



大西市長の挨拶

歯があれば、硬い食物でも摂取することができ、また、食物を噛むことは、脳に適度な刺激を与え、認知症の予防にも効果があると言われています。高齢化が進展する中、80歳になっても20本の歯を健康に維持できることは、何よりも喜ばしいことです。今回のテーマは、私たちにとって関心が高い、歯の数と認知症の内容です。皆様には、是非、「もぐもぐ施設だより」を十分に活用され、いつまでも自分の歯を大切に、健康で長生きされますようお願いしております。

高松市長 大西 秀人



(社)高松市歯科医師会会長の挨拶

やわらかい食べ物が増え、咀嚼力が衰えつつあるといわれる現代人。一説によれば、弥生時代と比べると、一食あたりの咀嚼回数は6分の1に減っているとか。今号は、「咀嚼と痴呆の関係」です。まさに「全身の健康は口腔から。」もう一度、噛むことの重要性を見直し、より以上に口腔に関心を持つことが重要となります。高松市歯科医師会では、「食べる楽しみ」をもっていただけるよう様々な取り組みをしております。

高松市歯科医師会 坂井田 康彦

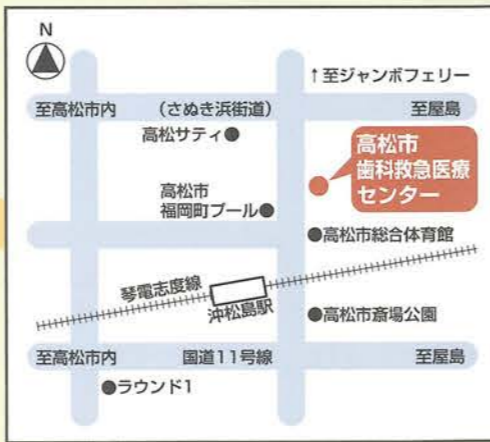
訪問歯科診療(往診)に関するお申し込み
お問い合わせは高松市歯科医師会まで
☎ 087-851-1166

休日・夜間の救急歯科治療や身障者の歯科診療も行っています
高松市歯科救急医療センターへご連絡ください。

診療内容・時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日診療 9:00~12:00・13:00~16:00	休診	休診	休診	休診	休診	休診	●
夜間救急診療 19:30~21:30	●	●	●	●	●	●	休診
身障者診療 完全予約制 10:00~16:00	●	休診	休診	●	休診	●	休診

(社)高松市歯科医師会
〒760-0066 高松市福岡町3-36-23
FAX 087-851-1120

お問い合わせ診療のご予約は
☎ **087-851-1167**
または、ホームページから
<http://www5a.biglobe.ne.jp/~taka-d/>



もぐもぐ施設
だより

歯医者さんからのかわらばん

特集

抜けた歯をそのままにしておく、
アルツハイマーになる危険がアップ!

噛めない人、
歯が少くない人、
ボケやすい人、
!?人ほど



口腔ケアフォーラム 開催



高松市歯科医師会では、平成20年2月21日(木)午後7時よりライオン歯科材株式会社の協力を得て、高松市歯科緊急医療センター3階にて口腔ケアフォーラムを行いました。

ライオン歯科材株式会社西日本営業所の歯科衛生士、笠松由起先生を講師に、高齢者の口腔ケアについて注意すべき点や方法、給吸ブラシ紹介の講義があり、その後相互実習となりました。当日は25人の介護職員の方や看護師が来場され、介護をする側、受ける側を体験しました。



次号
(秋号)

◎義歯についての特集です。
入れ歯があるとこんなに食事効率が上がります。

抜けた歯をそのままにしておくと、アルツハイマーになる危険がアップ!

噛めない人、歯が少ない人ほどボケやすい!?

「噛める」・「噛めない」が健康を左右する

日本人の平均寿命は今や世界一！(女性85歳、男性78歳)
いつまでも若々しく健康で過ごしたいと誰もが望んでいます。
「噛める」「噛めない」が健康に大きな差を生じることをご存知でしょうか？



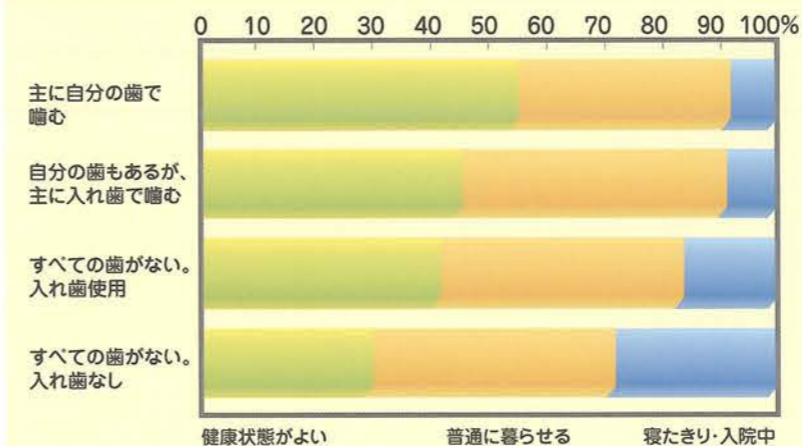
噛むことは、脳の機能を活性化させる

脳は複雑で忙しく働き、驚くほどの割合でエネルギーを消費しています。
現在では、噛み合わせが脳の働きを活性化し、認知症予防にも役立つと考えられています。

食べ物を噛むことで顔や頭の周りがある25以上の筋肉が活発に働き、血液の流れがよくなります。このため脳に十分な酸素と栄養が送られ、脳の温度が上昇し脳神経細胞が刺激されるので代謝が活発になり、「血のめぐりがよくなる」という訳です。

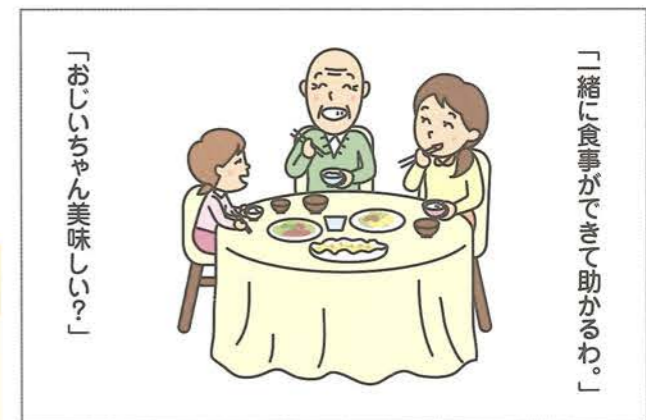


自分の歯で噛める人は寝たきりになりにくい

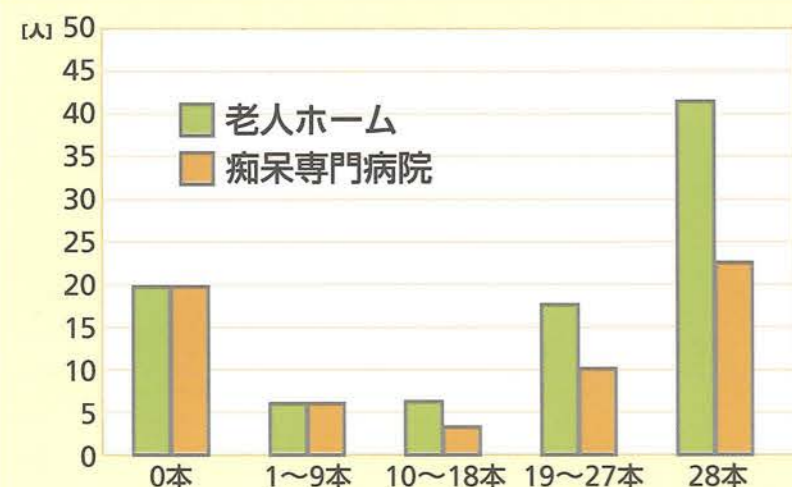


若返ったおじいちゃん

歯科医療は、お口に合わせた食事ではなく、家族と一緒に食事ができる口の機能を回復し、健康寿命を長くします。



機能歯(噛める歯)をどれだけ持っているのか



歯の多いお年寄りは活動的

首都圏、関西圏300名対象の調査

- Aグループ 自分の歯が20本以上の人 48名 16%
 - Bグループ 自分の歯が1本も無い人 117名 39%
- 介助無しで外出できる人の割合
Aグループ **90%** Bグループ **68%**
 - 高血圧、腰痛などの持病が生活に影響していると感じている人の割合
Aグループ **29%** Bグループ **42%**
 - 家族や親戚以外の人とつき合っている人の数
Aグループ **161人** Bグループ **80人**