



9月1日は「防災の日」。地震や台風など、いつ起こるかわからない災害に備える大切な日です。非常食や水、懐中電灯などの備蓄は多くの方が用意されていますが、意外と忘れられがちなのが口の中のケア用品です。避難生活では、水不足や不規則な生活で歯磨きが不十分になりがちです。その結果、虫歯や歯周病の悪化だけでなく、口の中の細菌が原因で誤嚥性肺炎を発症するリスクも高まります。これは特に高齢者にとって命に関わる重大な問題です。防災バッグには、歯ブラシ、歯磨きシート、液体歯磨き、デンタルフロス、入れ歯ケース・洗浄剤、キシリトールガムなどを忘れずに入れましょう。水が限られている場合でも、少量の水でうがいしたり、歯磨きシートで汚れを拭き取るだけで大きな効果があります。「備えあれば憂いなし」。防災グッズと一緒に、お口の健康を守るアイテムも必ずチェックしてくださいね。また、日頃からしっかり噛めるお口の状態を保つことが、災害時の栄養摂取・体力維持につながります。定期的な歯科検診でお口の状態を整えておきましょう。

よしだ歯科医院からのお知らせ



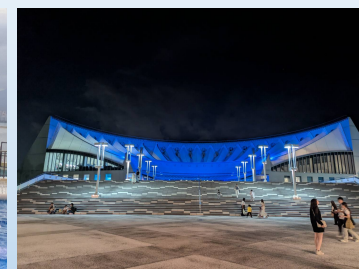
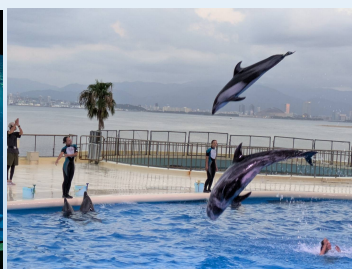
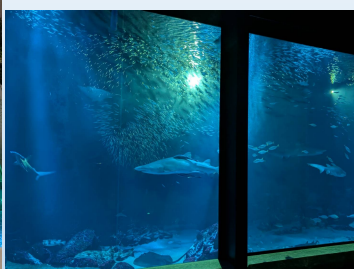
防災バッグをチェックしましょう



マリンワールドへ行って来ました！

9月とはいえまだ夏を思わせる暑い日が続いていますね。皆さんいかがお過ごしでしょうか。先月久しぶりに海の中道マリンワールドへ行きました。夜の水族館で音と光のイワシショーを見ました。昼間のショーとは違った音と光の演出で約2万匹イワシの群れをなして泳ぐ姿は大変綺麗で圧巻でした。人気があり沢山の方がいて臨時のショーも行われていました。又、イルカショーも夕暮れから徐々に暗くなっていく経過と共にイルカのダイナミックなパフォーマンスと可愛らしさに魅了されました。ずぶ濡れエリアもあって暑い夏ならではのピッタリのイベントで楽しかったです。お土産売り場では、以前より可愛くて美味しそうなお菓子などありつい購入してしました。近場で楽しめるスポットオススメです！皆さんもぜひ行かれてみてください。

(受付 森田 香代)



噛む力で守る！健康寿命

私たちは毎日、何気なく「噛む」という動作を繰り返しています。しかし、この「噛む力」は、食事を楽しむためだけでなく、全身の健康を支える重要な役割を担っています。近年の研究では、噛む力の低下が「食べづらい」「飲み込みづらい」といった口の中の問題だけでなく、肥満・認知症・糖尿病・心疾患・転倒リスクの増加など、さまざまな全身疾患と関係していることが分かってきました。

★噛む力が低下するとどうなる？

よく噛むことには、唾液や胃液の分泌を促し消化吸収を助けるほか、脳の血流を増やして老化を予防、五感の刺激による食欲増進、満腹中枢の刺激による過食防止など、多くの健康効果があります。



特に唾液は「長生きの基」とも呼ばれ、味覚を感じる、口の汚れを洗い流す、細菌の繁殖を抑える免疫物質を分泌して病気を防ぐ、といった重要な働きを持っています。しかし、年齢とともに噛む力が弱まると、硬い食品や繊維質の多い野菜、噛みごたえのある肉や魚を避けがちになります。その結果、柔らかい炭水化物中心の食事に偏り、肥満や動脈硬化のリスクが高まります。さらに、たんぱく質不足による筋力低下が転倒や骨折を招き、栄養不足による認知機能の低下にもつながります。

★噛む力の低下がオーラルフレイルにつながる

噛む力の低下は、やがてオーラルフレイル（口の虚弱）につながります。オーラルフレイルとは、口の機能がわずかに低下した状態で、全身のフレイル（虚弱）の入り口とも言われています。初期段階では、「少し食べにくくなった」「むせることが増えた」といった小さな変化にすぎませんが、放置すると噛む・飲み込む・話すといった機能が低下し、栄養状態や体力の低下へとつながります。

オーラルフレイルは早期発見・早期対応で改善が可能です。「噛みにくい」「むせやすい」などのサインを見逃さず、日々のケアと定期的な歯科受診を心がけましょう。

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問	いつも	ときどき	いいえ	合計点数が 0～7点→オーラルフレイルの 危険性は低い 8～10点→オーラルフレイルの 危険性あり 11点以上→オーラルフレイル の危険性が高い
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	1	0	
お茶や汁物でむせることがある	2	1	0	
義歯がよくかめない	2	1	0	
口の乾きが気になる	2	1	0	
半年前と比べて、外出が少なくなった	2	1	0	
さきイカ・たくあん程度の食べ物を噛むことができる	0	1	2	
1日に2回以上、歯を磨く	0	1	2	
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1	2	

「噛む力」は、単に歯や口の問題ではなく、生きる力そのものです。もし、最近硬いものが食べづらくなった、入れ歯が合わなくて使っていない、そんなお悩みがあれば、当院へお気軽にご相談ください。



よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36

TEL092-865-8060

