HEALTH CARE

意外と知らない歯科知識

生と死を分ける要因

～正しい知識で健康寿命を延ばそう～

口腔ケアを怠ると、口の中だけではなく全身に影響を与えると言われています。口腔ケアの大切さについて赤木先生にお話を伺いました。

この先生に聞きました!

赤木歯科 赤木 誉院長
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・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

感染症との闘い 感染学の考え方

新型コロナウイルスは、まだまだ世界中で猛威を振るっています。過去の細菌感染の歴史を紐解いてみると、14世紀のペストの流行によってヨーロッパだけで全人口の1／4～1／3である2500万人が死亡しました。20世紀初頭にも、スペイン風邪の流行により世界の全人口の約2%（4000万人）がパンデミックで死亡しています。とても多くの人々が亡くなりました。しかし多くの生存者がいたことも事実です。この生と死を分けた原因が何だったのかはわかっていませんが、多くの人の移動が感染を広げた事実を歴史が示しています。現在は飛行機などによる交通手段の進歩により、瞬く間に世界中に広まってしまうことが示されており、感染予防の基本は、病院や医院に来院されるすべての人が感染者であると考え、感染症対策を行うこと「スタンダードプリコーション」が基本とされています。

健康寿命と口腔ケア

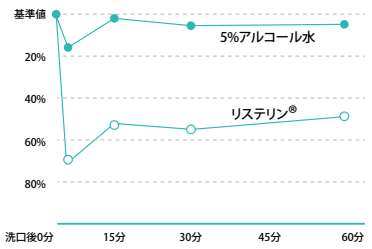
1999年、要介護高齢者において、生と死を分ける要因が論文で発表されました。その論文の内容がランセットという世界で最も権威のある医学雑誌に掲載されるなど国内外で大きな評価を受けています。その論文では、要介護高齢者に対して口腔ケア実施有無によって誤嚥性肺炎による死亡者数に明らかな差がでたことが発表されています。発表したのは日本人歯科医師の米山武義氏。この研究により、健康寿命の延伸に口腔ケアの重要性が示されました。誤嚥性肺炎だけでなく、口腔内細菌がさまざまな全身疾患の誘因となる可能性を示す基礎研究や臨床研究が数多く報告されています。健康寿命を延ばすためには、口腔ケアがしっかりとした高齢者施設を選ぶと良いかもしれません。

感染予防と食事の管理

生と死をわけるもう一つの要因は「栄養」。特にこの1年のコロナにおいてビタミンC、ビタミンD、亜鉛などを摂取していることが、感染予防に大きく関与し、また治療にも有効だという論文が多数出てきています。規則正しい生活、バランスのとれた栄養をお口でしっかりかんで食べることが大切。生と死を分けるものは口腔ケアといっても過言ではありません。人類は今まで未知のウイルスや細菌と遭遇した歴史がありません。在郷軍人病と言われるレジオネラ菌ですら1976年に発見された新しい菌です。まだまだ未知なる新しいウイルスが出てくる可能性は否定できません。自分自身で健康を管理し、細菌やウイルスに負けない丈夫な身体づくりを心がけてください。

リステリン®の抗菌性スペクトラム

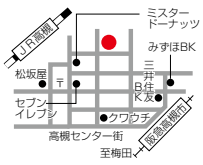
唾液中の生菌数減少率



出典　DePaola L, et al,J Am Dent Assoc 1996,9:93-95

リステリン®は数多くの試験によって、グラム陰性菌、陽性菌、真菌、単純ヘルペスウイルスやインフルエンザウイルスを含むウイルスに対しても、30秒以内に殺菌または不活性化し、幅広い抗菌スペクトラムを示すことが実証されています。リステリン®での洗口は、口腔内全体に入り込んで抗菌性を発揮します。そのため、唾液中の菌数を減少させることができます。また、口臭の原因となる細菌の殺菌性に働き、硫化水素や揮発性脂肪酸の産生を抑えることができます。

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/



シネマ情報

CityLifeシネマ担当（デコジュン&nanako）が選んだおすすめ作品をご紹介。

砕け散るところを見せてあげる

4月9日（金）より
全国ロードショー

推薦者：デコジュン

©2020 映画「砕け散るところを見せてあげる」製作委員会

高校3年生の清澄は、いじめの標的にされている1年生の玻璃を救い出そうとする。掴みどころのない彼女に戸惑う清澄だったが愛らしさと心の美しさに気づき、玻璃も彼に感謝と憧れの想いを抱き、二人は心の距離を縮めていく。だが、玻璃には誰にも言えない恐るべき秘密が…。

監督・脚本・編集：SABU
出演：中川大志、石井杏奈、井之脇海、清原果耶、原田知世、堤真一

映画 きかんしゃトーマス おいでよ！未来の発明ショー！

3月26日（金）公開
イオンシネマ茨木ほか

推薦者：nanako

©2020 Gullane（Thomas）Limited.

英国で原作絵本が誕生して75年、時代に合わせて変化してきたシリーズに、日本から世界最速のケンジが登場。トーマスの住むソドー島で発明ショーが開かれるため、準備に大忙しの機関車たち。ワクワクのショーが始まるとそこで騒動が…みんながどんな活躍をするのか、今回も楽しみ。

監督：イアン・チェリー&ジョーイ・ソー
声の出演：比嘉久美子、田中完

※PG12・・・小学生には助言・指導が必要となっております。　※R15+・・・15歳以上の方がご覧になれます。
※R18+・・・18歳以上の方がご覧になれます。

ボーテ式
ホワイトニング
デンタルエステ

入学や入社の門出は綺麗な口元で

～第一印象は目元、口元で決まります～

治山 真由美 先生
朝倉歯科本院 副院長
日本アンチエイジング
歯科学会認定医
ホワイトニングコーディネーター

春の訪れとともに、入社・入学の季節です。健康的な白い歯は好感をもたれ、笑顔にも自信が持てます。口元の美しさ、身だしなみ、健康意識向上になりホワイトニングをする方が増えてきています。ホワイトニングは、過酸化水素を塗布すると口腔内で分解されフリーラジカルが色素分子と結合し、除去され白くなります。当院のホワイトニングは医薬品である本物のホワイトニング薬剤を使用します。年齢を問わず歯の内側から確実に白くし、痛みなくブリーチシェードへと導きます。施術スタッフも国家資格を持つ歯科医師・歯科衛生士が担当します。又、従来のホワイトニングのようにコーヒーや紅茶などの食事制限は不要でストレスなく歯を白くできます。詳しくはご相談下さい。

ホワイトニングサロン 朝倉歯科
072-623-5519
■あさくら小児歯科HAPPY CLUB
歯みがき教室、フッ素塗布、母親教室
080-1510-5546(直通)
■朝倉クリニック歯科/駅前分院
茨木市駅前4-3-26 あさくらビル
■朝倉歯科医院/春日丘本院
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
072-625-2001

【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、矯正診療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

【ホワイトニング キャンペーン中】
4月末までに予約の方限定で、半額料金にて実施。
(先着10名)詳しくはお問い合わせください。
駅前分院、春日丘本院どちらでも施術OKです。

コープこうべだより

coop next 100
100周年の詳しい取り組みはコチラ

創立100周年を迎えるコープこうべ。次の100年に向けてのプロジェクト「CO・OP NEXT100」の中で生まれたオススメの商品と、2030年に向けたコープこうべのビジョン「ターゲット2030（に・まる・さん・まる）」づくりを紹介します。

コープ蛍池

豊中市蛍池中町3-2-1
06-6842-3711
営／10時～22時　無休（元日、1月2日を除く）

Target is
地域の台所として
身近な存在に
笑顔と笑声で接客

本元 禎子さん
（店長）

＼ SDGsな商品 ／

美味しさはもちろん 産地の環境づくりや 被災地支援にも貢献

産地の岩手県宮古市田老では、わかめの育つ海が養分豊かな環境になるよう森に植樹をしており、1袋につき3円をこの活動に役立てることができます（対象期間6/17まで）。2019年にはコープの職員も植樹に参加し募金を届けました。また田老は10年前の東日本大震災で甚大な津波被害を受けた地域。わかめを採る方々の雇用確保、復興支援も大切に考えています。

岩手県田老の芯つき塩わかめ
（90g/税込278円）
若いわかめを選んでいるので芯の程よい歯ごたえも楽しめる。水にさらしてサラダやたこ酢、竹の子煮などに。

こんな取り組みをしています

2017年の改装をきっかけに「サービスオブザイヤー」を指標に接客レベルを磨いています。特に今はマスク生活なので、笑顔と共に明るい声＝笑声（えごえ）を心がけています。

コープこうべ
オリジナル電子マネー
COPICA
（コピカ）

使い方は簡単!
あらかじめ、レジ又はサービスコーナーで、コピカに現金をチャージしていただくと、コープこうべの各店舗でお買い物ができます。
※ネットスーパー、移動店舗では使えません。

コピカで便利に! おトクに!お買い物

小銭いらずでお会計が **楽らく!**
コピカがあれば、お財布が小銭だらけ…なんて事も解消!

組合員証に **ポイントが貯まる!**
組合員証の提示+コピカでのお支払でさらにポイントが貯まります!
※コピカご利用ポイントは、ポイント2倍・5倍の際も本体価格300円のご利用につき、1ポイントとなります

本体価格300円で
合計2ポイント 組合員証に進呈!

カード発行手数料は **無料!**
ご使用前に、あらかじめカードに現金をチャージ