



の 話

～歯と認知症の話～



今年の夏は**猛暑** 予報

6月からの3ヵ月予報が発表されました。

今年の夏は「猛暑」。夏は好きだけど暑すぎるのはちょっと…という方もたくさんいらっしゃるでしょう。レジャーや仕事で長時間外にいる場合は熱中症に気を付けましょう。

例年通りであれば東北地方も6月下旬から梅雨入りです。先月も暑い日と寒い日が交互にあり、この時季は温度変化に耐えるのが大変です。対応策としては血のめぐりを良くして代謝を上げる事です。1番簡単なのは衣服で調節する事です。軽い運動をして筋肉をつけると代謝が良くなり身体が温まります。工夫をして気温が変化しやすい時季を乗り切りましょう。

飲料水 内容表示を要 Check !!

気温が高くなると水分たくさん摂りたくなります。適度な糖分は身体に必要ですし、塩分の吸収を助けてくれる働きもあります。しかし、普段飲むものは内容を注意して選ぶことをおすすめします。その飲料水に糖分(果糖)は入っているか、そしてどのくらいの量が入っているかも確認しましょう。

例えば「いろはす」の天然水には糖分は入っていませんが、最近は色々なフレーバーも発売されています。匂いも良く後味もすっきりしていておいしいのでついゴクゴク飲んでしまいます。無色なものもあり、いろはす天然水と同じ感覚で選びがちですが、こちらは100mlあたり4.3g～4.8gの糖分が入っています。自動販売機でよく見る大きさは515ml～555mlなので、1本あたり23g～26gの砂糖が入っているのと同じなのです。

糖分の摂りすぎによって生活習慣病や精神的、肉体的不調やカルシウム不足による骨折や老化が早まるという事も分かっています。たくさん飲む時季だからこそシーンに合わせた飲み物を選び、糖分の摂りすぎには気を付けましょう。



6月

2日(金)	午前休診
9日(金)	休診
10日(土)	休診
14日(水)	午後休診
21日(水)	午後休診

7月

1日(土)	休診
6日(木)	午後休診
13日(木)	午後休診
22日(土)	休診
27日(木)	午後休診

予定は変更になる場合がございます。HPにも掲載しておりますので、そちらでもご確認ください。

歯は食べるための咀嚼機能だけではなく、同時に脳を刺激するということが分っています。咬み合わせた時の刺激は歯根にある歯根膜から脳に伝わり、感覚や運動、記憶や思考、意欲を司っている部分の活性化に繋がります。歯の残っている本数が少ないほど脳が刺激されなくなり脳の働きに影響が出てくるのです。

ある大学の研究から、残っている歯が20本以上ある人に比べて歯がなくなり入れ歯も使っていない人の認知症リスクは1.9倍。咬める人に対してあまり噛めない人の認知症リスクは1.5倍と高くなるという結果が出ました。もし歯がなくなってしまうとしても、意識して噛むことで脳が活性化されます。咬み合わせが悪いままや歯が抜けたまま放っておくのではなく、咬み合わせを治したり入れ歯を入れるなど噛むことができるように治療することで、脳が活性化されて記憶力や運動機能が回復する可能性が高まります。

身体の健康はお口から。楽しく長生きするためにまずはお口の状態を再確認してみましょう。

あとがき



当院は6月1日で開院25周年を迎えました。先日、スタッフミーティングを行いこれからの医院についてみんなで話し合いをしました。できるだけ歯を残し、皆さまの健康づくりのお手伝いをするをモットーにこれからも勉強をして新しい発見を皆様にお届けできるように頑張ります。今度ともよろしく願い致します。