# ● 末永くお食事を楽しむために

カリカリ、もちもち、ザクザク、ふわふわ..

数ある食感の中でみなさんが一番好きな食べ物はなんですか?

味付けはもちろん、"歯ごたえが良い"ということは、食事をより楽しむこ とにつながります。歯には歯根膜という薄い膜があり、歯と顎の骨を結び つけています。歯根膜は感覚のセンサーのような役割も担っていて、噛ん だ時の硬さや微細な感触を感知し、脳に信号を送ります。そのおかげで私 たちは"歯ごたえ"を感じることができるんですね。

歯周病が進行する段階では、歯根膜にも炎症が及び、歯ごたえの感覚も 鈍くなってしまいますし、歯がグラグラしたり、抜けてしまったら好きな ものが食べられなくなってしまいます。



歯周病は「沈黙の病気」ともいわれており、自覚症状がでるまでゆっくりと進行していきます。 症状のない方もまずは歯周病検査を受けてみてください。

私たちは、歯科医院でのプロフェッショナルケアで患者さまの歯周病を予防し、健康な歯を保つためのお手 伝いをさせていただいております。末永く色々なお食事を楽しんで、QOLを向上させていきましょう!

# スタッフ紹介



歯科衛生士 とみた めぐみ 冨田

皆さま、こんにちは。 昨年の11月から日野本町歯科医 院で訪問衛生士としてお世話に なっております。冨田と申します。 訪問歯科では個人のお宅や施設に 行き、患者様の口腔ケアを行い、 健康維持を努めています。 また、色々なことを学びつつ、学

んだ事を発信出来るようにしてい



やまだ ゆか

昨年11月末から入職いたしました歯科衛 生士の山田と申します。

高校1年生の頃から歯科医院での勤務を始 め、歯科助手を経て、スキルアップした い!と思い歯科衛生士になりました。不安 で来られた患者様が笑顔で帰っていただけ る。歯科衛生士の仕事は私にとって天職だ と感じております。

前職の医院では大型歯科だったため、患者 様とのコミュニケーションの時間があまり なかったため、日野本町歯科では患者様と のコミュニケーションを大事にし、切磋琢 山田 由加 磨していきたいと思っています。

]野本町歯科医

(案内図)

日野警察署

訪問診療部

プロフィール 趣味:映画鑑賞、ライブへ行くこと

きたいです。

プロフィール 趣味:晩酌😡

当医院ではより質の高い歯科医療を安心して快適に受けていただくた めに、各分野のエキスパートである歯科医師とスタッフが連携して対 応しております。

歯科全般、小児歯科、

ホワイトニング審美歯科 歯科矯正、インプラント 歯科口腔外科

◆訪問歯科 訪問歯科診療

#### 摂食・嚥下(えんげ)検査

東京医科歯科大学高齢者歯科(嚥下)出身の専門医による 安全な栄養摂取のための摂食・嚥下機能検査を行ってお ります。その結果に基づき、栄養摂取方法の設定及び必要 な訓練や指導を行います。

担当医:山崎 康弘先生

摂食・嚥下検査

◆診療時間 午前の部 9:00~13:00 午後の部 14:00~18:00

◆休診日

◆お問い合わせ・ご依頼

〒191-0011 東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F(1階がセイジョ-薬局) TEL.042-583-5237 FAX.042-583-5237 中央本線日野駅(1分)

主任衛生士

# ~お口の健康と快適な生活のために~

令和6年

(創刊:平成25年1月)

夏季号 No.47

- ●厚生労働省認定 かかりつけ強化型歯科診療所



〈お問い合わせ・ご依頼は下記まで〉 東京都日野市日野本町3-14-18谷井ビル2F TEL/FAX: 042-583-5237

http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/ hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp



暑い季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか? 熱中症のリスクが高まりますので、室内でもしっ かり水分補給し、体調管理に気をつけましょう。 塩分などのミネラルを併せて摂取することをお すすめします。

しっかり食べて、健康を保っていく際に、お困り 事がございましたら、ご相談ください。



## 次

- ●噛めば噛むほど若返る
- ●白い歯(ホワイトニング)
- ●アイスと知覚過敏のお話
- ●末永くお食事を楽しむために!
- ●スタッフ紹介

# 噛めば噛むほど若

よく噛むと、脳への血液循環がよくなり、脳の老化を防ぎます。

## 噛むことにはさまざまな効果がある

食べるときに無意識に行っている「噛む」という行為には、消化を促進する だけでなく、さまざまな効果があります。全身を活性化させ、健康な体を維持 するために、とても重要な働きをしています。

### 〈噛むことの8つの効果〉

胃腸の働きを促進する/むし歯、歯周病、口臭を予防する /肥満を防止する

/脳の働きを活発にする/全身の体力の向上/味覚が発 達する/発音がはっきりする/がんを予防する



## 噛むほどに老化を防止する

◆噛んで認知症を予防する!?

認知症の高齢者を対象としたある調査では、重度の認知症の人ほど口の中 の状態が悪く、ちゃんと噛むことができない状態が目立ったと報告されて います。よく噛むことは脳の働きを活発にすることがわかっていますが、 認知症を予防する効果につながるのではないかと期待されています。

#### ◆噛むことが転倒防止につながる

噛むことは全身の運動にも大きく関わっています。 立ち上がるときや重い荷物を持ち上 げ るとき、歯をぐっと噛みしめることで力を出しています。また、入れ歯をはずすと踏ん張 りがきかなくなって、つまずきやすくなるとも言われています。 わたしゃ80歳

### ◆いくつになっても自分の歯でしっかり噛もう

永久歯の数は親知らずを抜かすと上下合わせて28本ですが、80歳になっ ても20本の歯を保ち、一生自分の歯で食べようという 「8020 運動」が 提唱されています。よい歯でよく噛むことが、健康な体づくりにつながり ます。そのためにも、口腔ケアはしっかり行いましょう。

## 上手に噛むためのリハビリ

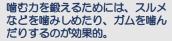
よく噛んで食べるためには、歯だけでなく、舌やほおの動きも大事です。口の中で食べ物は舌 によって奥歯に運ばれ、上下の歯の間でうまく噛めるように舌とほおが両脇から支えます。日 頃から舌とほおをストレッチして、しなやかに動くようにしておきましょう。

#### ●舌とほおのストレッチ

舌を出したり引っ込めたり、舌先 ほおをふくらませたりへ を上下左右に動かしたりする。

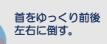






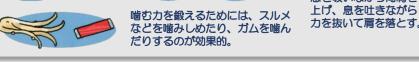
#### ●首の運動







毎回の食事で「1日30 回しを目標によく噛む。



# よい歯でよく噛んで、健康と若さを保ちましょう。

# 白い歯(ホワイトニ)

#### 医療法人芳志会 特別顧問 東京医科歯科大学名誉教授 深山 治久

明眸皓歯(めいぼうこうし)とは、美女で名高い 楊貴妃の「ぱっちりと開いた明るい目と白い歯」だ そうで、白い歯は誰もが認める美人の条件というこ とになります。来院する方はこれまでも歯を白くし たいという希望が多かったのですが、特に最近は若 い人ばかりでなく全ての年齢層で白い歯に注目が集 まっています。このホワイトニングは大きく分けて



自宅でする方法と歯科医院などに行く方法のふたつがあります。さらに、最近ではエステサロン やスポーツジムにホワイトニングの機械が備えてあり、そこで白くする方法も出てきたようです。 残念ながら、自宅で機械を使って光線などを当てる方法はあまり効果はない、つまりそれほど白 くならないと聞いています。白くするとPRする歯磨き粉も劇的な効果は期待できません。エス テサロンで白くしようとしても、もともと黒い歯、たとえばむし歯を白くは出来ません。歯科医 院で必要なむし歯や歯周病の治療を済ませてからのホワイトニングで初めてお望みの「皓歯」に なれます。なお、白くする間には歯が滲(し)みることがあるので、歯科医師の説明を受けて下 さい。また、必ずしも全ての歯科医院でホワイトニングをしているわけはありません。当院では 積極的に取り組んでいますので、興味のある方はお尋ね下さい。

# スと知覚過敏》のお話

暑い日が続きますが皆さん熱中症には気をつけて くださいね。

暑い時には冷たいアイスを食べたくなりますが、 歯がしみることはありませんか?それは知覚過敏か もしれません。実は食いしばりが強い人ほど歯が削 れたり細かいヒビが入ったりなどして冷たいものが しみやすくなることがあります。

ご飯を食べる時以外で、何もしてないのにいつも



上下の歯が触れている人は食いしばりの傾向があるかもしれません。そん な時はフッと力を抜いてリラックスしてみましょう。口を閉じていても上 下の歯は少し離れているはずです。

冷たいものを美味しく食べるために、この夏は食いしばりに気を付けて みてはいかがでしょうか?