意外と知らない歯の健康知識

11月8日は「いい歯の日」

～歯と口の健康週間にむけての相談会と徳治昭童画展開催～

DENTAL CARE

毎年11月8日は「11（いい）8（歯）」として日本歯科医師会によって1993年に「いい歯の日」が制定されました。6月4日の「虫歯予防デー」、4月8日の「よい歯の日」とともに健康な歯と歯ぐきを大切にしようと全国的な呼びかけを、厚労省と日本歯科医師会が推進しています。80／20運動の達成のために必要なことについて、お話しをお聞きしました。

11月8日は「いい歯の日」

定期的に歯科検診を受ける機会が少ない為、幅広い年代に対して歯科啓蒙活動や歯科検診などを行うイベントを実施しようと誕生したのが11月8日の「いい歯の日」です。この期間中、口腔内のトラブルについて相談致します。

小児歯科・矯正歯科「口元の健康はいい歯並びから」

子どもの歯の治療は大人と違い、成長とともにお口の変化に気を配り、歯並びを改善し、咬合育成をしていきます。小児歯科は乳幼児を対象とした乳歯列期から大人の歯が生えてくる混合歯列期まで、きれいな永久歯を正しい場所に萌出させて、健康なお口の状態を育てることを目標にしています。歯並びが悪いことで、虫歯や歯周病になったり、発音にも影響します。成人の本格的な矯正治療は歯並びの状況によって治療を開始する時期が異なるので、矯正診断が重要です。永久歯が生え揃ってからの矯正治療は、見た目だけの歯並びを治すのではなく、咬み合わせと審美的な改善もする必要があります。

歯周病「気づいた時にはもう遅い」

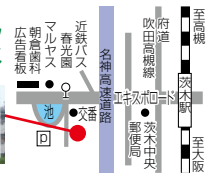
厚生労働省の調査では15歳以上の約80％に歯周病があり、50歳以上の約半数の人が歯を喪失しています。定期的に検診を受けている人は歯周病で抜けることも、虫歯も少ないと報告されています。歯周病が進行すると、血糖をコントロールするインシュリンの働きを妨げて糖尿病が悪化します。又、歯周病菌が血管に入ると血小板が血栓を作り脳梗塞、心筋梗塞を引き起こすことが報告されています。厚生労働省に認定された「かかりつけ歯科医機能強化型診療所」ではSPTⅡの治療（重症化予防のための定期健診）を保険で受診可能になりました。

インプラント・入れ歯「健康寿命を延ばす」

日本人の平均寿命は男性80歳、女性86歳と世界一です。しかし「健康寿命」は70歳代前半で、歯が少なく、咀嚼能力が低い人ほど認知症の発症率が高くなります。又、全身の運動能力が低下し、筋肉量が減少するサルコペニアは嚥下障害を引き起こします。健康寿命を延ばすには、しっかり噛んで食事をすることで健康的な人生を送ることができます。安定感がよりよく外れにくいマグネットデンチャーや歯が失われたところに人工の歯根を入れて安定させる「インプラント」義歯で咀嚼する高度な治療の選択も可能です。

「歯の悩み相談会」（要予約）

- **相談内容**：歯列矯正、小児咬合誘導、歯周病、入れ歯、ホワイトニング、咬み合わせ治療、障害者歯科、在宅診療などお気軽にご相談ください。
- **日時**：11月7日（月）～14日（月）AM10時～PM5時 10日（木）は午前のみ
- **場所**：朝倉歯科医院（春日丘本院）茨木市南春日丘1-1-19



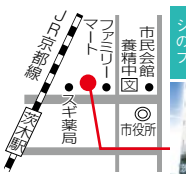
10日のみ矯正治療に限り、駅前分院にて相談できます。（AM10時～PM5時）
かかりつけ歯科医機能強化型診療所　大阪大学歯科医師臨床研修施設
http://asakura-dental.com
ご予約は072-625-2001 com21adc@gold.ocn.ne.jp

春日丘本院は万博公園東口エキスポロード沿い。JR茨木駅から近鉄バスで5分「春光園」下車

「徳治昭童画展」（入場無料）

- **日時**：11月10日（木）～14日（月）AM11時～PM18時
- **場所**：ギャラリーあさくら 茨木市駅前4-3-26 朝倉メディカルビル（朝倉クリニック1階）

徳 治昭（とく はるあき）/徳治昭童画館
代表 フリーイラストレーター・童画家
童画家として、独特のテクスチャーで重厚でかわいらしい童画を発表。全国で展覧会を開催。絵本や画集・カードブック・グッズ等の展開。



シティライフ持参の方には抽選でプレゼントあり！

スギ薬局の隣です。お車は市営駐車場をご利用下さい。

この先生に聞きました！

（医）朝倉クリニック歯科 矯正歯科科長
萩野 和己

（医）朝倉クリニック歯科 小児歯科科長
重岡 真理子

（社）日本先端技術研究所 インプラント指導医 大阪大学歯学部歯科医師 臨床研修指導医
歯学博士 **朝倉 勉**

むし歯予防

痛くなる前に「むし歯予防」

江口 壮壽 院長
日本補綴歯科学会
日本口腔インプラント学会
日本ヘルスケア歯科学会所属

厚生労働省の報告では、成人の80％以上、5歳児の50％がむし歯にかかっているというデータがあります。むし歯は実は進行が遅いため、削る必要がある場合は2年程放置されている状態です。

痛みが出た時には相当悪くなっていますので、削る治療ばかり繰り返すと最悪の場合歯を抜くことになります。

そこで大切なのが、むし歯にならないための予防です。むし歯は①むし歯菌がいる②むし歯のエサがある③唾液の作用、これらのバランスが崩れると進行します。「お口の清掃状態」、「食事や間食の摂り方」「唾液の質や量」など、個々で原因が違いますので、むし歯の予防には「原因を知る」、「定期的な検診」が大切です。これを機会に歯医者さんで、むし歯の原因と予防方法を相談してください。当院ではむし歯にならないために唾液検査や予防方法をお教えしています。

江口歯科医院
072-749-1015
箕面市小野原西4-10-40
診療時間/
平日9時～12時半　14時半～19時
土曜9時～12時半　14時半～18時
日曜9時～12時半
木曜定休
http://e-d-o.net/

口呼吸

出っ歯の治療方法と口呼吸との密接な関係

片岡院長
大阪大学大学院卒
大阪大学歯学部招へい教員デンマークコペンハーゲン大学歯学部留学

最近出っ歯の矯正が話題になっています。出っ歯が日常生活に支障を来すことは稀ですので、美容上の理由で矯正される方が多いです。そもそも出っ歯の原因の一つに「口呼吸」があります。子どもの出っ歯を矯正する必要はありませんが、口呼吸と上顎骨の狭窄を治すと自然と出っ歯が治ることが明らかになってます。歯並びを治すのは成人でも良いですが、口呼吸と上顎骨の狭窄を治すのは早期にするほど効果的です。口呼吸は喘息や免疫低下にもつながります。口呼吸の治し方は、「あいうべ体操」「睡眠時にマスクを着用する」「枕の高さを調整する」などといった方法です。矯正治療をしたいという方には①「歯列矯正」②差し歯による治療「オールセラミッククラウン法」③チタン製の小さなネジを顎の骨に埋め込み、歯を引っ張って移動させる「インプラント治療」などがあります。「高い治療だから安心」ではなく、症状にあった治療をすることが重要です。信頼できる医院を選びましょう。

カタオカ歯科医院
☎06-6834-7778
豊中市上新田1-28
千里中央パークヒルズK棟203号室
診/9時半～12時半、15時半～20時半
土曜日午後13時半～16時半
火曜日午後、日祝休診　P有
http://www.miyo-dc.com/
スタッフ募集中 ※経験不問

CO-OP 生活協同組合コープこうべ

「未来づくり、組合員の力で」

力を寄せ合い「くらしの安心づくり」をすすめます。

コープこうべキャラクター「コーピー」

お買い物は、生協にご加入のうえ近くのお店へ　**大阪府内の店舗一覧**

豊中市
コープ東豊中
豊中市東豊中町4-3-13
06-6848-2561
営/1F 9時～21時、2F 9時半～20時
コープ蛍池
豊中市蛍池中町3-2-1
06-6842-3711
営/10時～22時
コープ桜塚
豊中市南桜塚2-1-10
06-6854-6111
営/9時～20時50分
コープミニ桜の町
豊中市桜の町2-1-6
06-6857-2001
営/9時～22時
コープミニ泉丘
豊中市東泉丘2-14-20
06-6840-0661
営/9時～22時
コープミニ城山
豊中市城山町2-5-12
06-6864-6711
営/9時～22時
コープミニ西緑丘
豊中市西緑丘1-1-38
06-6858-0855
営/9時～22時

箕面市
コープ箕面
箕面市桜ヶ丘5-6-6
072-721-2025
営/10時～21時
コープ箕面中央
箕面市坊島1-1-15
072-720-3021
営/10時～20時50分
コープミニルミナス箕面
箕面市如意谷4-6-19
072-724-8761
営/9時～22時

池田市
コープミニ伏尾台
池田市伏尾台3-4-1
072-753-7631
営/9時～22時
コープミニ井口堂
池田市井口堂2-7-18
072-762-9141
営/9時～22時
コープミニ上池田
池田市上池田2-4-6-101
072-754-6551
営/9時～22時

吹田市
コープ吹田
吹田市五月が丘西1-1
06-6337-3651
営/10時～21時
コープミニ山田
吹田市山田東4-17-12-101
06-6875-6181
営/9時～22時

茨木市
コープ茨木藤の里
茨木市藤の里1-10-2
072-643-3461
営/10時～20時
コープ茨木白川
茨木市白川2-2-10
072-630-0110
営/9時半～20時50分

高槻市
コープミニ氷室
高槻市氷室町4-2-5
072-690-3501
営/9時～22時

豊能町
コープ新光風台
豊能郡豊能町新光風台2-18-5
072-738-5901
営/10時～20時

島本町
コープ島本
三島郡島本町青葉1-2-10
075-962-3501
営/1F 10時～20時50分、2F 10時～20時

人と自然にやさしい食べものづくり

ALTERNATIVE FOOD フードプラン

「安全で安心できる食べものがほしい」という組合員の願いからスタートした取り組み『フードプラン』。トレーサビリティがしっかりした、食べる人にもつくる人にも安全で、環境に配慮して生産された食品をお届けしています。

コープこうべ くらしの情報センター **0120-443-100** 無料
年中無休　●火～金／8:30～19:30　●土～月／8:30～18:00
※12/31～1/3は8:30～18:00
コープこうべ 検索