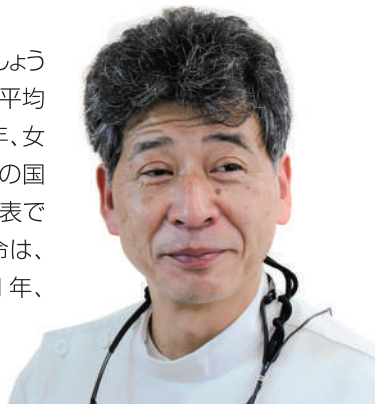


Summer  
2018  
vol. 37

Healthy life expectancy and occlusion  
Well and active with 80/20 (20 teeth at 80)

## 健康寿命と噛み合わせ 8020でピンピン

皆さん、平均余命をご存知でしょうか。平均寿命は、0歳における平均余命のことで、男性80.75年、女性86.99年です。平成27年の国勢調査に基づく第22回生命表では、20歳の若者の平均余命は、男性61.13年、女性67.31年、65歳における平均余命は、男19.41年、女24.24年となっています。



和臼歯科クリニック  
インプラント部門  
担当歯科医師

Nakashima  
中島 幹雄  
Mikio

65歳の方は、男性84.41歳、女性89.31歳と平均寿命よりも、3年くらい、もっと(もっと)長生きになります!この、寿命の途中にピンピンな健康寿命があります。健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。2016年の報告では、平均寿命と健康寿命との間には、男性では約9年、女性では約13年も差があると報告されています。この差の期間に介護などが必要になります。健康寿命を過ぎ、要介護になる原因疾患として、脳卒中(脳血管疾患)が最も多く、次いで認知症、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒…といった順になっています。健康余命を長くするための、転倒と認知症の予防に、何が大切でしょうか?しっかりした噛み合わせが重要です。歯を失い、入れ歯を使用していない場合、歯が20歯以上残っている人や、歯がほとんどなくても入れ歯によりかみ合わせが回復している人と比較して、認知症の発症リスクが最大1.9倍。また、歯が19歯以下で入れ歯を使用していない人は、20歯以上保有している人と比較し、転倒するリスクが2.5倍、そして、1.2倍要介護認定を受けやすいという結果も出ています。これらの情報から、20本という歯の数が鍵のようですが、2016年

に行われた歯科疾患実態調査においては、8020達成者の割合(80歳で20本以上の歯を有する者の割合)を51.2%と推計しています。もう今は、2人に1人、半分以上です。元気な高齢者でいるには、できるだけ自分の歯を保有することが秘訣の一つです。万が一、歯を失っても、しっかり入れ歯を使えば、また、インプラント治療が受けられれば、元気な高齢者への仲間入りです。今後、免許更新の際には、認知症の予防と、可能性チェックのため、歯の数、噛み合わせも調べたほうが良いかもしれません。入れ歯がめんどくさくても、この新しい気持ちで望めば、健康な人生がまた開けてくるかもしれません。8020を目指すためにも、健康寿命を延ばすためにも、わたくし達にご相談ください。



中島幹雄 作「2018年5月5日」(2018)

# Train your throat for your future health

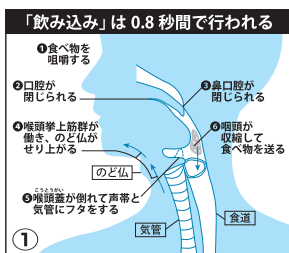
これからの健康のために「のど」を鍛えましょう

しんまち歯科クリニック  
院長

Tanaka  
田中正一  
Shoichi



皆さんこんにちは、しんまち歯科クリニックの田中です。日々、健康の事を考えている方は、多いと思います。年齢を重ねることによって衰えて困る器官に「のど」があります。「のど」は食べ物を飲み込む力=嚥下機能に関連する器官ですが、年齢と共に、その力が衰え誤って気管に入り、誤嚥性肺炎から、死に至ることがあると言われます。そこで、図①



## あなたの飲み込む力は大丈夫？セルフチェックで確かめる嚥下力

- 食事中にむせたり咳込むことが増えた
- 自分の唾液を誤嚥して、咳込むことがある
- 上を向いて飲み物を飲むことがある
- 食後に、声が「ガラガラ」になることがある
- 以前よりも「声が小さくなった」と言われる
- 咳払いが増えた
- 寝ている時の咳が増えた
- 痰が絡まることが多い
- 呼吸が浅いと感じる
- 運動をほとんどしていない
- 液体のほうが固形物より飲み込みにくい

② ※チェック項目が4つ以上の人は要注意

肺炎にならないように日々過ごすことをおすすめします。又、飲み込む力のチェックには、図②にある項目を、意識してもらい早めの対策を始めましょう。

**1日5分でできる「のどトレーニング」**

<p><b>嚥下おでこ体操</b></p> <p>おでこに手を当て、手と顔で押し合う。のど仏に力が入る位置で5秒間キープ、これを10回繰り返す</p>	<p><b>のど仏スクワット</b></p> <p>ア・エイ エア ウ オ カケキ カカ ク コ</p> <p>ア・エイは高い音を吐き、オ・ウは低い声で発音する。高音と低音を繰り返すことでのど仏を上下させる</p>	<p><b>シャキア・トレーニング</b></p> <p>枕なしで、リラックスした状態で仰向けに。後面に体重がある人、高血圧症の人は禁止</p>
<p><b>ペットボトル体操</b></p> <p>空のペットボトルを取ってペンゴにその後、1/2にだけ残させる。口を回して前後左右をUPさせる</p>	<p><b>口すぼめ体操</b></p> <p>口をすぼめてゆっくり口から息を吐く。次に鼻から深く息を吸い口から吐く。深い呼吸で嚥下力を上げる</p>	<p><b>あご持ち上げ体操</b></p> <p>下を向いてあごを力いっぱい引き、下巴に親指を当てて押し返す</p>

③ 頭だけを持ち上げてつま先を見るような姿勢を 30秒～1分間キープする。1セットあたり5～10回

さらに、「のどのトレーニング」として図③を参考にして、発音やのど、頬、首の訓練を行い毎日楽しく、食事をとり元気な人生を送られるよう願っています。

# 歯 医者に行けない方の訪問歯科



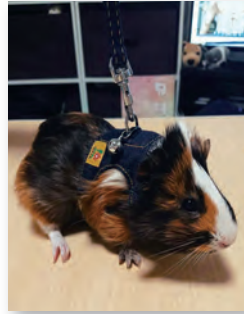
和白歯科クリニック

歯科衛生士 増田 有美  
ますだ ゆみ

こんにちは。歯科衛生士の増田です。皆様は歯科医院に通院することが困難な場合に、ご自宅、老人ホームなどの高齢者施設、障がい者施設、病院などに歯科医師、歯科衛生士が歯科診療や口腔ケアに訪問してくれることをご存知でしょうか。「入れ歯の具合が悪い」「寝たきりなのでお口の中が心配」などの、お口の悩みがあってもご高齢、身体の不自由などで通院できないために我慢をされている方も、いるのではないのでしょうか。訪問歯科診療では、ご家族、ケアマネージャー、看護師の方と相談し、患者様のご容



態に合わせた治療が安心して受けられます。口腔ケアなど私達歯科衛生士ではなければ、できないこともあります。口腔内を清潔に保つことは虫歯や歯周病の予防だけでなく、誤嚥性肺炎などの予防にもつながり、健康維持のためにも大切なことと言えます。誤嚥性肺炎とは、高齢者に多い病気で、お口の中が不潔な状態で体力が低下している方は、食物の残りかすなどが、気管に入ると細菌感染が起こりやすくなって発病すると言われています。総入れ歯でも、障がい等でお口の中から食べられない人でチューブを使って流動食を直接体内に入れる場合でも、食べても食べなくてもお口の中は汚れます。唾液の減少、薬の副作用による嚥下障害などによって、お口の中が悪化するため、口腔ケアは必要です。通院が困難で、お悩み、不安なことがある方は、かかりつけの歯科医院にお気軽にご相談ください。



## 動物との暮らし

こんにちは、私はしんまち歯科クリニックで歯科助手をしている池田です。我が家には2匹のミニチュアダックスとモルモットがいます。私が仕事から帰ると、大喜びで玄関に迎えに来てくれます。モルモットは我が家に来て5ヶ月ほどですが、だいぶ慣れてくれて、ワンちゃんとはまた違った可愛さがあるようで癒されます。ペットは私達人間とは違って食べたい物を食べる事はできません。飼い主である私達が、健康を考え日々のご飯を与えなければなりません。我が家のワンちゃんは2匹とも老犬なので歯が抜け落ちてきています。毎日のご飯を食べやすい柔らかいものに変え健康にも気をつけ、これからも元気に暮らせるように、サポートしてあげたいと思います。



しんまち歯科クリニック

歯科助手 池田 小由里  
いけだ さゆり

## 働く人たちの一言

# Words from the Workers



## 楽しい思い出

こんにちは。新小文字歯科クリニックで受付をしています、永沼です。私の楽しみは、好きなアーティストのコンサートへ行く事です。先日、私の姉と一緒にAAAのNissyのコンサートへ行って来ました。初めて行くソロライブで、すごく近くで見ることができたので、とても楽しい思い出になりました。今年の夏も姉とAAAのコンサートへ行くので、仕事も頑張れます。



新小文字歯科クリニック

受付 永沼 玲菜  
ながぬま れな



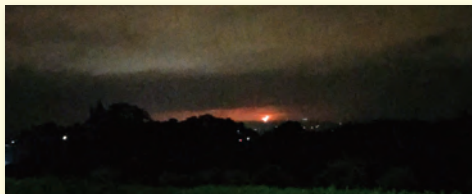


能丸 千慧  
のうまるちあき



夫の転勤に伴い96年からハワイ島ヒロで暮らし始める。ハワイ島の豊かな自然とアロハな人々に魅了され、都会好きからすっかり自然派に。家族は福岡出身で天文学者の夫、5月に高校を卒業した息子、ウコッケイ1羽。

ハワイ島で溶岩が噴出しているニュースを目にされたことと思います。5月になって溶岩が吹き出し始め、数百軒の住宅、地熱発電所、道路、湖などを覆いつくし、現在は海に流れ込んでいます。私が住むヒロから40キロほど離れた地域で、暗くなると遠くの空が赤くなっているのが見られます。



ハワイ島は傾斜が緩く、火砕流や土石流にはならず、安全に避難ができ、これまでの火山活動で死者が出たことはありません。次号は、ハワイの火山活動について書きます。

2000年の1月にヒロで生まれた息子は18歳、2018年5月25日に高校を卒業し、アメリカの新学期である8月25日からワシントン州立大学に入学することが、決まりました。いよいよハワイから旅立ちます。



こちらでの学校制度について聞かれることがあり、日本との違いを書いてみます。まずアメリカの義務教育は幼稚園の年長（キンダー）から高校までの13年間です。大学は、日本の進学率が50%に対しアメリカは74%、社会で働いてから大学に戻ることもあります。進学率は高くなっています。アメリカでは個々の大学で入学試験は実施されません。国土は日本の25倍、大学は約1400校あります。ではどのように受験するかというと、進学を希望する大学へ、願書、共通入試(SATまたはACT)の成績、高校での成績(GPA)、高校の先生からの手紙(学校での生活態度など、生徒は見られません)を提出します。大学側からの合否の知らせはeメールで届きます。大学の校舎前で受験番号を見つけて親子で喜ぶということはありません。

SAT(ACTより普及)は、非営利団体で運営される大学進学適性試験で、日本でのセンター試験にも当たりますし、大学の偏差値を表す役目もします。大学側は、入学の目安となるSATの得点範囲を発表します。そのため、大学進学希望者のほぼ全員がSATを受けます。試験は年に6~7回、全

米の高校などで実施され、高校在学の3年間、何回受けてもよく、最もいい成績が採用されます。1回50ドル(5,500円)で、1回しか受けない子から、何回も挑戦する子もいます。息子に聞くと2回受けたそうで、1回目の前には、気持ちが悪くなるくらい勉強し、2回目は慣れたからと何もしないで受けたら成績が落ち、1回目の成績を使ったそうです。SATは数学と英語(読む書く)の試験で、合わせて1,600点満点です。現在、最も難しいとされるスタンフォード大学だと1,580点必要といわれます。

息子は高2のときまだ志望校は決めていませんでしたが、学校からのツアーでいくつかの大学を見に行きました。高3になり、息子は行きたい大学を決め、その何校かに願書を出しました。今年になり、各大学から合否の返事をもらいました。そして高3の春休み(アメリカの年度は8月~5月、学年の途中)である3月に、合格した大学を見学しに、私と10日間の旅に出ました。アメリカの西海岸を北から南下し、ほぼ東京から福岡を往復する距離のドライブをしました。



最初に行ったのがワシントン州立大学、通称WSUです。プルマンという人口3万人、そのうち学生数が2万人という小さな町にあり、ちょっとドライブすればアイダホ州になります。指定された時間に大学に行くと、事前に申し込んだ3人の生徒と家族が

いました。現役学生が、ていねいに1時間かけて大学内を案内してくれました。



豊かな自然が残る広大な敷地内に大学とは思えない美しい建物が点々とあり、ハワイ大学のヒロ校を大きいと思っていた私にとり、ひとつの町ほどもある大学の広い敷地にびっくりしてしまいました。反対に町は田舎で遊ぶところもなく、母としては内心、息子が勉強するにはうってつけの場所だと思いました。また希望する学部の教授が研究所まで見せてくれ、息子は「この大学にフォーリンラブだ!」と言っていました。



それからオレゴン州、カリフォルニア州へと移動し、さらに3つの大学を見学しましたが、最初のWSUの印象が強く、息子がそこに決めたときは私も大喜びしました。

アメリカでは、18歳になると子どもは家から独立するという感覚です。22年前、夫婦2人でヒロに住み始め、3年後に息子が生まれ、それからの18年はあっという間だったような気がします。息子はアメリカに兄弟も親戚もいません。大学ではいい友人をたくさん作ってほしいと思っています。

しんしゅうながのけん れきしたんぼう  
 信州長野県の歴史探訪

ぜんこく すわじんしゃ  
 全国には一万社以上の諏訪神社があり、これら  
 そうほんしや てんか たいさい おんばしらまつり  
 の総本社は、七年に一度の天下の大祭「御柱祭」



諏訪大社上社本宮

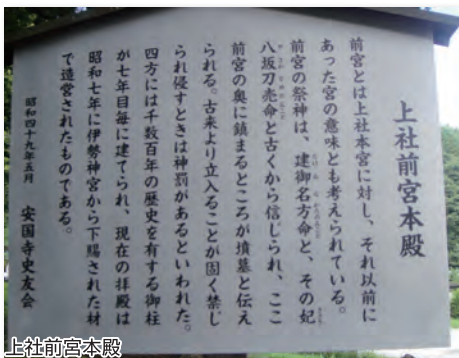
ゆうめい すわたいしや すわたいしや すわこなが  
 で有名な諏訪大社です。諏訪大社は、諏訪湖(長  
 のけん かみしや しもしや かみ  
 野県)をはさんで上社と下社に分かれ、さらに上  
 しや ほんぐう まえみや しもしや はるみや あきみや  
 社は本宮と前宮、下社は春宮と秋宮からなっています



本宮三之御柱遥拝所

本宮四之御柱遥拝所

しゆざいじん たけみなかたのかみ かみしや きさき  
 ます。主祭神として建御名方神を上社に、その後  
 しん やさかとめのかみ しもしや まつ こじ  
 神の八坂刀売神を下社に祀っています。「古事  
 き いずも くに たけみなかたのかみ たけみかづちのかみ  
 記」には出雲の国の建御名方神は建御雷神との  
 ちからくら やぶ ながのけん すわこ に こうぶく  
 力比べに敗れ、長野県の諏訪湖まで逃げ、降伏し



上社前宮本殿

くにゆずり ちか いっせつ たけ  
 て国譲りを誓ったといわれています。一説に建  
 みなかたのかみ みなかた せいてつろ おしだて  
 御名方神の「御名方」は「製鉄炉の四本の押立  
 ばしら さ たけみな  
 柱」を指すともいわれています。つまり建御名  
 かたのかみ すわ ちほう せいてつ かか せいてつ かみ  
 方神は諏訪地方の製鉄に関わる製鉄の神だと  
 かんが たけみなかたのかみ どちやく じぬしの  
 考えられます。また、建御名方神が土着の地主  
 かみ しりぞ ちんざ ぶ  
 神を退け、鎮座したとされています。やがて武  
 ゆう かみ くんしん まつ とく たけだしんげん す  
 勇の神、軍神として祀られ、特に武田信玄は、諏

花  
 咲  
 か  
 爺  
 の  
 歴  
 史  
 探  
 訪

VOL.22



諏訪大社

わたいしや あつ うやま せんしょう きがん しゆつじん  
 訪大社を厚く敬って戦勝を祈願して出陣したと  
 いわれています。信濃の武士勢力が地方に進出  
 しなの ぶ しせいりょく ちほう しんしゆつ  
 するのに伴い、諏訪信仰が全国に広まっていきま  
 した。この続きは、次回で、話しましょう。感謝!!

誰もが癒される 下曾根のオアシス…

## 風 鱈 ふうりん

北九州市小倉南区下曾根1丁目9-21

TEL 093-383-8516

営業時間

(月~木・日) 17:00~23:00 (L.O 22:30)

(金土祝前) 17:00~24:00 (L.O 23:30)

定休日 月曜日 (祝日 祝前日は営業)

しんまち歯科クリニック スタッフおススメのお店



本格炭火焼き鳥・海鮮居酒屋

風 ふうりん 鱈



下曾根駅前にあるお店です。外観は真っ黒い建物なので初めは何のお店かと思ってしまう。居酒屋なのですが焼き鳥、鍋(もつ、水炊きなど)何でも美味しいです。お店の方もとても感じよく応待され、気持ちよい時間を過ごせてお勧めです。是非皆さん下曾根に来られましたら寄って下さい。予約時に誕生日や記念日のサプライズもあるそうです。



しんまち歯科  
歯科衛生士チーフ

Satomi  
綱崎 聡美  
Tsunazaki

## 安全、安心の治療のために

当クリニックでは、治療を受けていただく際に、お口の中のことだけでなく、今までかかった病気や現在の健康状態についてお尋ねしています。日頃から元気な患者さんでも、歯科治療に対する不安感や恐怖心で歯科の診療台に座ったとき、知らず知らずのうちに胸がドキドキしてしまうことがあります。血圧の高い患者さんや心臓に病気がある患者さんでは、歯科治療中に血圧がひどく上がったり、不整脈が起こったりしても、決して不思議

ではありません。まず大切なことは「問診票を正確に書く」ということです。歯が悪いのだから歯の病気について答えればいいだろう。内科的な病気は歯科治療と関係ないだろうと思われるかもしれませんが、実は全身疾患やお薬の中には

歯科治療と関連のあるものが意外に多いのです。初診時は健康だったけれど、歯科に通っているうちに、病気になり、病院で薬を処方されたというときもお薬手帳を提出してお知らせください。

必要であれば、かかりつけの先生方と連携し、身体の状態や注意事項をお尋ねします。治療中には血圧等をモニターし、体調の変化など観察しながら進めていきます。高齢化社会を反映して、高齢の患者さんが増えています。歯科受診される患者さんの年齢

も高くなっています。かかりつけの先生から薬をもらっているという患者さんは、必ず、そのことをお知らせください。より安全に安心して歯科治療を行うためには、患者さんからの情報がとても大切なのです。





# Message from a Dental Technician

## 歯科の素材の選び方

歯を削った後に詰めるもの、被せるものには、一般的に金属で出来たものと白い素材で出来たものがあります。金属の中には保険適用の金銀パラジウム合金や保険適用外の金合金などがあり、白い素材の中には保険適用の硬質レジンや保険適用外のセラミックなどがあり、その他にも様々な種類の素材が存在します。それぞれの素材には長所、短所があり、患者さんの希望で金属が見えないほうがいいなどの見た目の問題、保険か自費かの予算の問題、患者さんの症例による素材の耐久性や強度の問題、アレルギーによる向き不向きの素材があるので、先生やスタッフに相談してみてくださいはいかがでしょう？



セイコーテクニカル

歯科技工士 石田 隼也  
いしだ じゅんや

VOL.9

夏の先斗町、  
おこしやあ。



暑さ厳しい毎日ですが皆様バテバテになっていませんか？

夏が近づいてワクワクするのは子供の頃から変わらぬ(笑)海、花火、キャンプ、BBQ、スイカ、ヒマワリ好きなものだらけな夏！！そんな夏の風物詩として京都の鴨川納涼床があげられますが最近ではめっちゃお洒落なイタリアンやスペイン料理のお店が並んでいます！敷居が高そうなイメージがありますがそんなこともなくカジュアルなところがたくさん増えてきています。なので川のほとりを歩いて散歩しているとニンニクの香りがぶう〜んと…(笑)隣の某有名燻石料理屋さんにも白いは届いているだろうな〜と思うと少し残念な気持ちに…。夏の京都は暑い！です。が、是非とも夏の鴨川川床で夕涼みされてください！！川からの心地よい風とニンニクの香りに包まれますよ♡



### しんまち歯科クリニック

北九州市小倉南区田原新町2-4-16  
TEL(093)475-8830

### かんだ歯科クリニック

京都市南区田原新町1-2-1  
TEL(093)435-1033

### めぐみ歯科クリニック(行橋)

行橋市道場寺1409-5  
TEL(0930)25-0012

### めぐみ歯科クリニック(水巻)

速賀郡水巻町立屋敷1-14-5  
TEL(093)203-1888

### 新小文字歯科クリニック

北九州市門司区大里新町3-8  
TEL(093)872-6939

### 和自歯科クリニック

福岡市東区和自丘2-2-35  
TEL(092)605-8811

### ハートフル歯科クリニック

行橋市大橋3-1-23  
TEL(0930)26-4618

## 入会のご案内

年会費  
1,000円

## ハハハの会

医療法人 恵祐会

地域の皆様に  
歯科情報を  
多く発信致します

### 会員特典

- 1 定期的会報の送付
- 2 口腔ケア商品のクーポン送付
- 3 ホワイトニングなどのクーポン送付
- 4 その他、定期的にキャンペーン等も企画しております。

ラテリエの歯ブラシを3本差し上げます。



医療法人  
**恵祐会**

北九州市小倉南区田原新町 2-4-16  
TEL:(093)474-8616  
<http://www.keiyukai.gr.jp/>



編集責任者 豊高 光浩