



医療法人 善真会 しまぶくろ歯科医院

## 理事長より

新年度が始まりました。桜がちょうどまもなく満開で新しいスタートをお祝いしてくれていますね。日々いろいろなことが起こりますが、うれしいこともつらいことも、一日一日、なるようにしかならないと思いつつ、自分にできることをコツコツやっていく時期かなあと思いながら、花粉でムズムズする鼻、目、耳を感じつつ今月もがんばります！

さて、今年度から**大阪市歯周病健診**の対象が、**20、25、30、35歳**の方にも広がりました。今年度お誕生日が5歳刻みの節目の年齢の方で、1年以上歯科検診を受けておられない方、ぜひ歯科医院へ。500円ワンコインで検診が受けられます。

ご家族、ご友人知人に、「歯が気になってるけれどきっかけがない」という方おられましたらご案内くださいませ。『歯が大切！予防が大事』とお気づきの皆さんからのお勧めが、その方の健康作りに役立ちます！

詳細はこちら



## 『メンテナンス』

ここ数年、歯科医師会のお仕事で近隣の急性期病院の病棟に出向いて看護師さんに口腔ケア（今は口腔健康管理と呼んでいます）の助言に行っています。患者さんへの適切なケアの方法などを伝える内容です。その仕事で気づいたことですが、入院患者の約半数の方々は、口腔内の状態が適切でないという現実でした。急性期の病院なので、ある日突然に発症して入院された方も少なくないようで、歯が抜けたまま放置されている、入れ歯があるのに全く使用していない、使用されていてもかなり適合が悪くなっているなど。また、歯がある方の中にもかなり歯周病が進行している方、むし歯が多かったり進行しているなど問題のある方ばかりでした。疾病によっては直ぐに受診出来なかったり、受診できても今となっては積極的な治療が施せないなど、その後の人生において食べていくことに大きく関わることになります。

## 歯科衛生士：品田 和子

『生きることは食べること』、『食』という字は人を良くすると書きます。楽しく健やかに生活するには口腔（お口）はとても重要な器官です。健康で元気な間にお口を整え、楽しく美味しく話したり食べることが出来るように歯科受診をして治療を受けて、自身のお口を丁寧にお手入れし、その上で定期的なメンテナンスにて専門的な助言を受けて自身のお口を守るスキルを維持することが重要です。

かなり以前の記事ですが、『定年までにしておきたかったこと』の一つに『歯科受診』が入っていました。人生100年時代となり、これからは定年後も長くなります。健康寿命の延伸のために口腔健康管理は一番のキーポイントです。ふくろう通信をご愛読いただいている皆様、ぜひ引き続きメンテナンスにいらしてくださいね。



## 『歯のクイズ』

受付：塩川 まゆこ

ふくろう通信を発行し始めて7年目になりました。毎月楽しみにして頂きありがとうございます。皆さんの歯に関する知識も豊富になってくれたと思います。今月は、歯に関するクイズで楽しんで頂きたいと思います。

1. 歯の大切な栄養素である『カルシウム』の吸収を助ける栄養素は？  
①ビタミンD ②食物繊維 ③鉄 ④炭水化物
2. 歯の健康維持に役立つ食品は？  
①タンパク質 ②茶ポリフェノール ③キシリトール ④オリゴ糖
3. 良く噛むとたくさん唾液が出ます。次の食べ物で一番よく唾液が出るものは？  
①豆 ②昆布 ③焼き肉 ④いちご
4. 食事の時の噛む力はどれくらいでしょう？  
①握力と同じくらい ②体重と同じくらい ③体重の2倍 ④体重の3倍

※答えは下の欄にあります

## 『あいうべ体操』

年齢を重ねると全身的に筋力が低下しますが、お口の周りの筋力も同様に低下します。飲食の際に飲み込みにくい、むせやすいといった症状が現れたり、窒息や誤嚥性肺炎が起こることもあります。

筋力の低下は筋トレで改善できます！

お口の周りの筋肉を鍛えることで、口をしっかりと閉じることができ、口呼吸の改善につながり、インフルエンザなどの感染症予防にも効果があります。

鼻は通っているのについ口で呼吸してしまう方もぜひやってみてください。

誤嚥性肺炎の予防には、食事の直前に10回するといいでしょ。

顎関節に症状がある人は「あ」とばしても構いません。「い」「う」「べ〜」は、できるだけ全力でやると効果的です。

## 歯科医師：小清水 まみ

治療中に口に水が溜められずにむせる患者さんに、その場で10回やってもらおうと、むせずに治療を終えることができ、即効性を実感しましたが、毎日続けることが大事です。いびき・無呼吸対策にもなります。

### 「あいうべ体操」のやり方

次の4つの動作を順に繰り返します。



①〜④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける

### 《クイズの答え》

1. ①ビタミンD・・・魚やきのこに多く含まれる
2. ③キシリトール・・・歯の再石灰化を増強する
3. ②昆布・・・うま味成分が唾液の分泌を促進。ドライマウスにも効果的。
4. ②体重と同じくらい・・・歯ぎしりは体重の2倍の力がかかっています。

