

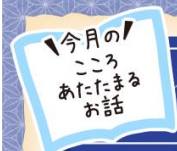


カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。日本では1月のことを睦月(むつき)、2月のことを如月(きさらぎ)と呼ぶことがあります。これらは『和風月名(わふうげつめい)』といって、旧暦の季節や行事に合わせて考えられたものです。6月の和風月名は『水無月』と書いて「みなづき」と読むのですが、梅雨の時期である6月に「水無」というのは少し不思議ですよ。由来には諸説ありますが、現代の読み方に直すと「水の月」になり、「今まで水の無かった田んぼに水を注ぐ頃である」という意味が込められているそうです。みなさんも身の回りの「名前の由来」について調べてみると、面白い発見があるかもしれませんね。

現代では「カタカナ」や英単語が日常生活で使われることも珍しくありませんが、みなさんは『オーラルフレイル』という言葉をご存じでしょうか。オーラルとは「口腔」のことで、フレイルは「虚弱(衰え)」のこと、つまり『お口の衰え』という意味です。お口の健康は、そのまま全身の健康にも影響を与えますので、ちょっとした兆候も見逃さないように、日ごろから注意しておきましょう！



居酒屋バイト

大学入学をきっかけに、僕は人生で初めてのバイトを始めることにした。時給がよくて、大学の授業とも被らない居酒屋に決めたのだが、予想以上に忙しく大変だ。

注文を間違えたり、お酒の作り方を間違えたり、厨房での細かなミスが重なり落ち込んでいたころ、さらに追い打ちをかける失敗を犯した。お客様の洋服にウーロン茶をこぼしてしまったのだ。慌てて謝る僕に対して「着古した服だし、ベタつくものでもないから気にしないで」と、逆に慰めてくれ、余計に申し訳ない気持ちでいっぱいになる。



退店時、店長と一緒に頭を下げる僕にその人は「ほんとうに大丈夫だから」と、頭を上げるように促した。「お店の雰囲気が好きだからよく来るんだけど、矢部さんは特に元気がよくて、いつも見ていると嬉しい気持ちになるんだよ」

いつの間にか名前まで覚えていてもらい、落ち込んでいるときに優しい言葉をかけてもらったからだろうか。目頭が熱くなるのを感じて、少し目を伏せる。「また来るんで、よろしくお願いしますね」

そういつて、お客さんは足取り軽やかに帰っていった。あとから聞いた話では、そのお客さんは「戸田さん」といって、長らく通ってくれている常連さんだという。

戸田さんは先日の言葉通り、そのあとも定期的に来店してくれた。目が合ったり近くを通ったりした際に挨拶までしてくれるようになり、それがとても嬉しかった。

春も終わり、戸田さんの言葉を励みに頑張っていたおかげか、バイトにもすっかり慣れ、自信がついた頃、店長から戸田さんがもう来ないことを聞かされる。「ちょうど矢部君のシフトが入ってないときに挨拶してくれたんだけど、急な転勤で来られなくなるって」少なからずショックを受ける僕に、店長は『これからは遠くから応援してます！頑張ってね』という戸田さんの言葉を伝えてくれた。

それからさらに数か月、バイト終わりに店長に呼び止められ、スマホの画面を見せられる。そこには僕の働く姿を収めた写真と『一生懸命考えて働いて、その姿をTさんに見てもらう！その一心で頑張るうちのホープです！』というコメントが書かれた、うちの店のSNSが映っていた。

「ちょっと店長！勝手にー」そう言いかける僕にニヤリと笑って指をさした先には、「いいね欄」に並んだ『Todaちゃん』の文字があった。



健康で長生きする秘訣は

お口の健康

「健康寿命」とは「医療や介護を必要とせず、自立した生活が送れる期間」のこと。
実は、健康寿命を延ばすには「お口の健康」が重要であることが、厚生労働省や東京大学などの研究・調査によって明らかになっています！そこで今回は、そんな健康寿命に大きな影響を与える『オーラルフレイル』についてご紹介します。

お口の

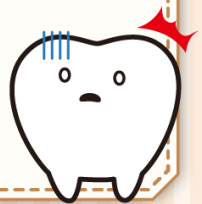
ささいな衰え

オーラルフレイルが健康寿命を縮めることに!?

オーラルフレイルとは、お口に現れる「ささいな衰え」のこと。食事の際に「むせやすくなった」「食べこぼしが増えた」といったことや、「滑舌が悪くなった」「堅いものが食べづらくなった」などもオーラルフレイルの兆候です。「年のせい」と見過ごされがちですが、放置するとさらなるリスクに繋がります。

要介護リスクが2.4倍に… オーラルフレイルを放置するリスク

オーラルフレイルは放っておくと「全身の衰え（身体的フレイル）」へと発展し、要介護などのリスクを高めることがわかっています。
ある調査では、オーラルフレイルの人はそうでない人と比べて、要介護になるリスクが2.4倍になると報告されています。



オーラルフレイルは早期発見で改善できる!

早い段階で兆候を見つけて対策を行えば、進行を食い止めることができます。「人生の質」に大きく関わりますので、右のセルフチェックで3点以上ある方は、早めに歯科医に相談しましょう。



オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ	質問事項	はい	いいえ
半年前より堅いものが食べにくい	2	0	半年前より外出が減った	1	0
お茶や汁物などでむせる	2	0	「さきイカ」「たくあん」程度の堅さの食べものを噛める	0	1
入れ歯などの義歯を入れている	2	0	歯を1日に2回以上磨く	0	1
お口の乾きが気になる	1	0	1年に1回以上、歯医者に行く	0	1
合計点数	0～2点		3点	4点以上	
オーラルフレイルの危険性	低い		あり	高い	

健康&長寿の力キは… 「歯の本数」 にあった!

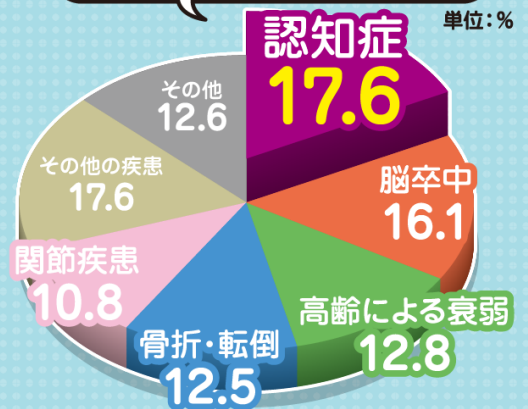
歯が0本の方は20本以上ある人に比べて「健康寿命がおおよそ90～70日短い」という研究結果があります。元気で長生きするためには、1本でも多くの歯を残すことがとても重要なのです!

要介護の 原因1位「認知症」も 歯の本数が関係している!

右のグラフの通り、「脳血管疾患(脳卒中)」「高齢による衰弱」「骨折・転倒」などよりも、**介護が必要になる原因**で最も多いのが「**認知症**」です。認知症の発症は「歯の残存数」とも関連が深く、**歯が少ない人ほど認知症のリスクが高くなる**ことがわかっています。

また、「高齢による衰弱」や「骨折・転倒」も、**歯が少なくなることでタンパク質が不足し、体力や筋力の低下を招くことがその要因**に考えられています。このように、「**歯を守ること**」が「**要介護のリスクを下げる**」ために、とても重要な意味を持っています。

介護が必要となった主な原因



※2019年国民生活基礎調査

歯を残す秘訣は 「定期検診」

定期的に検診を受けている人は、問題がある時だけ歯科を受診する人よりも、**歯を多く残せる**ことが明らかになっています。定期検診でお口の健康を保ち、健康寿命を延ばしていきましょう!

まちがいの探し

右の絵と左の絵に
違うところが10個あるよ

「キュウリの収穫」



歯に良い recipes お料理レシピ



menu

タンドリーチキンの 噛み噛みサラダ



鶏肉と野菜をオーブンで焼く際、パプリカは焦げやすいので最後に入れてください。シャキシャキとした食感を生かすことができます！タンドリーチキン以外にも、蒸し鶏や鮭でアレンジするのもおすすめです。

材料(4人分)

・鶏もも肉 ……300g	・トマト ……1個	・かぼちゃ ……150g
・レタス ……4枚	・ミックスビーンズ ……50g	・じゃがいも ……1個
・グリーンリーフ ……1袋	・パプリカ(赤・黄) ……各1/4個	・オリーブオイル ……大さじ1

A 下味 無糖ヨーグルト ……大さじ2 カレー粉 ……小さじ2	はちみつ ……小さじ1 塩・コショウ ……適量	おろしにんにく ……小さじ1 おろししょうが ……小さじ1
B ドレッシング マヨネーズ ……大さじ4 粉チーズ ……大さじ1	牛乳 ……大さじ1 レモン汁 ……小さじ1	おろしにんにく ……小さじ1/2 塩 ……適量

作り方

1. 鶏肉に【A】の材料をもみ込み、1時間以上冷蔵庫で漬ける。
2. 【B】を混ぜてドレッシングを作る。
3. レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、グリーンリーフと混ぜる。
4. トマト、パプリカ、かぼちゃ、じゃがいもは一口大の乱切りにする。パプリカ、かぼちゃ、じゃがいもにオリーブオイルを絡める。
5. 天板に【1】とかぼちゃ、じゃがいもを並べ、180℃に予熱したオーブンで15分焼く。残り5分になったらパプリカを入れる。
6. 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
7. うつわに【3】を盛り、ミックスビーンズを散らす。【5】、【6】、トマトをトッピングして、上から【2】をかけて完成。

メモ 食感の異なる野菜を多く使用しつつ、一口大に切ることで、しっかり噛んで歯と口の健康を保てるレシピにしました。よく噛むことは歯や歯ぐきを強くする以外にも、唾液を分泌して口腔内を清潔に保ったり、味覚を形成したり、肥満防止にも効果的です。

診療スケジュール

6月

June 2024

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
						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	18	19 午後休	20	21	22
23 休診	24	25	26 午後休	27	28	29
30 休診						

7月

July 2024

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1	2	3 午後休	4	5	6
7 休診	8	9	10 午後休	11	12	13
14 休診	15 休診	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 休診日：水曜午後・日曜・祝祭日

平日：9時～19時30分 *水曜：12時30分まで
土曜：9時～17時

☆平日・土曜共に通して診療しています。

【受付時間】診療時間終了の30分前まで



医院からのお知らせ

毎年6月4日は6(む)4(し)の語呂にちなみ、『むし歯予防デー』です。むし歯は毎日しっかり歯を磨き、糖分の摂り過ぎや食べ方を注意することで、ある程度防ぐことが可能です。年齢とともに口の状態も変化していきますので、ライフステージに応じた口腔ケアを心がけてくださいね。

今月は「お口の健康と健康寿命の関係」についてご紹介しました。基本となるセルフケアを中心に、定期的に歯科でメンテナンスをして、むし歯の予防や健康寿命の延伸に努めましょう！

診療時間が変更になっています。

皆様の利便性を考えて

午前・午後を通して診療しております。

よろしくお願い致します。

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)



スマートフォン

〒669-1133

西宮市東山台 1-10-5

西宮市 タニダ歯科

