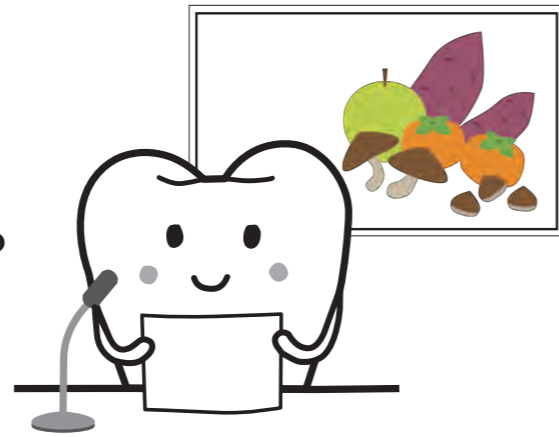


# YUME DENTAL NEWS



2019年9月号

## 目指せ! よく噛めるお口で アクティブシニア!

体にいい食生活を送るために食べ物・飲み物やサプリメントに気を配って過ごしている方は多いと思います。ところで、そうした選んだ食材をよく噛んで食べるために重要な、「お口の健康」にも気を配っていますか？

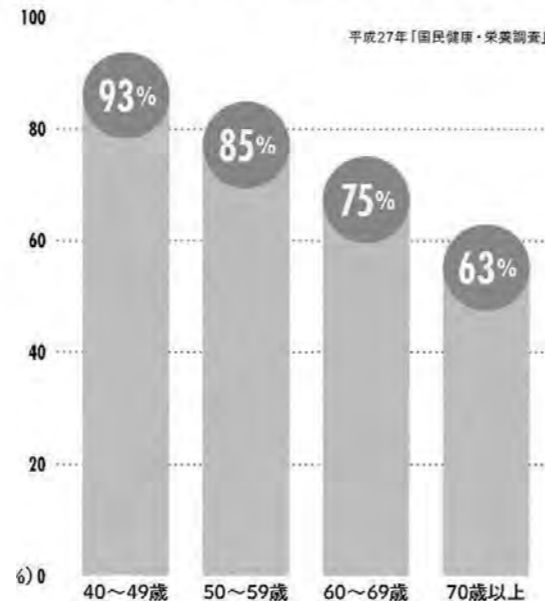
歯が悪くなり、噛みにくいものが増えると栄養が偏り、体力低下の原因になります。

将来やってくるシニアライフを元気に楽しむための、歯科からのアドバイスをお伝えします。



### なんでもよく噛んで 食べられる人の割合は？

(全年齢での平均は75.2%)



## なんでも食べられるお口、 将来も維持できそう？

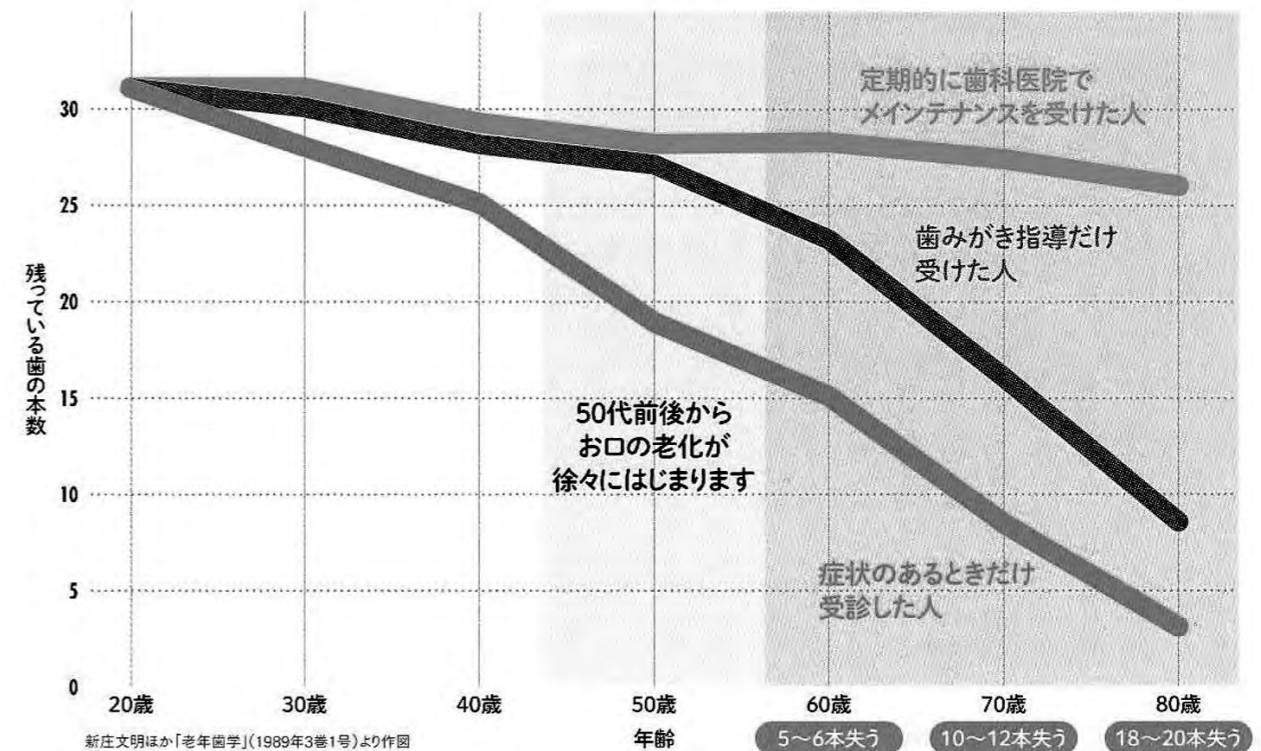
からだによい食事をしようと、評判の良い食材を試していっしょの方が増えていますね。テレビでもネットでも「〇〇を食べると良い」と話題になると、売り切れるお店が続出するほど、こうした情報に皆さんとても敏感です。一方、からだに良い食べ物を取るために不可欠な「**歯の健康**」や「**歯科治療**」についての関心は、だいぶ温度差があるなど感じています。

まず、栄養摂取に欠かせないのはお口の健康です。下のグラフは、お口の衰えが一体いつ頃から始まるのか、歯科医院との付き合い方ごとに歯の喪失状況を調べたものです。50歳前後にお口の健康の曲がり角があり、**年齢を重ねるにつれて、その状況がそのまま拡大している**ことがわかります。

定期的に歯科医院のメンテナンスに来院し、予防指導や予防処置を受けている方は高齢になっても数本の喪失で済みます。しかし、痛い時だけ来院する患者さん（歯磨き指導も予防接種も受けていない方）は60代、70代で急激に歯を失って一気にお口の老化が進行しています。

何でも噛んで食べられる人は70歳以上では6割ほど。噛む能力は栄養摂取に大きな影響を与えます。高齢者のからだの衰えの一因として「**噛めないことによる栄養不足**」が重大視されているのです。

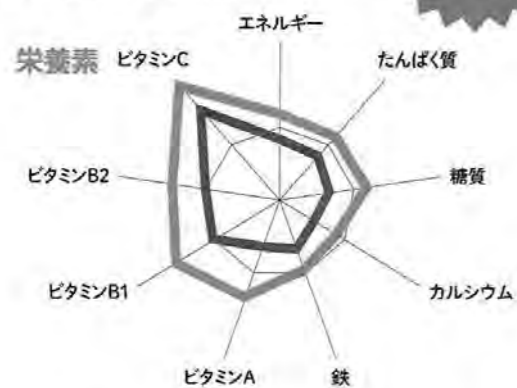
### お口の老化がはじまるのはいつ頃？



## 噛める高齢者と噛めない高齢者 栄養摂取はどう違う？

■ 噛める人 ■ 噛めない人

健康なからたの維持に欠かせない栄養素が全体的に不足しやすい



# 噛めないとどんな栄養が不足しやすい？

食べたいものが食べにくいという状態は、最初はずらいと感じていても、毎日続くうちに食べやすいものにばかり箸が向くようになり、食べられない状態に慣れてしまいます。

歯が悪くなると、全体的に食が細くなり、柔らかいものを好み、粥やうどんなどのごはん類や麺類の比重が増えがちです。お菓子の間食も増える傾向にあり、**糖質過多**になりやすく、血糖値のコントロールが難しくなります。

根菜などは、ごくやわらかく調理しないと食べにくいので、苦手意識を持つ方も増えてきます。食物繊維が不足すると便秘などの原因になります。

そして、肉を噛みきることが難しくなると自然と箸が向かなくなり、知らず知らずのうちに**たんぱく質不足**に陥りやすくなります。

もともと高齢になるとたんぱく質の体への吸収率が落ちますが、その上たんぱく質の摂取量自体も減ってしまうと、深刻なたんぱく質不足になり、筋肉量が減って、**体力や免疫力の低下**につながってしまいます。

肉類に豊富に含まれる鉄分や、ビタミンAの不足も貧血や肌荒れの原因になり、**虚弱に陥る一因**となります。噛めない人が陥りやすい栄養の偏り。栄養の摂取には実は歯の健康がとても大事なんです。



# 院長 大久保弘道の 独り言。

## 映画「天気の子」

子供達と一緒に映画「天気の子」を見てきました。新海誠監督の前作「君の名は」は瀬織津姫と彗星の七夕伝説がモチーフになっており、ヒロインは神社の娘で巫女さんでした。新海監督は日本の神様や天界と人々を繋ぐ巫女に造詣が深いようです。今回の作品「天気の子」は、龍神様と稲荷神様がテーマになっていて、天気をつかさどる神々と人間をつなぐ巫女の女の子がヒロイン。私が大好きな龍神様は雨の恵みを与える神、稲荷神は晴れの天候をつかさどる神として描かれていました。

そして、両親と死に別れたヒロインは物語の前半では自己犠牲的な献身で弟を育てようとして風俗にまで身を委ねようとする。しかしそれは幸せを呼ばない。自分の「幸せや喜び」と「社会への貢献」そのバランスこそが大切。そこに幸せがある。この精神は私が推奨するG-コンセプトトランプゲームの「G 真ん中」にも通じています。龍神様や、稲荷神様に付いてもっと知りたい方へは書籍『日本の神様』がオススメ（神様のお話ですがビジネス書です）さらに人生のバランス感覚を学びたい方へは「G-コンセプトトランプゲーム」がオススメです。



## トランプで調和力を磨いてみませんか？

# G-コンセプト トランプゲームの会



日常生活は勝ち負けを競う場面が沢山あります。そして争わなくても良い場面でも争ってしまったりします。たとえば夫婦で、どちらの意見が正しいか争ったり、職場で協力すべき同僚と言い争ってしまったり…。

自分の頭の中を「勝ち負け」の価値基準から「調和」の価値基準に書き換えると幸せを引き寄せることができます。

そして、そのための「調和力」を磨くトランプゲームがG-コンセプトトランプゲームです。

4人のメンバーが調和力を発揮し、共に協力し合ってゴールを目指します。このゲームを楽しんでいると自然に調和力が磨かれます。

夢デンタルクリニックでは月に1回「G-コンセプトトランプゲームの会」を開催しています。参加希望の方はスタッフまでお声がけください。

9月4日(水) 19:00～21:00 (第15回)  
 10月2日(水) 19:00～21:00 (第16回)  
 11月6日(水) 19:00～21:00 (第17回)  
 参加費：一般 3,000円  
 (高校生 2,000円、中学生以下 1,000円)  
 場 所：夢デンタルクリニック  
 2階ミーティングルーム

・ 休診日のお知らせ ・

9月18日(水) 職員研修のため休診  
 9月20日(金) 学会参加のため休診  
 10月18日(金) 研修参加のため休診  
 10月29日(火) 研修参加のため休診

発行元  
**夢デンタルクリニック**  
 札幌市西区西野3条7丁目  
 5-15  
 ☎ 011-667-4618  
 〈診療時間〉  
 月・火・木 9:30-18:30  
 水・金 9:30-17:00  
 休診日：土・日・祝