

# まじよのしんぶん



2019年 今年もよろしくお祈りします

2019年も1ヵ月が過ぎました。1月は雪が少なく過ごしやすかったですが、インフルエンザは大流行しています。体調管理には気を付けましょう。

さて、今年は亥年です。諸突猛進のいのししは、44本の歯があり、土を掘る為に発達した前歯、よくかみ切れる小臼歯、かみ砕く為の強力な大臼歯を持ち、草の葉や木の葉、木の根、昆虫など何でも食べます。私たちも、いのししに負けないように、何でも食べられる歯を維持したいものです。

当院は今年も、皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。2019年も宜しくお祈り致します。



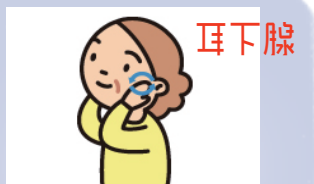
## 県民性と口臭は関係があるか？

その姿、牛の如し。口数少ない頑固者の典型的な東北人。岩手の県民性として言われる言葉です。

歯科の目線で考えると、口を動かす回数が少ないと同時に舌が動いていない事が多いです。すると唾液の分泌も少なくなってきます。

唾液には、細菌の増殖を抑える「抗菌作用」、口の中の細菌や食べかすを洗い流してくれる「自浄作用」、デンプンを分解して消化を助ける「消化作用」、粘膜を保護し傷を修復する「保護作用」、歯の表面から失われた成分を補って修復する「歯の再石灰化作用」など、様々な効果があります。

しかし、加齢やストレス、薬の副作用などで唾液が出づらくなってしまうこともあります。唾液が少ないと上記の効果が十分に期待されなかったり、口腔乾燥が起こり口臭の原因にもなります。特に空気が乾燥しているこの時期は、こまめな水分補給やあいうべ体操、唾液腺（耳下腺）のマッサージも効果的です。是非、お試し下さい！



耳たぶのやや前方、頬骨の下あたりに人差し指から小指までの4本をあて、優しく円を描くように回します。



## ハハハの話 ~オーラルフレイルの話~

聞き慣れない言葉かもしれませんが、口の中の機能が低下することによって、からだの衰えに繋がっていくという考え方の事を「オーラルフレイル」と言います。少しむせてしまうことや噛むことができない食品が増えるなどの状態を見逃さないことが対策に繋がります。

口腔機能の低下を引き起こす要因には、「社会参加」「バランスの良い食事」「運動」があり、これらが欠けることによってオーラルフレイルが進んでしまいます。口腔機能が衰えると、話すことが減るだけでなく、栄養状態の悪化で筋肉がやせ体力が低下し外に出かけることも少なくなってしまいます。つまり、歯や口の働きは、社会と繋がるための重要な役割なのです。高齢者が社会との繋がりを失うとドミノ倒しのように心身の活力が弱まり要介護になっていくことが明らかになっています。

### オーラルフレイル チェックリスト

~3つ以上当てはまる場合は要注意~

- 半年前に比べて外出が少なくなった
- 15分以上続けて歩くのが困難
- 転倒に対する不安を抱えている
- 半年で2~3kg以上体重減少がある
- お茶や汁物を飲み込むときにむせる
- 自分で物事を調べることが減った
- 口が渇く
- 堅いものが食べにくい
- 滑舌が悪くなった



### あ と が き

少なかった雪も2月以降は降る日が多くなりそうです。車の運転はもちろんですが、歩く際にも転倒しないように十分気を付けましょう。今回は、平成最後のまじよのしんぶんです。

2月	7日(木)	午後休診
	13日(水)	午後休診
	21日(木)	午後休診
3月	1日(金)	休診
	7日(木)	午後休診
	14日(木)	午後休診
	25日(月)	休診

発行 平成31年2月1日  
たむら歯科医院  
岩手県花巻市南城 27-13  
担当：千田 テザイン：菊池

