

♪ 今月のセミナー ♪



17日(水)	11:15~	小児食育セミナー
24日(水)	13:10~	患者さんセミナー
26日(金)	13:10~	小児患者さんセミナー

みなさん、ぜひご参加くださいね！

みなさん、こんにちは！

5月25日、全国で緊急事態宣言が解除されました。

“旅行ができない・外食ができない”と生活に制限があり、ストレスフルな生活だったと思いますが、宣言が解除され学校や仕事など、いつもの生活に戻りつつあることと思います。



久しぶりの友達との再会や、お出かけなど、

今までの普通の生活がどれだけ幸せであったか・・・としみじみ感じますね。

岩井歯科がクラスターにならず診療ができたのも、

患者さんみなさんが、感染対策ご協力をいただいたおかげです。しかし、これで安心してはいけません。

県を行き来する人の増加や、大規模なクラスターの発生が起これば

第2波の流行が起これてしまいます。

引き続き岩井歯科でも、感染予防対策は徹底して診療に努めてまいりますので、

どうぞよろしく願いいたします。



6月は環境月間です！

6月は環境月間です。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、環境改善活動を行っております。

マイコップ・マイタオルのご持参では、ほとんどの患者さんにご協力していただいております。例えば、一日100名の患者さんが来院し、年間240日の診療を行ったとすると、一年で24000個のコップの削減を行うことができます。

一人ひとりの患者さんのご協力が合わさると、とても大きなものになります。

いつも、マイコップ・マイタオルのご協力をいただきありがとうございます。

また、今年はコロナウイルスの影響で、残念ながら植樹イベントは中止させて

いただきましたが、普段私たちが出しているCO2を削減しよう(カーボン・オフ・セット)という目的で15年前くらいから行っています。『は★ピカの森』には150本以上のどんぐりの木が植えられ、秋にはどんぐりを実らせています。みなさんも、診療の帰りにぜひ立ち寄ってみてくださいね。



『8020 運動』

自分の歯をじっくり見てみよう！あなたの歯は何本ありますか？ 8020

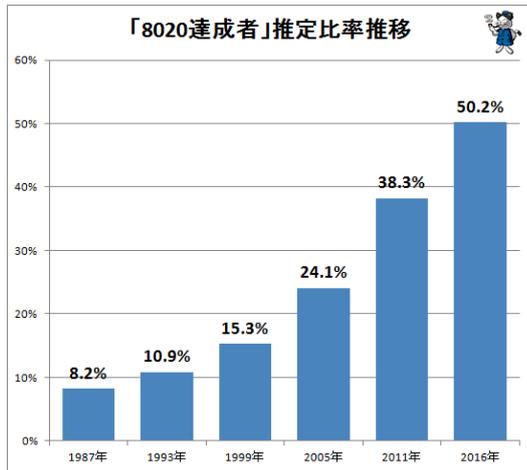


日本は世界一の長寿大国です。しかし、残念ながら、歯の寿命は50～60歳代で、高齢になるに従って、歯を失う人が多いのが現状です。日頃から歯磨きなどの口腔ケアをしっかりと行っていれば、歯の寿命をもっと延ばすことができます。

「8020 運動」について、みなさんご存知だと思います。岩井歯科でも、今年も「8020」を達成し表彰される患者さんが多くみえます。1989年（平成元年）に愛知県でスタートし、その後全国に広がりました。この運動の「80歳になっても20本の歯」というスローガンは、残歯数が20本以上であれば、ある程度硬い食品でも満足に噛めることを示した調査などがもとになっています。

元気に働くための体力や病気に負けない抵抗力をつくるのは日々の食事です。そして、その食事を支えているのが「歯」なのです。高齢になると、体重や筋力が減少したり抵抗力が下がって風邪や感染症にかかりやすくなったりします。こうした「衰え」には、日々の食事も大きく影響します。また、歯が20本以上残っている人はそうでない人に比べて認知症や転倒、死亡リスクが低いこともわかっています。

「歯の健康を守ること」がその人のQOL（生活の質）を維持することにもつながります。



歯だけでなく、口腔機能の確認も！！

～口の中の汚れの付き方から口腔機能の衰えを推測～

☆ほおの内側に汚れが多く残っている

→ほおの筋力が低下している

☆歯茎と唇の間に汚れが残っている

→唇の筋肉が衰えている

☆上あごや舌の下に汚れが付きやすい

→舌の筋力が低下して、動きが悪くなっている

いつも特定の部分に汚れが見られる場合には、口腔機能訓練でほおや唇、舌などの筋力を鍛えましょう！

8020 達成のために普段からやるべきことは？

① 正しいブラッシング

虫歯にならないためには歯垢(プラーク)除去が必要です。歯と歯の間、歯肉の境目、歯の溝は磨き残しの多い場所です。また、歯磨き剤も自分に合ったものを選びましょう。フッ素配合、知覚過敏対策用、歯周病用など、さまざまな種類の歯磨き剤がありますので担当 DH に聞いてくださいね。



② デンタルフロスの習慣づけ

歯と歯の間はデンタルフロス(糸ようじ)でしか歯垢は取ることができません。正しく磨けていても歯垢除去率は歯ブラシだけでは60%、フロスを使うと90%以上になると言われています。



④ 定期的なメンテナンスを受けてもらう

口の中の健康を維持するためには、専門家のチェックが必要です。自分のケアが正しいかどうかを知るために受診しましょう。失った歯は元には戻りません。自分の歯を80歳まで残すためには、日々のケアとプロフェッショナルケアが必要です。

⑤ 歯ごたえのある食事やガムを習慣に

よく噛むことは唾液の分泌を促すだけでなく全身にさまざまな効用をもたらします。

小魚やセシイ質の多い野菜などをすすんで食べましょう。

