


# 歯科衛生士 歯っぴー通信 第15号

さわやかに澄みきった青空が見上げる季節になりました。空を上げて深呼吸すると、とつても気持ち良いですよ!!そして、夜になると虫の合唱隊がコンサートを開きます。

たまには、美しい歌声?を聞いて、ゆっくりとお口のお手入れをしてみてもいいかがでしょうか。

**特集**  
（食欲の秋ですが……）  
**幸せも、噛みしめよう!!**



「八十歳になっても二十本以上自分の歯を残そう」というスローガンのもと、厚生労働省と日本歯科医師会が始めた運動ですべての人が生涯自分の歯で豊かな食生活を楽しむ事を目標にしています。

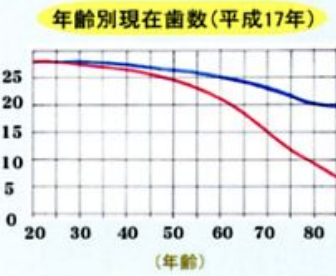
しかし、実際には六十代になると残っている歯は二十一本（厚生労働省「歯科疾患実態調査」）というのが現状なのです。これでは六〇二〇ですね。

**現在のケアから未来の歯の数がわかる!?**

右下のグラフの赤色の線は、

年齢別の歯の数の平均を表したものです。二八本あった歯も十歳になると九・八本になって入れます。しかし、しっかりと手入れをすれば、青色の線のように入れたままでも二十本以上は保つことが出来ます。

皆様も今日から「八〇二〇運動」に参加しませんか。



(定期健診に来られていて、ご自宅でもしっかり手入れされている方)

さてここでクイズです。次の写真の歯の持ち主は何歳だと思われませんか? (年齢の答えは裏面に!)

答えをご覧ください。驚かれたことなと思います。歯はメンテナンスをしっかりすれば、いつまでも若いままその美しさを保つことが可能なのです。しっかりと手入れされたお口の中はサバサバした感じがばれないのです。

しかし、写真の皆様は、お口の中だけでなく、姿勢・肌・髪すべてにおいて年齢より若くお若いのです。(ここで全身の写真を紹介できないのが残念です。)

年齢を重ねるから、歯を失うのではないのです。正しい知識を身に付け、きちんとかみかき、歯を失うことではないのです。自分の歯で噛んで、充実した食生活を送っている、全身の健康にいい影響を与え、たとえ病気になることも、回復が早いと報告されています。

また、よく噛むこと(咀嚼)は唾液分泌を促進し、食べ物の消化吸収を良くするだけでなく、顔面を構成する骨・筋肉の発育成長を促し、皮膚や血管の細胞を活性化し、唾液腺ホルモンの分泌を促進するなど全身の健康や脳の働きと密接に関わっています。

**すてきな口をめざして**

歯は生涯を共にする大切なパートナーです。将来のことを考えれば、ぜひ正しい知識を身につけて、パートナーを守り続け

たいものです。あなたのお口の中は、さて、あなたのお口の中は、きちんとケアできていますか? わたしたちは、皆様の将来の健康を応援しています。

「定期健診の大切さ」  
T・Tさん

玄関を入ると宮本さんの笑顔に迎えられる心が和み、つい話に弾かれ、診療が始まる。先生に案内され、技術が人柄が歯科衛生士さんにも及び、納得のいく治療をして下さり、毎回有難く感謝している。

振り返ってみると、十数年前のこと。下の前歯の乱れに気が付いた。放って置いたら、上の歯にも影響が出てくると思えた。それから医者探しが始まった。それを受けて聞いた医院を三ヶ所受診したが、その場限りの診察に終わりが、治療には至らなかった。これは、私の意に反した成り行きとなった事に、対して非常にあせりのような気がしたのを、今でも覚えていられる。

そんな折、知人に出会い胸の内を相談したところ、有り難い事に福嶋医院を紹介頂いた。早速受診、結局歯の矯正という結論になり、結局長い間、先生と私の根競べの様な治療が続いた。

私は、有り難い事に子供の頃から歯が丈夫で、困った事が無

「定期健診の大切さ」  
T・Tさん

玄関を入ると宮本さんの笑顔に迎えられる心が和み、つい話に弾かれ、診療が始まる。先生に案内され、技術が人柄が歯科衛生士さんにも及び、納得のいく治療をして下さり、毎回有難く感謝している。

振り返ってみると、十数年前のこと。下の前歯の乱れに気が付いた。放って置いたら、上の歯にも影響が出てくると思えた。それから医者探しが始まった。それを受けて聞いた医院を三ヶ所受診したが、その場限りの診察に終わりが、治療には至らなかった。これは、私の意に反した成り行きとなった事に、対して非常にあせりのような気がしたのを、今でも覚えていられる。

そんな折、知人に出会い胸の内を相談したところ、有り難い事に福嶋医院を紹介頂いた。早速受診、結局歯の矯正という結論になり、結局長い間、先生と私の根競べの様な治療が続いた。

私は、有り難い事に子供の頃から歯が丈夫で、困った事が無



かったので、これは大きな苦痛だった。しかし、お陰様で今では歯並びも回復し、定期健診によって、歯の健康を維持している。

先生との出会いに感謝です。定期健診の大切さを多くの人に伝えたいとの思いで一杯です。なまけ者ですが、よろしくお願致します。



撮影・受付 宮本

♡歯っぴーニュース♡

『高齢者の良い歯のコンクール』に参加された原田さんが地区審査会において優秀であると認められ、表彰されました。そこで、原田さんにインタビューしてみました。

「賞状をもらったのはもちろん嬉しいですよ。それより何よりこのコンテストに出られたことが嬉しいです。まず歯がそろっていないと出られませんからね。私はこちらで健診をしてもら

い、家では朝・昼・晩と寝る前に歯ブラシをして、フロスも使ったって手入れをしています。身体は健康で歯からきていると思いませんから。私は長生きしたいと思っています。健康でなければいけません。健康であるという事は食べられるという事です。からね。

今回の受賞で、自分の歯が健康であるということを確認されたのであります。出られるのことはあります。出られるのていねいでも出たいと思っ

おめでとうございます。パチパチパチの言葉一つ一つに、私達が皆様にお伝えしたいことすべて、込められています。この受賞を励み、今後も幸せと健康を噛みしめていかれますようスタッフ一同よりエールをおくります。

(D・H一同)



歯っぴー豆知識  
|| 良い歯を作る  
食事とは? ||

バランスの良い食事をとる事は、健康を保つために不可欠です。そのためには、しっかりと噛むという事が重要になってきます。『しっかり噛んでおいしく食べる』事と『健康なお口』は、どちらが欠けても成り立ちません。お口のお手入れは、毎日見直してみましよう。

それでは、具体的にどのような食事をとれば良いのでしょうか？お口の中に必要な栄養とは？今回は食事の面からお話していきます。

歯の基礎：良質なタンパク質！  
アジ、卵、豆腐など

エナメル質の土台：ビタミンA  
人参、ほうれん草、豚肉など

象牙質の土台：ビタミンC  
さつま芋、キャベツ、みかん

再石灰化を助ける：カルシウム  
ひじき、チーズ、しらすなど

リン：牛肉、卵、大豆など

カルシウム吸収促進・再石灰化の調整：ビタミンD  
カツオ、シメジ、マイタケ

また、口角が赤くなったり舌炎などありませんか？口内炎、で起こります。ビタミンB2は、

★歯に良いメニュー(例)★



ほうれん草、納豆、鮭、うずら卵などによく含まれています。「健康を作る食事」と「食事をするお口」をもう一度意識してみましよう。

「歯っぴー通信」のバックナンバーは、ホームページでもご覧になれます。

**福岡歯科医院**

〒880-0831 鳥取市米町609 加藤ビル5F

TEL 0857-241-7272  
FAX 0857-241-7262

URL Email FAX Tel  
http://www.hai.ne.jp/fuku-y/ fuku-y@hai.ne.jp

【編集】 澤美千代・村田さゆり・西村久美子

(表面クイズの答え) ①80歳、②71歳、③70歳 (ご協力ありがとうございました!!)