



健康寿命とお口の密接な関係性

意外と知らない歯の健康知識①

「健康」を維持するのに大切な食事。忘れてはならないのは、食事をするには口で咀嚼する必要があるということ。健康とお口の関係性について赤木院長にお話を伺いました。

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。33年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、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。再生医療認可施設。



日本の現状と予防の大切さ

高齢者のお口の状況を日本と諸外国と比較してみると、日本の高齢者の歯の数が極端に少ないことをご存知でしょうか。1977年にWHOが高齢者の生活の質を落とさないようにするため、栄養の重要性を訴え、そのためには自分の歯を保ち、適切な食事ができることを不可欠とし、予防の大切さを宣言しました。その宣言を受け、諸外国ではさまざま

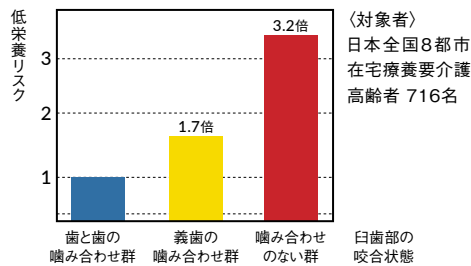
さまざまな予防策を実施し、口腔疾患は減少の一途をたどっています。それから約半世紀遅れようやく日本でも昨年、諸外国と同様のフッ素濃度を用いた歯磨き粉を使うことが許可されました。フッ素には歯を丈夫にし、虫歯を防ぐ効果があります。ようやく予防への道を歩み始めましたが、歯周病予防ではまだまだ遅れをとっています。歯周病予防において有効な成分であるクロロヘキジン

咀嚼の大切さ 健康はお口から

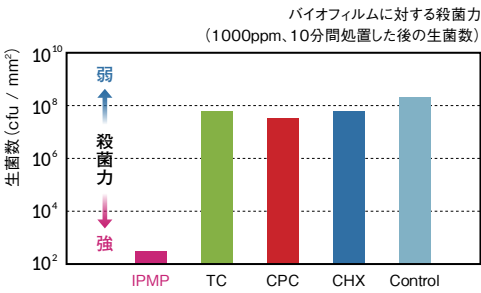
最近重要視されるようになった「健康寿命」

に関して、歯は大きな役割を果たしています。歯を失い咀嚼能力に限りがある高齢者は1日に必要とされる量のタンパク質(栄養)を摂取することが困難になり、そのために、健康に必要な筋肉量を維持することができず、その状態のまま進むと最終的に「寝たきり」となる可能性は高くなります。また、咀嚼ができない高齢者の腸内細菌層では栄養をしっかりと吸収することができません。腸の機能がすた失われていきます。お口は健康を司るための入り口となる器官です。年齢を重ねても咀嚼ができるように歯を大切にしましょう。ご自分のお口の状態を少しでも良い状態にしておくには、歯科医院での定期検診と、日々の家庭でのセルフケアが大切です。

咬合状態と低栄養リスク



(対象者) 日本全国8都市 在宅療養要介護高齢者 716名



TC:トリクロサン CPC:塩化セチルピリジニウム CHX:グルコン酸クロロヘキシン
第53回日本口腔衛生学会総会発表 (口腔衛生会誌, 54(4):437, 2004) データより改変

この表は歯周病に影響を与えるバイオフィームに対する殺菌力を示しています。CHX(グルコン酸クロロヘキシン)の濃度が日本の基準に基づいて薄められたため、殺菌力が低く表示されていますが、IPMPと同濃度の場合、圧倒的にCHXの殺菌力が高いです。

医療法人 貴志会 赤木歯科
再生医療認可施設
高槻市高槻町 7-25
072-682-0190
http://www.akagi-implant.com/

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日メチ)

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

●11月号の答え ヤキイモ

漢字入りノーマルクロス

誰もが楽しめるノーマルクロス。解答欄にある漢字は、問題を解くときのヒントになるでしょう。マスをかんで全部埋めて、二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。(作:あさみ順子)

↓タテのキー →ヨコのキー

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1 金管楽器が中心の○○○バンド | 1 英語ではステージ |
| 2 音楽が止まると大騒ぎ、○○取りゲーム | 2 キューバ(革命の指導者はフィデル)○○○ |
| 3 中身は無し | 6 古代エジプトの聖なるファンコガン |
| 4 全部、オール | 8 「源氏物語」の第12帖 |
| 5 砂上のは崩れてしまう | 10 小倉百人一首の撰者(せんじゃ)は藤原○○○ |
| 7 時期はすべて無用のものという意味の四字熟語 | 12 馬の上ではこの日から冬 |
| 9 イエス・キリストを産んだ聖母 | 13 春が来るまでおやすみなさい |
| 11 ボクシングの回はラウンド、野球は | 14 ○○を切らせて骨を断つ |
| 13 カボチャを食べたりゆず湯に入ったりする日 | 15 神のお告げで巨大な箱舟を建造した |
| 15 助六寿司の中身はいなり寿司と | 17 三重県最大の観光スポット |
| 16 板垣退助といえば自由○○○ 探検家 | 19 海峡や銀河に名を残すポルトガルの |
| 運動 | 21 言ってはいけぬ言葉 |
| 17 中東の産油国。首都はバグダッド | 22 義経をかばって立ち往生 |
| 18 風邪の予防にガラガラベツ | |
| 20 ○○は逃げ | |

【解答】
A B C D E F G
H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

矯正治療 咬合誘導

将来、正しい咬合となるためには、永久歯に生え変わるまでの成長に左右されず、不正咬合には開咬、受け口、出っ歯、デコボコ、すぎっ歯などがあり、不正咬合にならないためには混合歯列期での定期的検診で早期発見すれば正しい咬合に誘導できます。

佐藤 典子先生
朝倉歯科本院 副院長
セカンドオピニオン外来
小児歯科担当歯科医

永久歯が生える前(混合歯列期)の歯並び治療
定期的メンテナンスで不正咬合の早期発見を

【歯科セカンドオピニオン外来】
歯並び、歯周病、インプラント、入れ歯、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。
歯の悩みご相談は春日本院で院長が行っております。
0120-468-321
HP: http://asakura-dental.com

朝倉歯科医院/本院
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
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 春日丘交番隣り
(医)朝倉クリニック歯科(分院)
一般 矯正 小児 障がい者 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

予算内で建てた理想のマイホーム

家づくりの相談所 **suumo** スーモカウンター

理想の家を建てたKさんの「スーモカウンター体験談!」

Kさんの理想は、薪ストーブ、ビルトインガレージなど自分たちらしさ溢れる暮らしやすい家だったが、「要望が多すぎたのか、予算面で折り合う会社がなかなか見つからなかった」。しかし、スーモカウンターは家への思いを受け止め、「諦めなくても大丈夫」と、自分たちだけでは探せなかった会社を何社も紹介してくれた。「予算を把握したうえで、できる」ではなく「得意」な会社を紹介してくれたことが大きかった。しっかり会社の特徴を知り、納得するまで会社選びができたおかげで、今の満足できる暮らしができています。

Kさん夫婦 夫40代、妻40代
敷地面積 / 254.58㎡
延床面積 / 115.10㎡
1階床面積 / 64.59㎡
2階床面積 / 50.51㎡

約8割が家計に負担なく建てている!

家を買った後の家計の負担感

住居にかかる費用が増え、負担が重くなった: 15.6%

住居にかかる費用が減って、負担が楽になった: 19.0%

住居にかかる費用は増えたが、負担はない: 36.6%

住居にかかる費用は変わらない(負担もあまり変わらない): 28.8%

※調査概要: 3年以内に土地を購入して注文住宅を建てた人1000人に調査(有効回答数1000、2018年2月実施。suumoの注文住宅編集部調べ)、調査会社/楽天リサーチ

予算計画と建築会社選びは、スーモカウンターへ

無料相談会
●家づくりの基礎知識と購入までのダンドリ
●無理のない予算計画の立て方
●土地探しのコツ

無料講座
●「はじめての注文住宅講座」
●「1000万円台で家が建つ!? 注文住宅価格まるわかり講座」
●「ハウスメーカー・工務店 選び方講座」

開催日時: 11/19月 ~ 12/9日
①10:30 ②13:30 ③15:30 (各回90分)
※当日予約もOK! ※予約優先です ※開催日時は店舗によって異なります

開催場所: イオンモール茨木店 / 梅田店 / グランフロント大阪店
※各店舗とも臨時休業する場合があります。営業時間、定休日、アクセス、駐車場などは、電話またはホームページでご確認ください

ご予約: 今すぐご連絡を 0800-817-4832 受付時間9:00~21:00 無休、携帯電話からも通話無料
お問い合わせ: スーモカウンター 検索

全国 115 店舗
※2018年3月末時点

RECRUIT