習志野市市民の皆様限定
「お口は元気の源メールマガジン」
http://narashino.cda.or.jp/
☆+.:*･>>>#010 2018/2/26<<<☆+.:*･

このメールは、(一社)習志野市歯科医師会からお届けしています。
イベントや HP より登録をご了承して頂いた方に配信されるメルマガです。
＝＝＝＝＝＝＝＝INDEX＝＝＝＝＝＝＝＝
◆ なら歯どライン
【1】習志野市歯科医師会副会長　我が家のラブも「歯が命」
【2】学校歯科委員会担当理事　「かむ」ことで、脳と心を健やかに
◆ お知らせ
◆ 歯科の防災対策
◆ 習志野市歯科医師会の主な行事予定　(2/26～5/24)
◆ 休日急病歯科診療所のご案内 (3/21～9/24)
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

◆なら歯どライン ★☆★
【1】我が家のラブも「歯が命」
〈習志野市歯科医師会　副会長　大森　顕祐〉
　メルマガも今回で3回目の担当になります。
今回は、我が家の愛犬（老犬）ラブラドールについて少し。これといって大きな病気になることもなく14歳6か月になります。犬は、唾液がアルカリ性のため虫歯になりにくいお口の環境ですが、歯周病にはなります。歯をみがく習慣がないため、飼い主が、歯をみがいてやらなければなりません。
小さい頃から食欲旺盛で硬いものでも何でも食べてしまい、そのためだいぶ前歯がすりへっていて、笑った時の顔はチョーかわいいです。
ただ年の影響か去年の暑い夏場に体調を崩して餌を食べようとしなかったり、少し食べても残してしまい、徐々に体が弱ってきて、びっくりしてしまいました。人間も同じだなと思います。
できるだけ自分の口で食べ物をたべられることが健康の秘訣。
みなさんもお口のケアーを心がけて、いつまでも健康でいられるように頑張りましょう！

【2】「かむ」ことで、脳と心を健やかに
〈生涯研修委員会　担当理事　武田　修〉
　昔から「よくかんで食べると健康にいい」と言われてきました。研究によって、科学的にもそれが正しい事がわかってきました。
〇かむことで脳が活性化
　かむとあごの運動などにより血流がアップし、脳に酸素と栄養が送られます。また、歯を支えている歯根膜は脳神経の中でも一番太い三叉神経につながっており、かむたびに食べ物の固さを瞬時に判断し、かむ力を調整するなど脳との絶妙な神経ネットワークを築き、刺激をあたえているのです。
〇中高年層は特に効果的
　かむことによる脳の活性化は、若い世代より中高年層の方が効果が大きいことが確認されており、特に認知症との関係の深い前頭前野では顕著にみられるそうです。

〇心の健康にも効く

かむことで「セロトニン」という心を安定させる作用のある神経伝達物質の分泌が促されることもわかっています。よくかむことはうつ病やストレス性疾患の予防、またリラックス効果にもつながります。このようによく噛むということは、ただ食べ物を砕いて消化を助けるだけでなく、脳と心にも効く、毎日できる効果抜群の健康習慣なのです。

◆お知らせ

◇成人・妊婦歯科健診及びお口の安心健康チェックについて

対象者は妊婦及び 40 歳・50 歳・60 歳・65 歳・70 歳・80 歳です。

★詳しい内容はコチラ☆

→https://goo.gl/qIX3GB

◇協力歯科医療機関（成人・妊婦歯科健診及びお口の安心健康チェック）

★歯科医院情報はコチラ☆

→http://narashino.cda.or.jp/?p=105

◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◇◆◇◆◇◆◇◆◇

◇4 月からの新年度になると、習志野市歯科医師会会員による学校歯科健診が始まります。（保育園、幼稚園、小・中学校、高校）

平成 29 年度の学校歯科医は、習志野市歯科医師会ホームページへ

https://goo.gl/LUwfJC

◆[歯科の防災対策]大規模災害が発生したら・・

大規模災害が起きる前に、歯に関する防災対策を考えましょう。

歯科防災対策リーフレット（平成 29 年度版）

→https://goo.gl/LciKr6

◆習志野市歯科医師会の主な行事予定（2/26-5/24）

◇2/26(月)健康相談（シニアのお口相談室）総合福祉センター

◇3/5(月)脳力アップ教室（地域交流プラザブレーメン習志野）

◇5/24(木)高齢者・親と子のよい歯のコンクール

◆休日急病歯科診療所のご案内

習志野市歯科医師会では、市民の皆様が休日に歯の痛みや詰め物が取れた等、対応するために当診療所で応急処置を行っています。

診療日　:祝日、年末年始(12 月 29 日-1 月 3 日）

3 月 21 日

4 月 30 日

5 月 3 日、4 日、5 日

7 月 16 日

8 月 11 日

9 月 17 日、24 日

診療時間:9:00-12:00

詳しくは、http://narashino.cda.or.jp/?p=62　へアクセスして下さい。

◇平成 28 年 4 月からの休日急病歯科診療所について
　事業の見直しによって休日急病歯科診療所の運営は、祝日と年末年始（12 月 29 日-1 月 3 日）診療日となりますので、ご了承ください。
市民の皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解の程よろしくお願いいたします。
★━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━★
★発行者（一社）習志野市歯科医師会 広報・IT 委員会
＜編集後記＞
今年は戌年でありますが、イヌの起源は狼を家畜化し、人間が好む性質を持つ個体を人為的選択することで、イヌという動物が成立したと考えられ元々野生でなかったと言われております。イヌは歯周病に罹患する事が多く、これには理由があります。野生のイノシシは一般的には歯周病に罹患する事はないですが、動物園のイノシシは歯周病に罹患する事が多いようです。
つまり野生で摂取している食料以外の、加工した柔らかい餌等により、歯周病に罹患していると言われております。イヌも同様で、柔らかい食物を摂取することによって、歯に停滞しやすく、細菌の温床になっているからです。イヌは歯磨きを毎日する事はなかなか難しいですが、我々は毎日の歯ブラシによって歯周病を予防できます。
いつまでも自分の歯で何でもバリバリ食べられる様、毎日しっかり歯ブラシしましょう！！！！
また習志野市歯科医師会では、災害時の歯科に関する心得をパンフレットにてホームページ上にアップしていますので、どうぞご活用ください。
☆メールマガジンの配信停止をご希望の方は下記 URL から
http://goo.gl/xw4Zr6
※尚、登録解除までお時間を頂く場合があります。
☆このメールは送信専用メールアドレスから配信しているため、ご返信いただいてもご返答することができません。ご意見は、下記サイトまでよろしくお願いします。
http://narashino.cda.or.jp/contact/
☆本メールは、転送禁止とさせていただきます。

****
… 元気な習志野・健やかな習志野 *…*
「口は元気の源です」
（一社）習志野市歯科医師会
〒275-0016 千葉県習志野市鷺沼１－２－１保険会館2F
TEL:047-453-5655
****