



# 意外と知らない歯科知識 一番大切なコロナ対策 「食事・咀嚼の大切さ」

新型コロナウイルスが未だ猛威をふるってありますが、体を守るためには「歯」が大切だと、耳にすることが多くなりました。感染症との向き合い方や健康について、赤木先生に話を聞きました。

この先生に聞きました!



**赤木 啓院 院長**  
赤木 啓院 院長  
歯学博士。1984年赤木歯科開設。35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・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

## 感染症に対する 防御方法とは

日本では第3波、海外でもロックダウンを実施していたり、新型コロナウイルスはまだ猛威をふるっています。ここに至りてアメリカから唯一使用可能と期待されるワクチンも報告されてきました。ワクチンが完成したとしても、将来的に人類の脅威となる新たなウイルス感染（パンデミック）が起こりえないとも言えません。そのような状況になった時、私たちはどうすればよいのでしょうか。マスクや手洗いでもある程度防御は可能ですが、「最大の防御」ではありません。

## 自分自身で守る 免疫抵抗力を高める

60歳後半の男性の患者さん。下の歯が1本だけしかなく、噛むことができないため、唾液が出ず口内が乾燥してガサガサになり、舌や粘膜はひび割れ指で触るだ

## 患者さんの症例



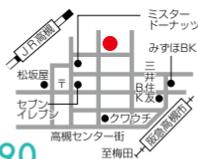
BEFORE (写真①)



AFTER (写真②)

疫抵抗力を高めておくこと。本来、人間が持っている力によって体を守ることです。今年1年を通じて、多くのコロナ対策についてお話ししてきました。その中でも書いた「ビタミンD」の大切さは、マスク・手洗いにつぐ重要な要素として、多くの論文が世界中の大学・研究機関から発表されてきております。基本はやはり、如何に正しいバランスのとれた栄養をとり、免疫抵抗力を高めるかだと思えます。食事で健康を取り戻された患者さんの症例をご紹介します。

でも痛い、といった状態で来院されました（写真①）。入れ歯を入れることもできず、食事がままならず、体力が落ちてきていました。咀嚼できないことによる唾液が分泌量の減少が原因でしたので、インプラント治療を行って、咀嚼できるようにしました（写真②）。すると、唾液が泉のように出てくるようになりました。ステキでも刺身でも食べられるようになった。青ざめた顔は血色がよくなり、プラ



医療法人 貴志会  
**赤木 啓院 院長**  
再生医療認可施設  
高槻市高槻町 7-25  
☎072-682-0190  
<http://www.akagi-implant.com/>

# 伝言板

掲載お申込みの  
締切 毎月10日

## 教えます

- 琴・三弦教室 菊志乃 史  
☎072-624-4060 JR茨木駅東200m
- 中国語・韓国語 会話  
入門～上級 グループも個人も  
阪急茨木市駅 ☎072-622-8322
- 尺八・琴・三弦教室・西田・菊富沙  
曜日・時間相談可 ☎072-696-6750
- 電動ろくろ体験2500円 陶芸教室  
出張します ☎072-699-0135 味舌工房
- 箏・三弦教室 淀の会 長野雅子  
090-3996-9514 JR千里丘駅  
<http://www.yodonokai.com>
- 出張着付け きものべこら舎  
☎090-1170-2689 篠原

## 申込方法

「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。1行15文字（初行のみ14字。英数字は2文字で1字扱。）2,750円「教えます」のみ1,650円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

## 着付け&個人レッスン 高槻市

城西町 大杉 ☎090-5093-7905

## 腹式呼吸・発音・発声 歌唱指導

出張・個人指導 石井 ☎072-623-6568

## ピアノ・ポイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソ・トランペット・ウクレレ

体験有 ☎06-6876-1871 松本楽器

## お琴教えます 出張可

☎06-6852-3395 今井

## 骨量増体幹ストレッチウオーク

脂肪燃焼、猫背改善、体幹を鍛えるストレッチは裏切りません 月4回で→1700円 箕面駅近く 毎週(木) 14:00~15:30(90分) 是非体験下さい ☎090-2140-2527

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23  
シティライフ・伝言板係  
FAX 06-6368-3505  
Eメール [dengon@citylife-new.com](mailto:dengon@citylife-new.com)  
問合せ / 06-6338-0640



朝倉勉 院長 歯学博士  
日本歯周病学会歯科医指導医  
大阪大学歯学部歯科医  
臨床研修指導医

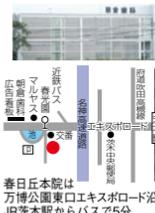
プレスケール  
オーラル  
リハビリテーション

# 咬合圧検査とオーラルリハビリテーション 更年期の症状は咬み合わせが原因かも!?

オーラルリハビリテーションは、口腔全体の環境や機能を改善することです。更年期に起こる片頭痛、腰痛、肩こり、顎の痛み、SASなどの不定愁訴は咬み合わせの不調が原因でも起こります。又、咬み合わせが悪いと全身のバランスが崩れ、ストレス体質となり歯ぐきしりや唾液

の減少により脳にアミロイドβが蓄積し、認知症の原因となります。又、咬合不良で過剰な力が歯にかかり(咬合性外傷)、歯周病も悪化します。オーラルリハで正しい顎位に再構築することで更年期障害は改善できるのです。不定愁訴は入れ歯や補綴物の咬み合わせのズレで起こるので咬合圧やバランスをプレスケールで正確に診断しましょう。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

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(分科)  
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



【歯科セカンドオピニオン外来】  
口臭、歯周病、咬み合わせ、入れ歯、訪問診療、矯正診療、インプラント、CT画像診断、審美歯科、ホワイトニング、金属アレルギーなどはお気軽にご相談ください。  
歯の悩み相談は春日丘本院で院長が行っております。  
☎0120-468-321  
HP:<http://asakura-dental.com>

# コープこうべだよ!

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。魅力あふれるコープこうべの商品から、スタッフさんがオススメを厳選。思わず誰かに教えたくなるその理由に注目です。

## コープミニ上池田

池田市上池田2-4-6-101  
072-754-6551  
営/9時~21時  
無休(1/1~3を除く)

宮本 陽子さん  
店長



上質な味わいを  
楽しめる  
「コープ商品推し」です

エグみが少なく生でも食べられる有機栽培ほうれん草はペーコンとの相性抜群。ニンニクとペーコンをオリーブ油で炒めて、ほうれん草と和えたサラダは絶品です。また、後片付けが楽なくつつかないホイルは愛好家も多く居ます。自分へのご褒美は、濃厚なバター香るラングロールがマイブームです。



オススメ商品  
有機栽培ほうれん草  
(213円)  
兵庫県の大屋高原で有機質肥料のみで丁寧に栽培された安心野菜。契約栽培だから価格変動の影響がないのも嬉しい。



オススメ商品  
特級ハーフカット  
ペーコン  
(70g/204円)  
原料の配合とスモーク時間にこだわったスライスペーコン。ハーフカットで使いやすく、便利な少量パック。



オススメ商品  
つつかないホイル  
(25cm×5m/217円)  
油を引かなくてもくつきにくい、シリコン樹脂加工のホイル。グリルやトースター、フライパン調理にも。



オススメ商品  
バター薫る国産小麦の  
ラングロール  
(8本入/321円)  
ラングロッシュを巻いたお菓子。サクホロな食感が特長で、おもてなしにもオススメ。

募集!

## 宅配スタッフ 「地域担当」を募集中

コープこうべの宅配スタッフ「地域担当」は、トラックを運転し、担当する組合員にご注文いただいた商品を配達するとともに、コープこうべ自慢のさまざまな商品を紹介する仕事です。生活していくうえで欠かせない日々の「買い物」をサポートするこの仕事のやりがいは、組合員から一日に何度もいただける「ありがとう」の言葉。給与、勤務時間、勤務地など、詳しくはホームページをご覧ください。

くわしくは、  
こちらから→



コープこうべ 求人 検索

※コープこうべ公式ホームページ「採用情報」のページに掲載しています。  
(職種は「配送ドライバー」です)

※2020年11月現在の情報を掲載しております。