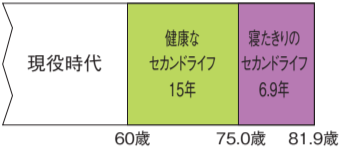


**日本人の健康寿命は75.0歳**  
**平均寿命は81.9歳**  
 ※世界保健機関・平均寿命調査(2002年)



平均寿命-健康寿命=6.9才  
 日本人は平均して6.9年は人の世話になる。

日本人の寿命の平均モデル



医療法人 貴志会

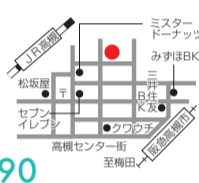
赤木 啓院長

厚生労働省認可  
 臨床研修施設  
 細胞培養加工施設

高槻市高槻町7-2-5

☎072-682-0190

http://www.akagi-implant.com/



日本は世界一の長寿国です。しかし問題は寿命と健康寿命の差です。健康寿命とは「いくつになっても元気に毎日を暮らせる」ことを意味します。日本20都市の健康寿命が平成26年に新聞などで発表されましたが、実は大阪がワースト1位で認知症や寝たきりになってしまいう期間が一番長いという結果になりました。ベスト1位は浜松市でその差はなんと4年です！家族に寝たきりや認知症の方がいれば、本人だけでなく周囲にも負担がかかります。精神的にも肉体的にも。

も、また経済的にもこの4年間という時間はとても大きな負担となります。防医療に取り組み、ワクチンと口腔ケアで平成21年にホーム1000人の入居者の肺炎発症数を9割減少させることにより、1,500万円以上も医療費を削減できたという報告があります。しかし、口腔ケアを中止した1年後には肺炎発症が激増してしまいました。このことから定期的な口腔ケアの重要性が再認識されました。

「健康な口」は健康長寿にとってとても大きな働きをしています。健康寿命日本一の浜松市では、「1年に1度は歯科検診を受けること」、「子どもの頃からフッ素入りの歯磨き粉でしっかり虫歯予防」というお口の健康を重視した啓蒙を行っています。その他にも北海道夕張市では、医科・歯科・介護・福祉の多職種が連携し、高齢者の予

お口は予防が可能  
 家庭で正しいケアを  
 以上のことから、ついなおざりにされてお口の健康が、子どもから大人までまさに一生を通じて忘れてはならない本当の健康の第一歩です。

**健康寿命と「健口」の関係性とは**

**浜松市に学ぶ口腔ケアの大切さ**

口の働きは咀嚼だけではなく、「健康な口」は健康長寿にと

**お口は予防が可能 家庭で正しいケアを**

1977年にWHOは「2000年までに全ての人が健康」という宣言を行い、予防医療を推進する方向性も示しました。その結果、12才児の虫歯は日本以外の多くの国々で2000年までにほとんどなくなりまし



**「口福」「不口」と生命の源の関係 VOL.2**  
**目指せ健康長寿**

より良い生き方の為に知っておくべき

DENTAL CARE

前号では「咀嚼(そしゃく)が人の生命の源であり、腸の働き、栄養吸収と免疫能力維持には欠かせない」というお話をしました。今回はその先にある「口」と「健康寿命」との関係性を赤木院長にお伺いしました。

この先生に聞きました!



赤木 啓院長

歯学博士。1984年赤木歯科開設。30年からインプラント治療を行う。米インプラント学会アンシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医。歯科医師臨床研修指導医。厚生労働省認可細胞培養加工施設。

**矯正治療**

**睡眠時無呼吸症の予備軍かも**  
**お子様のいびきに気をつけよう**



吉田 信介院長  
 広島大学歯学部卒業。日本顎咬合学会認定医(かみあわせ認定医)。床矯正研究会ほかに所属。

子どもの場合、睡眠時に10秒未満の呼吸の停止が1回でもあれば、その恐れがあると



睡眠時無呼吸症候群の治療のほか、口呼吸、歯列矯正にも使われる固定式拡大装置。スクリー部分を回転させて上アゴを上げていきます。

医療法人 スマイルデザイン 吉田歯科

☎0120-58-4618

豊中市北桜塚3-1-50  
 診療時間/月~金曜: 9時半~13時、15時~19時  
 土曜: 9時半~13時、14時~17時  
 休診日/日曜、祝日

http://www.yoshida-dental.net



子どもの歯並びの矯正にも使われる固定式拡大装置を歯に装着し、上アゴを少しずつ拡大して鼻腔に空気が通りやすくします。口呼吸も直せて、歯並びをきれいに整えることも可能です。治療期間は1~2年で、費用は32万円から。子ども自身は

**入れ歯インプラント**

**最先端のハイブリット入れ歯**  
**痛くない、噛めない、外れやすいなど入れ歯の悩みを改善**



朝倉 勉院長 歯学博士  
 (社)日本先端技術研究所インプラント認定指導医  
 大阪大学歯学部歯科医師臨床研修指導医

合わない入れ歯を使用していると、「痛い、噛めない・外れやすい」等のストレスを抱えて、食事の食べる楽しみが失われます。食事の量が減ると、噛む回数が増え唾液の分泌が低下します。咀嚼と唾液による認知症予防、老化防止、免疫力向上が健康長寿、アンチエイジングの秘訣です。それには、よく噛める入れ歯を装着しましょう。

近年インプラントやマグネットを使ったハイブリットデンチャーが注目されています。特に、シンプルで高性能な「インプラント・マグネットデンチャー」は、少数のインプラントを支持として、磁石の効果でしっかりと固定するので残った歯を傷めず噛む事ができます。パネがない為、審美性が高く、メンテナンスも易く、長持ちします。多数歯を失った方に適用できる治療法です。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談下さい。

朝倉歯科医院

インプラント審美補綴研究所  
 大阪大学歯学部臨床研修施設

TEL.072-625-2001

茨木市南春日丘1-1-19

朝倉デンタルビル

(医)朝倉クリニック

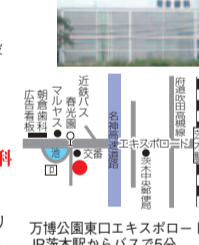
歯科 障がい者歯科 子ども歯科

TEL.072-626-2006

茨木市駅前4-3-26

朝倉メディカルビル 養精中隣り

HP: http://asakura-dental.com



【歯科セカンドオピニオン外来】

☎0120-468-321

インプラント、入れ歯、歯並び、咬み合わせ、CT画像診断、ホワイトニング、歯科ドック、歯周病、顎関節症、口臭、歯の悩みのご相談はお気軽にカウンセリングにお電話下さい。  
 ◎歯の悩みご相談は春日丘本院で行っております。

**行こう! 大阪万博にタイムスリップ**  
**EXPO'70パビリオン** vol.6

EXPO'70パビリオンで毎月開催しているイベントをご紹介します。

**EXPO'70パビリオン ボランティアガイド**

日時 毎月2回 ※1月は10日(日)と24日(日)

①13時~②15時(所要時間約40分)

料金 無料(別途入館料が必要)

「太陽の塔の中はどうなっているの?」「一番人気のあったパビリオンは?」など、大阪万博にまつわる「?」「!」に変わる! ボランティアガイドのご案内します。



**キッズユニフォーム試着撮影コーナー**

日時 毎月1回 ※1月は31日(日)

10時~16時30分

料金 無料(別途保護者の方の入館料が必要)

パビリオンのホステスユニフォームがキッズサイズに! 日本館、エスコートガイド、鉄鋼館、サントリー館、みどり館、サンオー館の全6種類、身長120~140cm対応サイズです。



EXPO'70 パビリオン

万博記念公園 自然文化園内

時間/10時~17時(入館は16時半まで)

水曜休館 ※12/23(水祝)は開館。12/28(月)~1/1(金祝)休館

料金/大人200円、中学生以下無料 ※団体割引あり

※別途自然文化園入園料が必要

☎06-6877-4737 f公式Facebookに「いいね!」しよう

万博記念公園

自然文化園内

時間/10時~17時(入館は16時半まで)

水曜休館 ※12/23(水祝)は開館。12/28(月)~1/1(金祝)休館

料金/大人200円、中学生以下無料 ※団体割引あり

※別途自然文化園入園料が必要

☎06-6877-4737 f公式Facebookに「いいね!」しよう

**CROSS WORD**

応募方法/はがきもしくはFAXに  
 解答と「住所・氏名・年齢・職業・電  
 話番号を明記の上、編集部までお  
 送りください。抽選で5名様に記念  
 品をプレゼント。(毎月25日/月切)

応募先/FAX 06-6368-3505  
 〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23  
 シティライフ「クロスワード」係

●12月号の答え 小松菜

**「北の入った熟語」のシーク**

- リスト
- 北回帰線
  - 北太平洋
  - 北前船
  - 泰山北斗
  - 東北大学
  - 東北東
  - 東北弁
  - 東北本線
  - 南船北馬
  - 南北戦争
  - 南北朝
  - 敗北主義
  - 北北西
  - 北北東
  - 北陸道
  - 北海盆唄
  - 北極海
  - 北極熊
  - 北極圏
  - 北極星
  - 北極点
  - 北氷洋
  - 北斗星
  - 全羅北道
  - 北虜南倭
  - 北領道
  - 北陸北
  - 北方羅
  - 前泰全
  - 船山東
  - 南北朝
  - 北東斗馬

洋	平	太	北	義	主	北	敗
東	氷	弁	熊	極	北	領	道
北	土	北	唄	西	点	陸	北
本	圈	東	盆	倭	北	方	羅
線	北	極	海	南	前	泰	全
帰	北	星	北	虜	船	山	東
回	斗	戦	極	北	南	北	朝
北	争	学	大	北	東	斗	馬

解答

●解き方  
 マスの中には北の入った熟語が縦、横、斜めに直線に読めるように  
 隠れています。上下左右どちらから読んでも構いません。  
 全部探し終わると、一度も使われなかった文字が4個残ります。  
 それを組み合わせてできるのが解答です。(作:あさみ順子)