



♪ 今月のセミナー ♪

- | | | |
|--------|--------|------------|
| 18日(金) | 13:00~ | 患者さんセミナー |
| 23日(水) | 11:15~ | 小児食育セミナー |
| 25日(金) | 13:00~ | 小児患者さんセミナー |

みなさん、ぜひご参加くださいね!

残暑が続き、真夏日の毎日です。秋の訪れが待ち遠しいですね。
いつもなら、海や花火、旅行、帰省など楽しい思い出の中、夏休みが明けますが、
今年はコロナウイルスの影響でいつもと違った夏を過ごされた方が多いと思います。
目に見えないウイルスのことを考えながら過ごすもの大変ですが、
新しい過ごし方を見つけて、秋の訪れを満喫しましょうね!



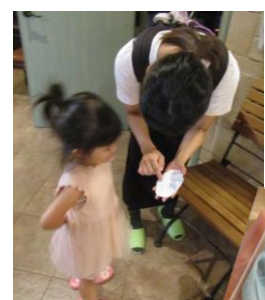
リトミックの子を対象に手洗い企画を行いました!

8月にリトミックの子を対象にキッズシアターを予定しておりましたが、残念ながらコロナウイルスの関係で中止となりました。キッズシアターのかわりに規模を小さくし、手洗い・石膏手形体験を行いました。

リトミックでは、スイカの紙風船をつかって、息を吹く練習をしました。お口を閉じる力、おなかを使って息を吐く力は小さいときからつけてもらいたいので、笛などの口を使う遊びはどんどん取り入れていってくださいね。



検診の後、蛍光塗料に手を塗ってもらって、いつものように手洗いをしてもらいました。そのあとにブラックライトで照らして汚れのチェックを行いました。お家の方にもやってもらいましたが、みなさん汚れがたくさんついていましたね! お家でもしっかり手を洗いましょうね!



歯医者で使っている印象材を使って手形づくりをしました。いい思い出になったね!



9月21日は敬老の日です。豊かな人生を送るために歯を守ろう！

みなさんは自分の健康に自信はありますか？

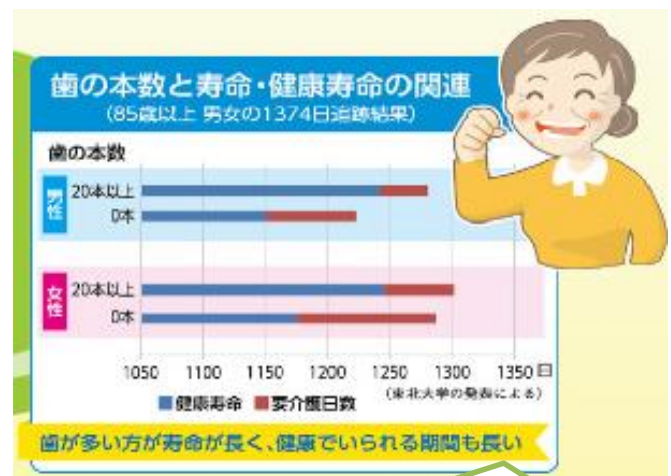
高齢になっても元気で旅行に行ったり、お友達と喫茶店に行ったりして、楽しい老後を送りたいですよね？ 私たちの寿命は延び続け、今では“人生90年”に手が届こうとしています。しかし一方で、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いのです。これは支援や介護を必要とするなど、健康上の問題で日常生活に制限のある期間が平均で9～12年もあるということです。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが必要です。

【歯と健康寿命の3つの大きな影響】

- ① 歯が少ないと、あれも！これも！食べられない ② 歯が多ければ・・・「健康寿命」も長くなる！



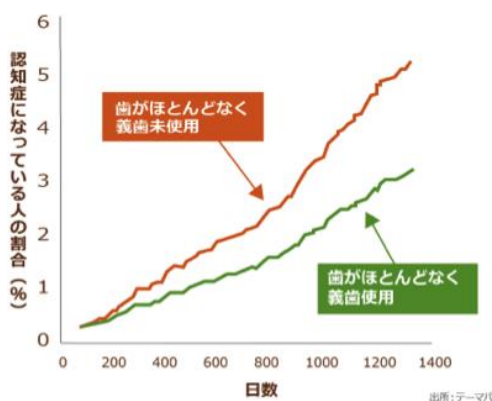
お煎餅・お肉・イカなど、「歯ごたえがあるからこそおいしい」という食べ物がたくさんあります。しかし、歯が少なくなると、食べられるものがどんどん限られていきます。好きなものをおいしく食べられることは、豊かな人生には必要不可欠です。



たくさん歯が残っている人ほど「寿命」も「健康寿命」も共に長くなります。歯が0本の人と、20本以上ある人とは要介護日数が倍以上違ってきます。健康で長生きをするためにも歯はとても大切です。

- ③ 認知症発症で1.9倍！転倒は2.5倍に！

歯数・義歯使用と認知症発症との関係



歯の本数は「認知症」や「転倒リスク」とも関連しています。「歯がまったく無く、入れ歯などしていない人」は「歯が20本以上ある人に比べて、認知症の発症リスクが1.9倍も高くなる」という調査結果があります。また、「歯が19本以下で入れ歯をしていない人」は「20本以上歯がある人」と比べると、転倒リスクが2.5倍という結果も。転倒をきっかけに寝たきりになってしまう高齢者は非常に多くいます。

みなさんに豊かな人生を送っていただくためにも、岩井歯科では、担当衛生士による指導を行っております。

今後一本も歯を無くさないように、衛生士さんと一緒に頑張って歯のお手入れをしていきましょうね！

不安なことや気になること、何でもいいので相談してください！

作成日 R2/9/1 正明会グループ