



はのしんぶん

100歳になっても

自分の歯でおいしく食べよう

一般歯科 / 予防歯科 / 小児歯科 / 矯正歯科

口腔外科 / 訪問診療 / 各種歯科検診

発行元：濱谷歯科医院 東京都町田市鶴川5-11-8 ☎042-736-5343

HPアドレス <http://www.hamayashika.com> 診療時間 午前8:45~13:00 午後13:30~18:00

こんにちは。スタッフの前田です。先日、息子が学校健診で「要注意乳歯」の指摘を受け、当院で抜きました。

ちなみに、「要注意乳歯」とは乳歯が残っていることによって周りの永久歯や日常生活に支障をきたす可能性がある...という状態の乳歯だそうです。ぐらついた状態がある程度続いていると、食べる際に歯ぐきに炎症が起こって腫れたり痛んだりしやすいそうです。さらにプラークや食べカスが溜まりやすく、虫歯や歯肉炎の原因にも。永久歯の歯並びに影響する場合もあるので、もし「要注意乳歯」の指摘を受け、その後の経過が気になる方は、かかりつけの歯科医でしっかりと診てもらってくださいね。



休診日

9月のカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24	25
26	27	28	29	30		

10月のカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10 スポーツの日	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



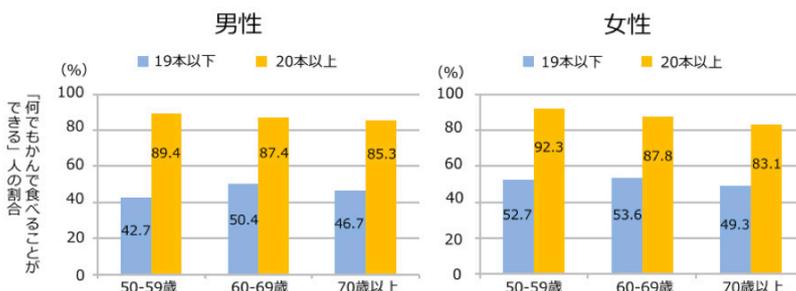
祝！8020達成！ おめでとうございます

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という平成元年から始まった運動です。濱谷歯科医院では今年も多く8020達成者が誕生いたしました。おめでとうございます！

ちなみに当時の日本人の平均寿命は男性75.9歳、女性81.8歳でした。現在では男女ともにおよそ6年寿命が伸びています。当時の「80」は人生のゴールでしたが、現代では「通過点」です。当院の患者さんで達成された方には、表彰状をお送りしております。80歳以降も「美味しく楽しい人生」を送っていただく励みにしていただければ幸いです。

一方、8020の「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。今までに行われた歯の本数と食品を噛む（咀嚼）能力に関する調査によれば、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。20本以下の方も、年齢にかかわらず「食べやすく加工」して食事をする工夫をしましょう。

国民健康・栄養調査（2013）、50歳以上、男女別



アングルワイダー
発売中！



仕上げ磨きの味方！
¥110（税込）



オーラル
フレイル



口腔機能の低下。 今注目の「舌圧」とは？

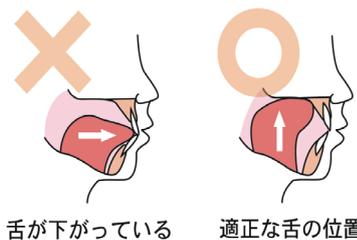
ぜつあつ

歯は20本以上あるし、入れ歯の具合もいいけれど、食べ物が口の中によく残るといふ人は、「舌圧（ぜつあつ）」が弱いのかもかもしれません。

舌圧の低下は飲み込む機能の低下につながり、放置していると全身の機能にも影響するといわれています。本文は広島大学大学院医系科学研究科教授・津賀一弘先生の文章を一部引用しています。

1 舌圧とは

舌が上あごに押し付ける力です。舌は筋肉組織です。歩かなければ足の筋肉が弱って歩けなくなるのと同様に、舌を使わなければ舌圧は低下します。舌圧が30kPa(キロパスカル)以上あればなんでも飲み込めます。



ぴったり上に
くっつけるのが大事！！

2 舌圧が弱いとどんな問題があるの？

舌圧が弱いと舌の運動機能が低下するので、「噛んで飲み込む」という一連の動きに支障が出ます。上あごや喉の奥に食べ物が残ることがあり、むせたり誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）の原因にもなったりします。「身体的フレイル(虚弱)」につながって要介護状態になる可能性もあります。

これまで舌圧低下の大きな原因は、加齢と考えられていましたが、最近は若い人のなかにも舌圧が30kPa未満で「むせる」「飲み込みにくい」という自覚症状のある人がいる、というデータもあります。

3 舌圧の値を知り、改善することはできる？



濱谷歯科医院では「舌圧計」を使用して患者様の舌圧を測っています。計測方法は簡単ですから、高齢者でも難しくありません。一方、舌圧の低下から起こる症状に早く気づけば、早く対処でき、改善も早くなります。

お元気なうちに普段の舌圧を記録しておくことで舌圧の低下を早く知ることができ、フレイルの予防に役立ちます。

—＜舌圧低下の自覚症状＞—

- お茶や汁物などの液体でむせる
- 飲み込んだ後に食べ物が口の中に残る
- 舌苔（ぜつたい）で白っぽくなる（茶色や黒のことも）
- 食べこぼす、滑舌が悪くなった、など

—＜日常生活での対処法＞—

- つばを意識的に飲み込む練習
- ポッピングをする（※）
- カラオケやコーラスで歌う、おしゃべりをする。



（※）ポッピングは、「いつも舌を上あごにつけていること」や「舌を上げて、食べ物をのどへ送り込む」ときに必要な筋肉に、基礎的な力をつけるためのトレーニングです。舌全体を上あごに吸いつけ、ゆっくり口をあけて舌小帯（ぜつしょうたい）を伸ばし“ポン”と舌打ちします。完全に吸い上がってから舌を上あごから外します。舌の先はスポットの位置、舌全体がぴったりと上あごに吸いつけられていることが望まれます。