるのも効果があります。



ケア方法3 だ液を出すことも大切です

だ液には口の中の汚れを洗い出す働きがあります。水分をできるだけ摂り、あごの付け根=耳の真下の部分をマッサージしたりして温め、だ液を十分に出すよう心がけてください。ガムを噛むのも効果的です!



防災用品に歯ブラシを。入れ歯の持参も忘れずに

災害で避難された方への調査で、「持ってくればよかった」ものの上位に「歯ブラシ」が入っています。単にスペアを置いておくだけでなく、防災バッグの中に歯ブラシをきちんと入れておきましょう。また、避難の際に余裕がある場合は、「入れ歯」も忘れないように気をつけてください。



しっかり噛んで、楽しく長生きしよう! 認知症・寝たきりの予防にも!

「噛む」
!!
健康!!

高齢者で **健康** な人は **14.9本**
認知症の疑い がある人は **9.4本**



実はこの数字、高齢者の
「残っている歯」の平均本数です。

最近の研究結果により、多く歯が残っている人ほど
「認知症」になりにくいことがわかってきました。

これは「噛む」という行為と関連しています。歯が多ければしっかり噛むことができ、その刺激が脳にまで達し、**脳の働きを活性化させる**のです。実は近年、さまざまな研究結果から「噛む」と「健康で豊かな生活」の関わりがより明らかになってきています。

さらにしっかり噛めれば、なんでも食べられて消化にもよいので、体全体にとっての栄養面でも差がでます。このように、もはや「しっかり噛む」ことが「健康で豊かな生活」に影響することは明らかです。

残っている歯が少ないと…

① 認知症になりやすい

しっかり噛んでいないと**アルツハイマー**を引き起こす物質が大脳皮質に沈着しやすい＝**認知症**になりやすい

② 記憶力が低下する

歯が少ない人ほど、記憶をつかさどる「**海馬**」や「**前頭葉**」の容積が小さい＝**記憶力が低下**する

③ 寝たきりに…

20本以上歯がある人に寝たきりの人はほとんどいない。反対に、9本以下で、かつ「入れ歯」も使用していない人は、**寝たきり**だったり**介護**が必要なケースが圧倒的に多い

歯が少ないからといって、あきらめないで!

たとえ歯がなくなったとしても、それを補う方法はたくさんあります。「ブリッジ」「入れ歯」「インプラント」などです。比較的噛む力が弱いとされる「入れ歯」でも、使っている人とそうでない人では、**寝たきりや介護の必要な割合に大きな差がある**という調査結果も出ています。「入れ歯だとうまく噛めないから…」とあきらめず、調整して毎日噛み続けることが、健康に長生きするためにもとても重要です。



難問!

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!探してみよう! まちがい探し
10分で解けたら…普通。5分で解けたら尊敬!! 2分で解けたら宇宙人!!!

「あじさい」



鶏もも肉には、歯肉を丈夫にする
タンパク質・鉄分が豊富!

歯に良いお料理

棒棒鶏 バンバンジー 〜さっぱり梅風味〜

作り方

1. きゅうりの両端を切って軽く皮をむき、麺棒で叩く。5cm の長さに切り、たたいた梅で和える。 たれの材料をよく混ぜ合わせておく
2. 鶏肉の厚い部分に切り込みを入れて開き、厚さを均一にしておく
3. 鍋に水 1200cc、生姜の薄切り、長ネギを入れ、沸騰させる。鶏肉を入れ、10 分ほど茹でたら鶏肉を取り出す。薄くごま油を塗り、粗熱をとる
4. 3 を食べやすい大きさに切る
5. 鶏肉ときゅうりを皿に盛る。たれをかけたら出来上がり!

point

鶏肉に火を入れ過ぎないのが
おいしく作るコツ

材料

四人分

鶏もも肉 ……350g
きゅうり ……4 本
★梅干し ……大さじ 1.5
長ネギ(青い部分) ……2 本分
生姜(薄切り) ……2 かけ分
ごま油 ……少々

★…細かくたたいたもの

たれ

練りごま ……大さじ 2.5
★梅干し ……大さじ 2
長ネギ ……大さじ 1
(白い部分をみじん切り)
おろし生姜 ……小さじ 1
醤油 ……大さじ 6
砂糖 ……大さじ 2
ごま油 ……大さじ 2
ラー油 ……小さじ 1

診療スケジュール

6 June

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

7 July

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

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

早いものでもう 1 年の折り返しの 6 月となりました。毎年この時期になると、過ぎゆく日々の早さに改めて驚かされますね。半年後、「今年は充実した年だった」と言えるように、後半戦も頑張りましょう!

お口の健康が身体全体の健康につながることは広く知られるようになってきましたが、認知症や寝たきりにも影響を与えていることはご存知でしたでしょうか? 食事の時に少し意識して噛む回数を増やすだけでも認知症対策になります。まずは「一口 30 回噛む」ことから、ぜひ実行してみてください。

タニダ歯科医院

ご予約は 外来専用 * 0797-61-2000

訪問専用 * 0120-118-120 (フリーダイヤル)

〒669-1133 西宮市東山台 1-10-5

ホームページは Yahoo! Google で検索

西宮市 タニダ歯科



スマートフォン