

大切な歯のために
できること

2018

9

September

カンガルー通信



こんにちは、院長の谷田です。早いもので今年も残すところあと4ヶ月を切り、1年でもっとも過ごしやすいとされる季節がやって来ました。読書に芸術、スポーツに行楽と、楽しみ方は人それぞれですね。

ところで、この時期になると「読書の秋」や「スポーツの秋」と同じくらい耳にするのが、「食欲の秋」という言葉です。読書やスポーツに秋の気候がピッタリなのは分かりますが、お腹が減るのは何も秋に限ったことではありません。

ならなぜそう言われるのかというと、昔から秋は実りの季節であったことが一番の理由だと思われます。他にも、夏バテで弱った体が回復するためや、元々動物が冬に向けて栄養をたくわえようとする時期であるためなど、様々な理由があるようです。食欲の秋。美味しいものを美味しく頂くために欠かせないのは、やはりお口の健康です。何か気になることがありましたら、ぜひお気軽に当院をお訪ね下さい。



こころあたたまるお話 5年生の運動会

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

小学5年生になる息子は、近頃少しフクザツなお年頃のように。運動会に私たち両親のほか、親戚まで来るのが恥ずかしいらしい。あまりにイヤがるので、私はつい「ご両親がお仕事で来れないひとし君に比べたら幸せでしょ!!」と言ってしまった。親友のひとし君の名前をこんな形で出してしまうのは、我ながら良くなかったと思う。

そして当日のお昼休み、みんなで一緒にお昼を食べていた時だった。「お前は良いよなー。ウチは人多すぎて恥ずかしいよ」

言った。この親にしてこの子ありか。思いやりに欠ける一言に、夫のかるいゲンコツが飛んだ。すぐに家族でひとし君に謝ったが、彼は気にしていない様子で話してくれた。



「俺も友達といるのを見られるのは恥ずかしいけど。母さん、俺がアンカーって言ったら自分も走るの得意だったって喜んでたし、走るトコは見せたかったな」

ひとし君の言葉に、息子も思うところがあったようだ。

「……そっか。ウチの父さん達がひとし君の出番もしっかり撮影してるし、ひとし君のお母さんに良いトコ見せよう」

お昼休みが終わると、2人は揃ってクラスに戻った。

迎えたリレーの時間、嬉しい驚きがあった。ひとし君のお母さんが仕事を抜け出して応援に来たのだ。彼のお母さんも見守るなか、息子たちのクラスは見事1位に輝いた。お母さんは友達同士ハイタッチする姿に涙を浮かべながら笑顔で眺めたあと、仕事に戻るため校門に向かった。息子は私たち家族の大きすぎる歓声から逃げるように、ひとし君と一緒に見送りに行った。

その日の夜。私が昨日の言葉を反省して謝ると、息子はテレた様子で「来年も……応援、よろしく」と小さくつぶやいた。





めざそう!

80歳で20本!



歯の本数と

人生の豊かさ との関係



3つの 大きな影響とは?

皆さんは「8020(ハチマルニイマル)運動」という言葉を聞いたことがありますか?これはなんでもおいしく食事をするために「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。歯が多いことは、実は食事だけでなく、健康で豊かな人生を送れるかどうかにも深く関係しています。

影響 1

歯が少ないと...

あれも! これも!
食べられない...



お煎餅・お肉・イカなど、「歯ごたえがあるからこそおいしい」という食べ物がたくさんあります。しかし、右の表にあるように、歯が少なくなると、食べられるものがどんどん限られていきます。好きなものをおいしく食べられることは、豊かな人生には必要不可欠。歯は20本以上あれば不自由なく食事ができますので、まずは20本以上維持することを目指しましょう。

18本~28本



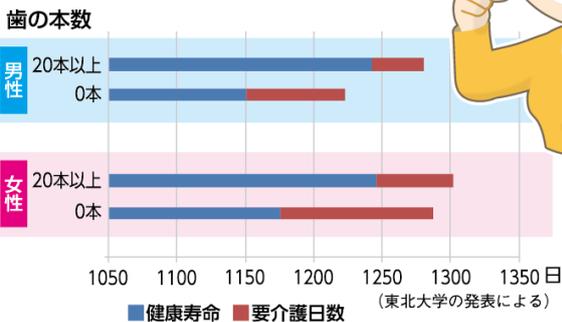
6本~17本



0本~5本



歯の本数と寿命・健康寿命の関連 (85歳以上 男女の1374日追跡結果)



歯が多い方が寿命が長く、健康でいられる期間も長い

歯が多ければ...

「健康寿命」も
長くなる!

影響 2

「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか? 「健康寿命」とは「元気で健康に自立して過ごせる期間」です。豊かな人生を過ごすためには、単に長生きするだけでなく、「健康寿命」を長くすることが大切です。実はこの「健康寿命」にも歯の本数が関わっていることがわかってきています。たくさん歯が残っている人ほど「寿命」も「健康寿命」も共に長くなります。健康で長生きをするためにも歯はとても大切です。

影響
3

認知症発症で1.9倍 転倒は2.5倍に!

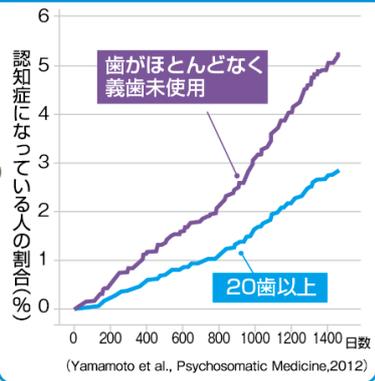
歯の本数は「認知症」や「転倒リスク」とも関連しています。「歯がまったく無く、入れ歯などもしていない人」は「歯が20本以上ある人(※歯がなくても入れ歯により噛み合わせが回復している人も含む)」に比べて、認知症の発症リスクが1.9倍も高くなるという調査結果があります。

また、「歯が19本以下で入れ歯をしていない人」は「20本以上歯がある人」と比べると、転倒リスクが2.5倍という結果も。転倒をきっかけに寝たきりになってしまう高齢者は非常に多く、「認知症」とあわせてここでも「健康寿命」と歯の本数との関連性が見えてきます。



歯数・義歯使用と認知症との関係

(年齢、所得、BMI、治療中疾患、飲酒等の有無を調整済み)



豊かな人生を送るために歯を守ろう!

高齢になって歯を失う原因の多くは「歯周病」です。歯周病は単に歯ぐきが腫れる病気ではなく、歯を支える骨を溶かしてしまう病気です。しかも自覚症状がなく進行するため「沈黙の病」ともいわれています。「気づいたらもう抜かざるを得なくなっていた…」そうならないためにも、自覚はなくても必ず定期的に歯科でチェックすること。これは健康で長生きするためのとても大切な習慣のひとつです。



歯を失ってもあきらめないで!!

歯を失ってしまったとしても、入れ歯やブリッジなどの方法で機能を回復することがとても大切です。失ったまま放置していると、残された歯の寿命も短くなり、食べ物が十分に噛めなくなるリスクが確実に高くなります。

また、無理に残すよりも、周囲の健康な歯への影響を考え「抜いたほうがいい」という場合も多くあります(「親しらず」がその典型です)。健康なお口の維持には専門家による総合的な判断が必要不可欠ですので、そういった意味でも、定期的にご来院いただき、お口のチェックをされることをおすすめいたします。



入れ歯

ブリッジ



右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

まちがい探し!

「運動会」



歯に良い
お料理 レシピ
recipes



銀杏とじゃこの
炊き込みご飯

材料 (4人分)

米 ……3 合
銀杏(殻付き) ……30~40 個
細切昆布(乾燥) ……4 g
ちりめんじゃこ ……30 g

★酒 ……大さじ 2
★みりん ……大さじ 2
★薄口しょうゆ ……大さじ 1.5
★塩 ……小さじ 1

MEMO 銀杏には歯や骨を作るのに欠かせないミネラルが豊富に含まれています!

銀杏の食べ過ぎには要注意!
小さいお子様や妊婦の方は特にご注意ください。食べ過ぎると中毒症状が起きて、けいれんなどを起こすこともあります。

作り方

1. 米をとぎ、30分ほど水に浸す。細切昆布はさっと水洗いしてから少なめの水で戻した後(10~15分)、食べやすい長さに切る(戻し汁は出汁として使うので捨てないこと)
2. 銀杏の殻を割って実を取り出し、熱湯にくぐらせて薄皮をむいておく
3. 1の米をザルにあげて水を切り、炊飯釜に米と昆布の戻し汁、★の調味料を入れ、通常の3合分の目盛りに合わせ水を足し、よくかき混ぜる
4. 3に昆布と銀杏を入れて炊く
5. 炊きあがったごはんがちりめんじゃこ 2/3を入れて混ぜ合わせる。盛り付け後、もう一度ごはんの上にじゃこをちらして、完成!

診療スケジュール

9月

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

10月

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

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

月にはお餅をつくウサギさんがいると言われていますが、国によっては女の子だったりカニさんだったり、とらえ方はさまざまです。同じものを見ていても、見る人によってこれだけの違いがあるのは面白いですね。

今回の記事の中でふれている健康寿命とは、日常的に医療、介護に依存しない自立した日常生活を送れる期間のことです。現代の日本では、平均寿命と健康寿命の差は男性で約9年、女性で約13年と言われていています。この2つの寿命を延ばしつつなるべく差を縮めるためにも、お口の健康の維持が大切です。何かありましたら、私たちにお気軽にご相談ください。

タニダ歯科医院



スマートフォン フェイスブック

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