

## ♪ 今月のセミナー ♪



13日(水)	10:30~	バランスボール(講師:石井ゆか先生)
15日(金)	13:15~	小児患者さんセミナー
19日(火)	19:00~	患者さんセミナー
21日(木)	11:00~	小児食育セミナー
27日(水)	10:30~	バランスボール(講師:石井ゆか先生)

みなさん、こんにちは。

朝・夕とすずしい風が吹くようになり、過ごしやすい日になってきましたね。

食欲の秋・読書の秋・運動の秋・・・みなさんの秋を見つけて楽しい秋を送ってくださいね。



## のどを鍛えましょう！！

『この差って何ですか』という番組で、誤嚥性肺炎になりやすい人と、なりにくい人の差が紹介されました。口腔内と、誤嚥性肺炎はとても関わりがあるので、紹介されていた内容をご紹介します。

毎年多くの方が命を落としてしまう肺炎のなかでも、特に問題になっているというのが誤嚥性肺炎。食べ物を口にすると、正常であれば食道に流れていきますが、のどのフタ（喉頭蓋）が正常に動かなくなると、肺に食べ物が入ってしまうことがあります。これを誤嚥といいます。誤嚥の結果、食べ物といっしょに肺に細菌が入って、誤嚥性肺炎になる可能性が高まります。

### 《誤嚥性肺炎は女性よりも男性がなりやすい！》

誤嚥性肺炎には、女性より男性のほうが圧倒的になりやすいのです。女性はよくしゃべりますが、男性はよくしゃべる人は少ないですよ？しゃべると、のどの筋肉が鍛えられるので、飲み込む筋肉も鍛えられ誤嚥しにくくなるのです。のどの筋肉には、のどのフタである喉頭蓋を動かす役割があるので、のどの筋肉が衰えるとフタが締まりにくくなり誤嚥しやすくなってしまいます。みなさん、健康のためにもたくさんお話ししましょう！

男女にかかわらず、誤嚥性肺炎になりやすいかどうかは、のどの筋肉を鍛えているかによります。

### 《のどの鍛え方》

のどの鍛え方として、特に有効なのはカラオケだそうです。キーの高い曲がおすすめ。高音の曲を歌うとのがより引き締まり鍛えられるそうです。カラオケに行かなくても、お風呂など家で歌うのもいいですね。

### 《嚥下おでこ体操》

- (1) 手のひらの下の部分をおでこにあてる
- (2) その状態で、おへそを覗き込むように頭を下に向ける

手のひらは、下がった頭を押し上げるように力を入れ、のどぼとけあたりに力が入るくらいの力で、頭と手のひらが押し合った状態にする。この状態で5秒間キープします。これを、1日5~10回行ってください。



## 今月の健康セミナーの感想

岩井歯科では、院長による健康セミナーを行っています。セミナーで得た知識を、ご家族やお友達にお話ししていただき、みなさんにお口の健康について知っていただきたいと思っております。まだ参加されていない方、興味のある方は、ぜひご参加ください。

### 《感想》

- ・残っている歯が多いほど、健康を保てることがよくわかりました。食生活を見直そうと思いました。
- ・親が子供に教えていくことが大切なので、しっかり伝えていこうと思います。
- ・食品について知らないことが多そうだったので、食育セミナーにも参加してみたいと思いました。

### 《質問》

- ・歯と身体の健康はどのように関係しているのか知りたいです。

→歯は、ただ単に食べ物を噛むためのもののように思われがちです。でも、歯の働きはそれだけではなく、様々な形で私たちの日常生活の健康を支えています。例えば、歯や歯ぐきが健康で食べ物をしっかり噛めれば、胃や腸に負担をかけず、全身にバランスよく栄養を行き届かせることができます。また、歯ごたえを楽しんで味覚を豊かに保つことや、美しい顔の形や表情をつくることも、しっかりとした歯があるからです。もちろん、会話がスムーズにできるのも歯がそろっていて、はっきり発音できるおかげです。そして、しっかり噛むことで脳を働かせボケ防止にもなります。このように歯が全身に与える働きは様々で、しかも健康的な生活をする上では欠かせないものばかりです。

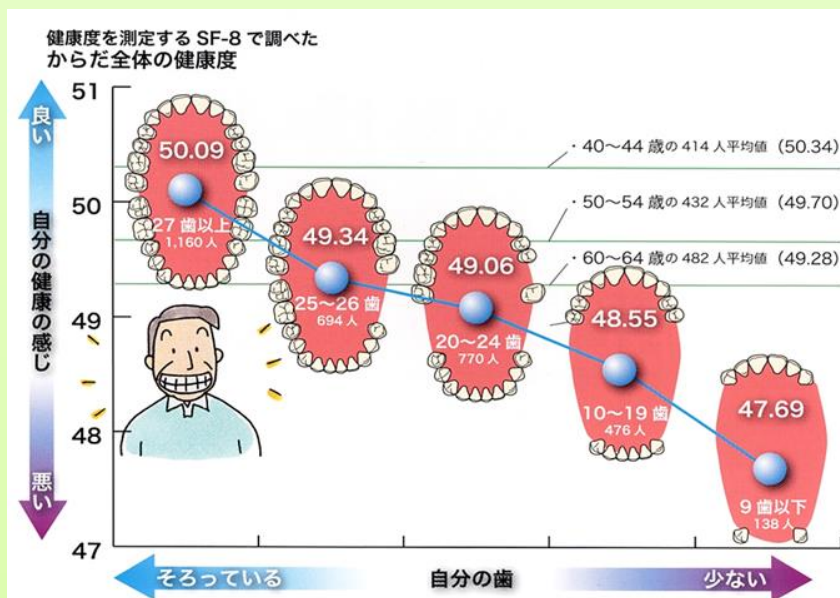
【 歯の病気から引き起こされる可能性のある体の病気 】

- 頭痛 ●肩こり ●虹彩炎(目の病気) ●心内膜炎(心臓の病気)
- 腎盂炎(腎臓の病気) ●胃腸障害 ●早産 ●敗血症
- 神経痛(神経の病気) など・・・



このように、歯とは何の関係もなさそうな場所に別の病気を引き起こしてしまうこともあります。

そして、下の表を見てみると、歯の本数によって健康寿命に違いがあることが分かります。



自分の天然歯が揃っている方は、自分に対する健康感も高いという結果が出ています。

現代の日本は、平均寿命は高いのに、健康寿命は、男＝マイナス 9 歳・女＝マイナス 13 歳と、大きく差があります。誰もが、ピンピンコロリを望んでいると思います。

お口の状態・歯の状態がしっかりしていれば、健康と思う割合が高くなります。それだけ、自分の歯で生活することは、全身の健康への大きな影響を与えていると言えます。

しっかりと定期健診を受けて、8020、9018 を達成しましょう！

みなさんが、生涯健康に過ごしていただくために、岩井歯科スタッフはお手伝いさせていただきます。

健康を目指して一緒にがんばりましょうね！