

## ♪ 今月のセミナー ♪

6月	18日(月)	13:15~	患者さんセミナー
	20日(水)	11:00~	小児食育セミナー
	22日(金)	13:15~	小児患者さんセミナー
	27日(水)	10:30~	バランスボール(講師:石井ゆか)

みなさんこんにちは。6月と言えば、6(む)と4(し)「むし歯予防の日」です。

今月は、自分の歯、家族の歯の大切さについて、もう一度振り返ってみましょう。

日本人男性の平均寿命は78歳、女性は85歳と、世界一の長寿大国です。しかし、残念ながら歯の寿命は高齢になるに従って、歯を失う人が多いのが現状です。

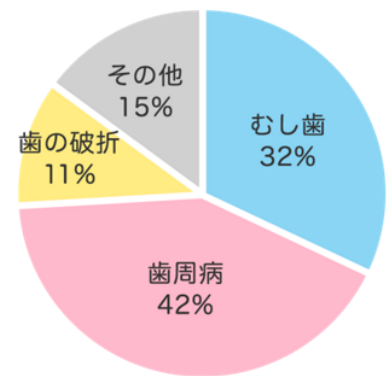
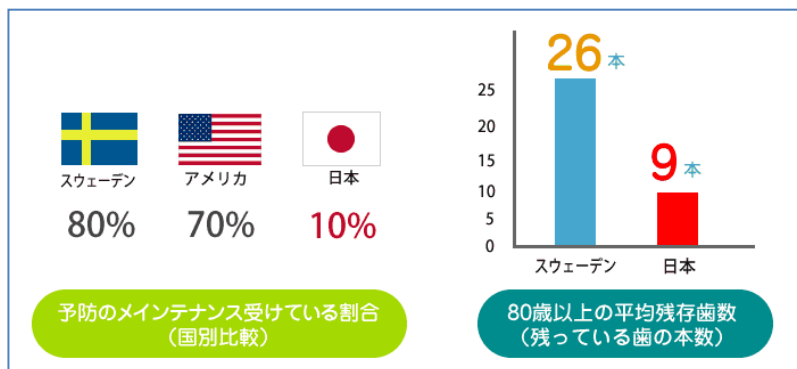
《歯は何の役割がありますか?》



私たちが健康に暮らす為に欠かせないですね。例えば、奥歯が1本なくなっただけで、ものをかみくだく能率は約40%も低下するといわれています。このため、消化器官に負担がかかり、栄養の吸収が悪くなるという悪循環が生まれます。

また、上の前歯が抜けると発音しにくくなったり、顔の輪郭が変わって、表情が老けて見えたりします。このように、健康な歯は、健康な体を支え、私たちに快適な暮らしをもたらしてくれているのですね。

《歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病》



8020推進財団 永久歯の抜歯原因調査報告書より

みなさんは現在、自分の歯が何本あるか数えたことはあるでしょうか?

そして、ご自身が80歳になったときに何本くらい歯が残っているか考えたことはあるでしょうか?

**健康的な歯を保つために必要なことは虫歯と歯周病を予防することになります**

当たり前のことですが、虫歯や歯周病に対しては、毎日の歯磨きを行うことが一番の予防になります。歯みがきだけでなく、歯間ブラシやフロスを使用して、食事をした後や寝る前など、丁寧に磨くことで虫歯になりにくい健康な歯を保つことができます。ただ、それでも磨き残しは出てしまいます。そこで、定期的なクリーニング、担当衛生士による患者さんの管理によって磨き残しだけでなく、歯垢や歯石を除去したり、患者さんのリスクに合わせた処置をしたりすることで、より健康な歯を保つことができます。

健康な歯を保つことで、自分の歯で美味しい食事を楽しむことができます。年をとっても健康で元気に生活を送ることができると思います! みなさん、歯は命ですよ!!



## 6月は『環境月間』です！

6月5日は環境の日です。これは、昭和47年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められたものです。国連では、日本の提案を受けて6月5日を「世界環境デー」と定めており、日本では「環境基本法」（平成5年）が「環境の日」を定めています。

岩井歯科でも、ISO14001「環境」を取得し、みなさんにマイコップ・マイタオルのご持参のご協力や、どんぐりの植樹イベント（カーボン・オフ・セット）を行っています。

各部屋にポスターが貼ってあるのを見ていただけましたか？

『環境月間』ということで、いつも、マイコップ・マイタオルのご協力をいただいている患者さんに感謝の気持ちを込めて、粗品をプレゼントいたします。

期間は6月の1ヵ月間です。

現在まだマイコップ・マイタオルを持ってきていない方は、これを機会にぜひご持参していただき、みんなで環境についてもう一度考えていきたいと思います。

6月9日（土）にも、「どんぐりの植樹イベント」があります。

現在受付を行っていますので、ぜひ参加してくださいね。みんなでCO2を削減する活動をしましょう！



環境省

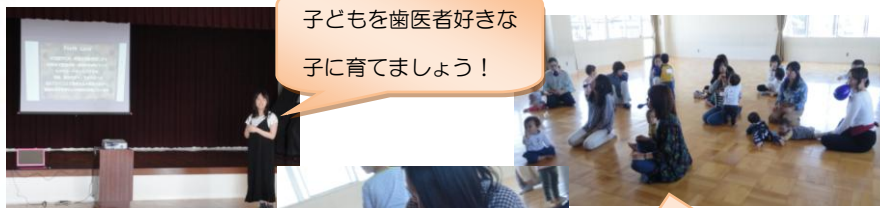
小さな心がけが、命を守る。環境を守る。

環境月間

### 子育てサークル「あぶる」さんのところに行ってきました！

子どもの歯を守るために、啓蒙活動をしています！

子育て支援センターなどに行き、歯の大切さなどのお話をさせていただきます。リトミックも同時に行いますので、子どもたちも楽しい時間を過ごしてもらえます。ご希望の方、お話しを聞いてみたい方は、お気軽にスタッフに声をかけて



子どもを歯医者好きな子に育てましょう！

バイキンマンを作ったよ！



手を使わずに風船を膨らませますか？口の筋肉を鍛えましょう♪