

---

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/>

☆+.:\*.\*>>>#008 2017/8/25<<<☆+.:\*.\*

---

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 第8号 歯周病と喫煙について

【2】社会保険委員会担当理事 キュアからケアへ～かかりつけ歯科医を持ちましょう！

◆ 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 (8/25—11/24)

◆ 休日急病歯科診療所のご案内

=====

◆なら歯どライン ★☆☆

【1】習志野市歯科医師会副会長 第8号 歯周病と喫煙について

〈習志野市歯科医師会副会長:板谷賢二〉

タバコの煙に含まれる一酸化炭素は組織への酸素供給を妨げます。またニコチンは一種の神経毒で、血管を収縮する作用があるため血流量の減少が起こり、体が酸欠・栄養不足状態になります。加えてニコチンは体を守る免疫機能にも影響し、抵抗力が低下したりアレルギーが出やすくなります。

10年間でタバコを吸う人が失う歯の数は、タバコを吸わない人に比べて約3倍であるという報告もあります。

禁煙することで、歯周病になる割合は4割も減ります。また肺がんにかかる危険は、喫煙者は非喫煙者の4.5倍ですが、禁煙すると4年で2.0倍、5年で1.6倍、10年で1.4倍に落ち着きます。

昨今問題となっている受動喫煙においては、気管支喘息等の呼吸器疾患や胎児の発育異常、小児がんなどの危険因子となることが知られています。

今からでも遅くありません。禁煙してみてもいいでしょう。食事が美味しくなりますよ。

【2】キュアからケアへ～かかりつけ歯科医を持ちましょう！

〈社会保険委員会担当理事:大村直子〉

「80歳で20本の自分の歯を」

『8020運動』をご存知の方は多く、高齢化社会に対応する新たな価値観として広く浸透し、現在は50%を超えたそうです。

食物は、歯でかみ砕かれ唾液で柔らかくなり、適度な塊となって舌で喉の奥に運ばれ体の中へ入っていきます。私達は無意識に食事をしていますが、加齢により、唾液が少なくなったり、むせたりし上手に飲み込めなくなることが起こります。

虫歯や歯周病対策に加えて、口腔機能の維持に取り組みましょう。

すぐできる対策として、2つの運動を提案します。

①:舌の運動;口を開けて舌を前後・左右・上下にぐるりと動かします。次に、口を閉じて頬の内側を押しように同じ動きをします。

②:飲み込みの運動;鼻から大きく息を吸い10秒ほど止めて1回ゴクリと唾を飲み、口から息をゆっくり吐き出します。この他にも、手軽にできる体操を紹介しているリーフレットをご用意しておりますので、口腔機能を維持し、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

口腔機能の低下は加齢だけではなく、病によっても生じることがあります。

医学の発達により、今ではガンも死に直結した病気ではなくなりましたが、投薬や放射線治療などにより、唾液の量が減少し、口内炎が多発することがあります。

骨転移による投薬治療も口の中の状態と大きな関わりがあります。それまでの歯の治療の後から顎が溶けてしまう事があり、割合は極僅かですが、フォローする必要があります。

これらの口内炎、顎骨が溶けてしまう病状も、治療前の口腔ケアで軽減する事が可能です。実際、医科と歯科の連携治療として、健康保険でカバーできます。

歯科医師も、モルヒネの処方ができます。死亡診断書も書けます。皆さんが普段接する歯科医師はそうした処置は行いませんが、その様なスキルを備えています。

どうぞ、かかりつけ歯科医と共に長寿社会に立ち向かいましょう。

長い人生、思わぬ大病を患ったり、今までの自分と何も変わっていないのに、思うように動けないもどかしさを味わったり、様々な困難に陥ることもあるでしょう。

そんな時、少しでも楽に食事が出来さえすれば、大きな励みになるかもしれません。

---

## ◆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> から

◇平成28年度に75歳となった方

後期高齢者歯科口腔健康診査を実施します。

★詳しい内容はコチラ☆

→<https://goo.gl/g1YJmC>

◇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。

★習志野市歯科医師会では、歯科防災対策リーフレットを作成しました。

平成28年度版はこちらから→<http://goo.gl/DmHqyD>

---

◆習志野市歯科医師会の主な行事予定(8/25-11/24)

◇歯科医師による健康講座 11月1日(水) 菊田公民館

◇歯科医師による健康講座 11月15日(水) 大久保公民館

◇習志野特別支援学校摂食嚥下指導 9月20日(水),11月8日(水),2月7日(水)

---

◆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)

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。

<休日歯科診療所の移転に伴う休日歯科診療所休診のお知らせ>

平成 29 年 6 月～11 月 休診

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>

6 月 22 日、ニュースキャスターとして势力的にご活躍し、歌舞伎役者の市川海老蔵さんとご結婚された小林麻央さん  
がお亡くなりになりました。この日は悲しみとともに健康であること、  
これからの人生の事について色々と考えさせられました。小林麻央さんのように癌で亡くなる方は、40 歳以降死因  
の 1 位となっておりますが、65 歳以降肺炎で亡くなる方が死因の  
3 位に入っております。様々な理由がありますが、今話題の誤嚥性肺炎が 65 歳以降に増加していることが示唆されま  
す。予防のためにはお口の機能を持続するあるいは復活させる事がとても重要です。  
まさに「口は元気の源」であります。何歳になってもお肉を沢山食べられる事、楽しく食べる事が長生きの秘訣です。

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、どうぞご利用ください。

☆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致します。

<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 千葉県習志野市津田沼5-14-24 2F

TEL:047-453-5655

\*\*\*\*\*