

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

# 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

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9:00～13:00 午後14:30～18:00 発行人：飯島

新緑の美しい季節になりましたね。受付の橋爪です。

端午の節句を迎えると毎年思い出す事があります。息子がまだ幼稚園に通っていた頃鯉のぼりを見て質問をしてきたのですが、「何故、鯉のぼりを飾るの?」ではなく「鯉に歯はないの?」でした。

思っていた質問と違っていたので呆気にとられてしまいましたが、皆様は鯉に歯はあると思いますか? 正解は、鯉の口に歯は無いが喉の部分上下に咽頭歯と呼ばれる歯が発達していて10円玉の様な硬いコインを曲げる位の強い力がある! なんです。食性は雑食で吸い込んだ硬いタニシの貝殻やカニの甲羅等も砕いて食べてしまうんです。息子は好き嫌いなく何でも食べるから鯉は強いんだね! と納得していましたが鯉のぼりの由来とは大きくかけ離れてしまいました。

皆様もメンテナンスをしっかりと行い、100歳になっても自分の歯でおいしく食べられるようにしましょう。

濱谷歯科は皆様のお口の健康を応援しています。



### ★★★QOLの維持はお口のケアから★★★

「QOL」という言葉をご存知ですか? 「QOL」とは”クオリティー オブ ライフ”の事で、個人の生活の質や、人生に対する満足度を言います。お口のケアと「QOL」にはどんな関係があるのでしょうか?

健康なお年寄りが増え、私たちの寿命も伸びてきました。寿命だけでなく健康に生活できる「健康寿命」も伸ばし、充実した生活を送れるようにしましょう。

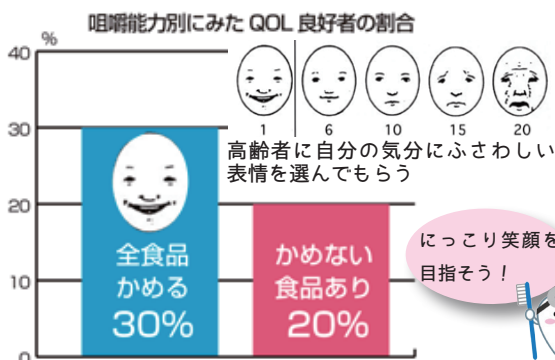
### どんな事が影響するの?

#### 「オーラル・フレイル」

加齢による筋力の低下で、噛む力、飲み込む機能が低下することを「オーラル・フレイル」といいます。食事の量が減るとたんぱく質やミネラルの摂取量が少なくなるため、筋力がさらに低下してしまいます。結果、口の機能低下から身体全体に影響が出て「QOL」が下がってしまいます。

#### 「噛める歯が少ない」

歯は食べ物を噛むだけでなく発音や私たちの表情にも影響しています。歯は20本未満になると上手く食べられない、滑舌が悪くなる、表情が乏しくなるなど「QOL」が大きく下がります。「QOL」の低下は日常生活能力(「ADL」)や視力、聴覚にも影響を及ぼす事が分かっています。



#### 退職されました

元気に働けた上、皆様にも喜んでいただけて、本当に幸せな5年半でした

長い間ありがとう

朝の清掃スタッフとして一緒に働いて下さる方を募集しております!

### 5月のカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### 6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	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月の休診日は 日曜、祝日です。  
6月の休診日は 日曜、祝日です。  
ご予約は、☎042-736-5343 までお電話下さい。(13時~14時15分は留守番電話)  
訪問診療をご希望の方は、まずはお電話でお問い合わせ下さい。  
休診日にお痛みなど出た方は、健康福祉会館休日歯科 ☎042-725-2225 までご連絡下さい。

予約日・予約時間を  
事前にメールでお知らせ致します!  
Return\_1892317@dentareserve.com

① QRコードを読み込み、空メールを送信  
② すぐに登録フォーム届きます。診察券番号と名前入力して下さい。ぜひ、ご登録下さい。