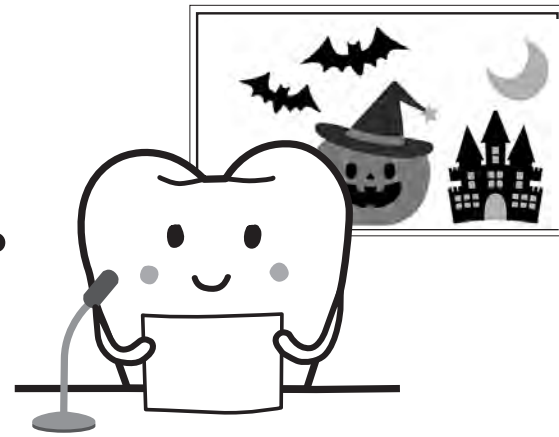


# YUME DENTAL NEWS



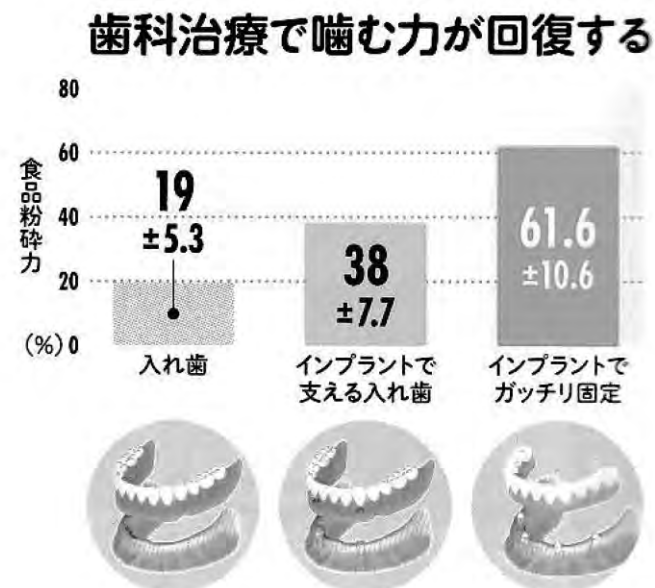
2019年10月号

## 目指せ! その2 よく噛めるお口で アクティブシニア!

栄養が足りなくなると低栄養と言われる状態になります。低栄養がきっかけで介護が必要になることもあります。お口の健康を整えて低栄養を防ぎましょう。

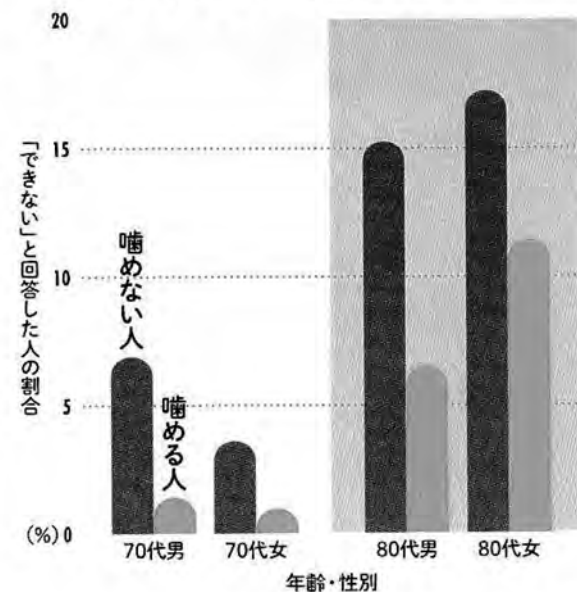
低栄養は在宅療養高齢者の約70%にその傾向が見られるという調査報告があります。アクティブシニアを目指すなら是非とも防いでいきたいものです。

将来に向けて噛めるお口を維持していきましょう。



T.M.S.V. Gonçalves et al., Journal of Dental Research, 2013;92(12)

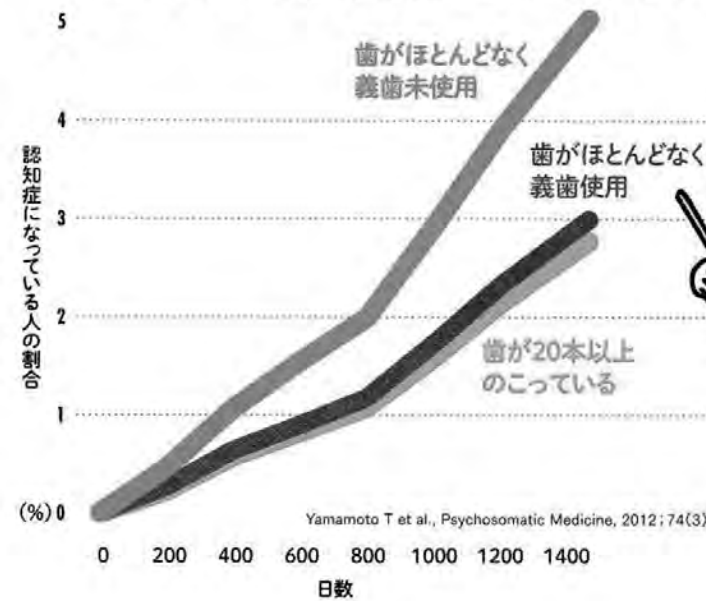
### 銀行預金の出し入れ、自分でできますか?



安藤雄一「口腔と全身健康状態との関連について」  
(<https://www.slideserve.com/zwi/4605119>)

# アクティブシニアを 歯科治療が応援します。

## 噛めないと認知症になりやすい



歯の状態が悪化し始めるのは40代～50代。でもこの年代は働き盛りで忙しいため、歯科治療があとまわしになりがちです。定期健診に通うのも難しい年代です。

しかし40代～50代のうちに、歯を失う原因を突き止めて生活スタイルを改善し、歯の喪失をくい止めておく必要があります。そうしないと60代～70代になった頃に次々と歯のトラブルが起こり、ドミノ倒し式に歯を失ってしまう事につながります。



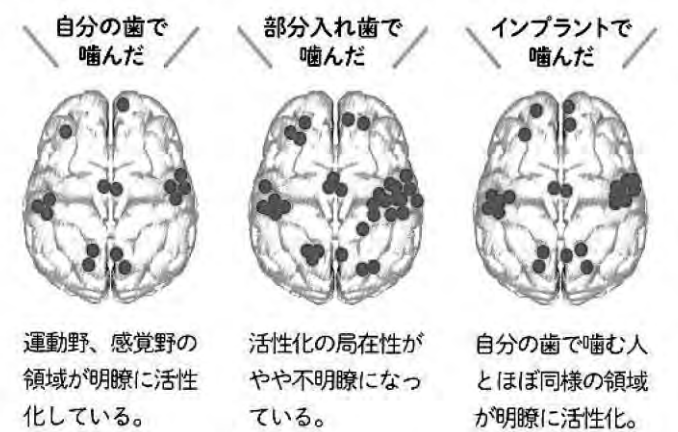
たとえば抜歯後に歯がないまま放置すると、周りの歯が倒れてきて、ますます噛みにくくなってしまいます。そのまま放置しても悪化するばかりです。噛みにくさが気になっているならば、ぜひ早期に歯科医院で改善策について相談してください。

歯がない状態を放置すると、低栄養、認知症、糖尿病などいろいろな病気の原因となります。上のグラフは愛知県で65歳以上の方の追跡調査を行ったデータです。歯が無い方は認知症になりやすいことがわかります。歯が20本以上有り噛める状態の方は認知症になりにくい。そして歯が無くても、適切な治療を受けて噛める状態になっている方は、歯がある方とほぼ同じレベルにとどまりました。

実は噛むことと認知機能は大変密接な関係があり、噛むことによって脳の血流が増え、認知機能が活性化されることがわかっています。つまり、歯が無い方でも、入れ歯をきちんと使ってよく噛むことで、自分の歯があると同程度の活性化の効果を得られている可能性があるわけです。

噛めるお口は低栄養の予防はもちろん、認知症の予防にも大変重要です。歯科医院に相談し、入れ歯のほかインプラント治療も視野に入れるなど、ご自分に合う治療の選択肢を検討して、ぜひ噛めるお口を取り戻してください。

### 歯科治療で脳の活動はどうか?



木本克彦ほか「Clinical Neuroscience 別冊」(2008年26巻8号)

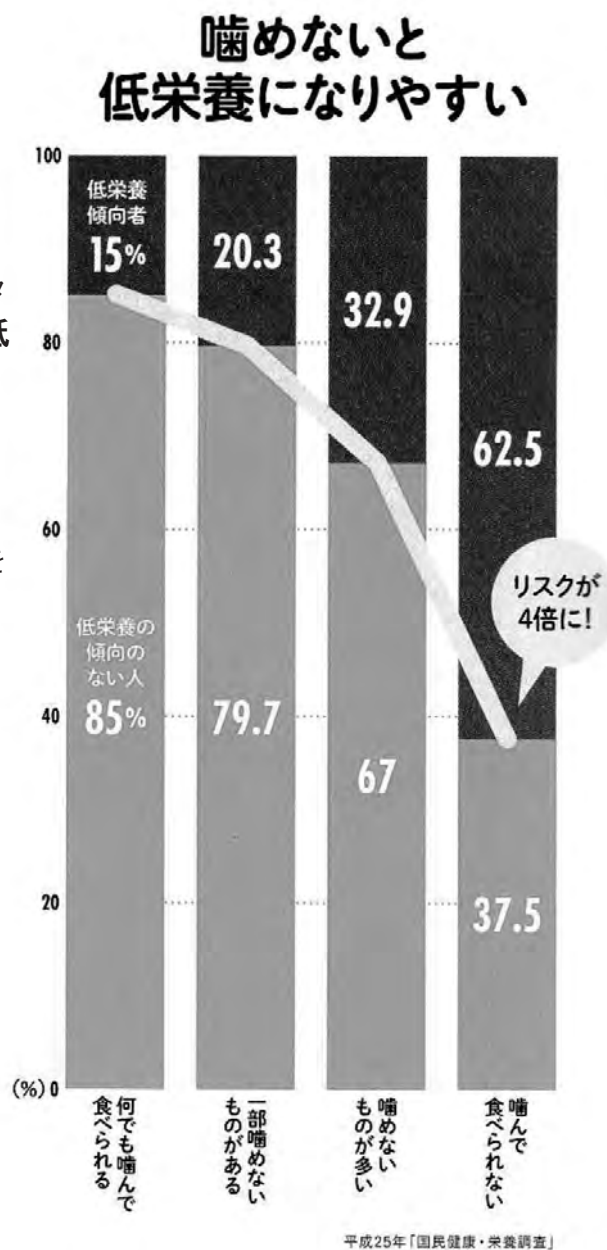


# 噛めるお口を維持して寝たきりを防ぎたい！

「低栄養」とは健康な生活を維持するための栄養が足りていない状態をいいます。特に問題とされるのは筋肉量を減らしてしまうタンパク質不足。メタボばかり注目されがちな現代ですが、実は「低栄養」は高齢者の自立度を低下させる大きな問題なのです。

たとえば、在宅療養中の高齢者の約36%が「低栄養」、約33%も「低栄養の傾向あり」というデータが出ていて（「国民健康・栄養調査」）、これは驚くほど大きな数字だと言わざるを得ません。

ここでは、噛める人、噛めない人の低栄養状態を調べたデータを見てみましょう。70歳以上の高齢者を調査した結果、なんと「噛めないものが多い」という方の約33%に低栄養の傾向があり、「噛んで食べることができない」という方に至っては約63%に低栄養の傾向が見られました。



自立度低下のきっかけに!

## 低栄養状態になると?

- 体重が自然に減る。とくに半年で2~3kg減ったら要注意。
- 風邪を引きやすく、なかなか治らない。
- 肌や粘膜に炎症を起こしやすい。
- 転んだりつまずいたりしやすい。

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。

10月 2日(水) 19:00~21:00  
 11月 13日(水) 19:00~21:00  
 12月 4日(水) 19:00~21:00  
 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

# 院長 大久保弘道の ひとり言。

お祭り

9月の連休を利用して故郷に子供達を連れて帰省してきました。ちょうどお祭りの季節。子供の頃はお祭りが大好きで、お神輿を担いだり、夜店で遊んだり、毎年お祭りに参加するのが楽しみでした。

私の故郷の街はお神輿がとても盛んで、各町内会ごとにお神輿を持っていて、かつぎ手の会も町内会ごとに有ります。八坂神社の本神輿は関東で最大規模の大きな神輿です。そして各町内会のお神輿が20基以上も集まりお神輿パレードが開催されます。

子供達にその楽しさを体験してもらいたかったので参加をお願いするため、町内会長さんに連絡したところ、現在は住んでいないにもかかわらず大歓迎との事、町内会のはっぱを貸していただき仲間に入れてもらいました。

私と中学生の次男は大人のお神輿、小学生の娘は子供みこしを担がせていただきました。全身筋肉痛ですがとても充実した楽しい3日間でした。



## ・ 休診日のお知らせ ・

- 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
- 11月 6日(水)、7日(木) 出雲大社参拝のため休診
- 11月27日(水) 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