

哲風会通信

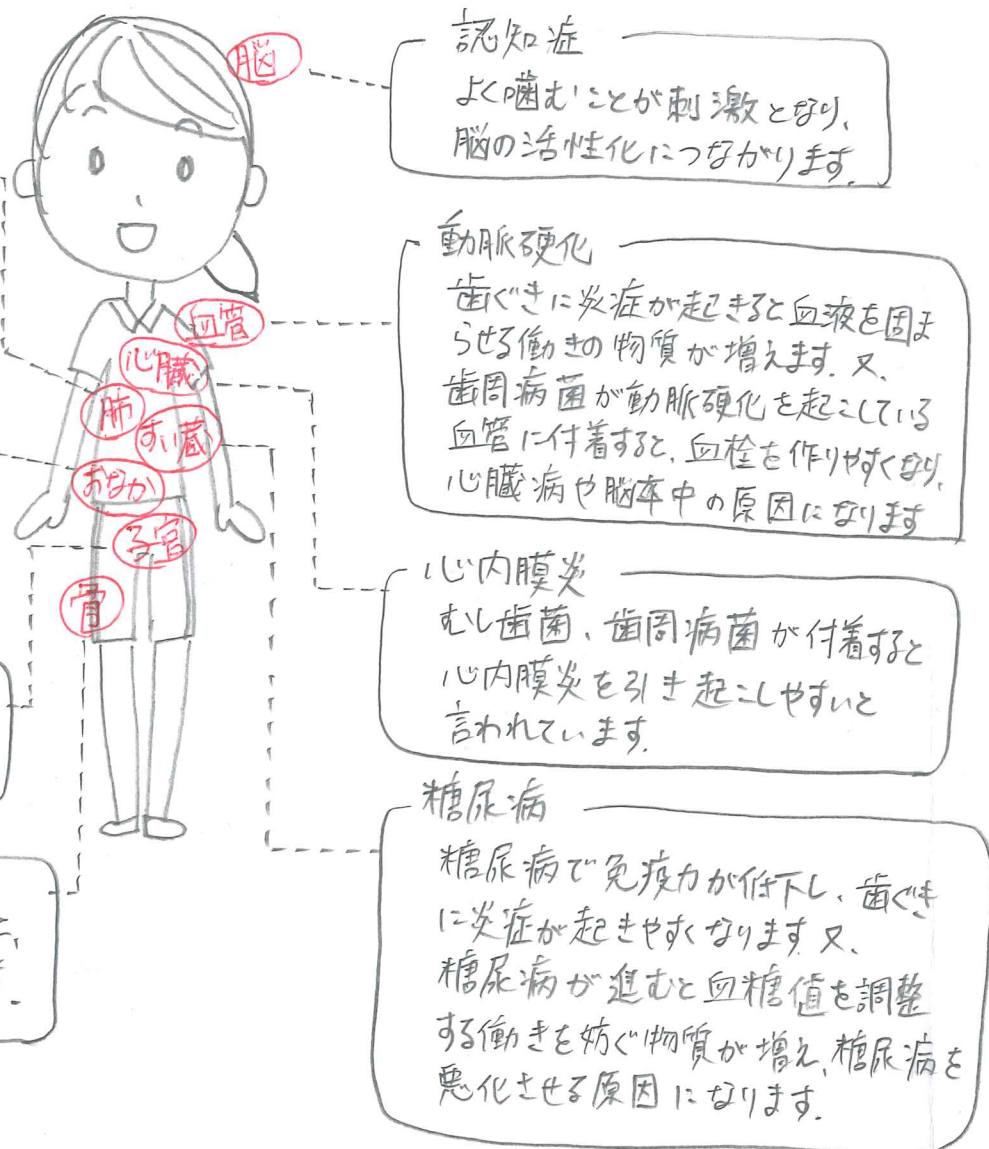
2022.4

Vol.123

4月に入り、桜が咲く季節になりました。花より玉子が楽しみなのですが、今年はお花見ができるのでしょうか!? 最近はいろいろな物が値上がりになり、家計を圧迫されて大変ですが、新年度なのでまた新たな気持ちで頑張りたいですね。

歯の寿命を伸ばして
健康寿命も伸ばそう

歯と全身との関係



誤嚥(じょん)性肺炎
口の中の細菌が気管や肺に入り、肺炎を起こす要因になります。

肥満
よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。規則正しい食生活は肥満や歯周病・むし歯の予防にもなりま。

早産や低体重児出産
歯周病菌が出す毒素が胎盤に影響し、早産のリスクが高まります。

骨粗しょう症
骨粗しょう症の人が歯周病になると、さらに歯槽骨がやせてしまいます。

認知症
よく噛むことが刺激となり、脳の活性化につながります。

動脈硬化
歯ぐきに炎症が起きると血液を固まらせる働きが増えます。又、歯周病菌が動脈硬化を起こしている血管に付着すると、血栓を作りやすくなり、心臓病や脳卒中の原因になります。

心内膜炎
むし歯菌、歯周病菌が付着すると心内膜炎を引き起こしやすいと言われています。

糖尿病
糖尿病で免疫力が低下し、歯ぐきに炎症が起きやすくなります。又、糖尿病が進むと血糖値を調整する働きを妨げる物質が増え、糖尿病を悪化させる原因になります。

歯を失うと、からだに影響が及ぶこともあります。さらに、歯周病菌やむし歯菌が出す毒素が血液の中に入り込み、さまざまな病気に関わっていることが分かってきています。
8020運動を続けて健康寿命も伸ばしていきましょう。

オーラルフレイルとは、口腔機能が低下した状態のことで、放っておくと全身のさまざまな病気につながる可能性があります。

こんな症状があったら、
オーラルフレイルかも!?

- 滑舌の低下
- 食べこぼし
- わずかなむせ
- 噛めないものの増加



まずは、定期的な歯科健診を。年に1回以上歯科健診をしている人は4人に1人。
歯磨きのアドバイスや、歯石の除去を受けることでお口の健康を保てます。

出典: 県民歯科疾患実態調査(平成28年度)

今月の担当

むさしデンタルオフィスの佐藤です。長男が、先月に小学校を卒業をして、今中学校に入学するところです。春休み中は友達とイオンに行ったり、ラウンドワンに行ってお洋服をしたり、家ではゴロゴロとゲームをしたりと、自由な時間を満喫しています。ぐーたらな生活に慣れてしまうと、後で大変になってしまっているので心配ですが、中学校生活も楽しく遊び、勉強も頑張りたいと思っています。

医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス
〒010-0912
秋田市保戸野通町4-8
TEL: 018-853-8214
フリーアクセス: 0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック
〒018-1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233-1
TEL 018-875-2801