



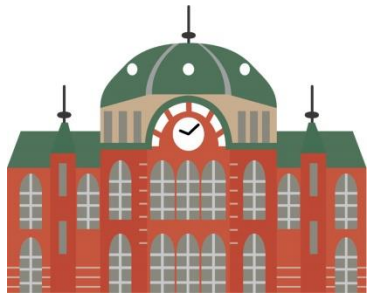
いりさ歯科医院 Tel: 096-223-7360

住所: 熊本市北区八景水谷1-24-24 診療時間 9:00~13:00 15:00~18:30



今月のクイズの景品コーナー

今月のプレゼントは
インプラント専門医講習会(東京)
お土産



白衣を脱いだ私の独り言

先日、息子の付き添いで医療体験セミナーに行ってきました。会場は鹿児島島の米盛病院、民間でドクターヘリまで持っている大きな病院。米盛先生の挨拶では、「今日はドクターヘリの見学もできますが、実際の現場には山ピーもガツキーもいませんよ」とのこと。意味がわからなかったのことに聞いてみたらドラマのコードブルーは違いますもんね。

体験セミナーは整形外科手術。骨折や内視鏡・縫合などとても本格的、伊東歯科勤務時代に全身麻酔の勉強のため熊本大学病院で整形外科の手術を担当していた時のことを思い出して、息子より私が体験したかったくらい充実していました。

体験セミナーの後は屋上のヘリポートへ!米盛病院のドクターヘリは真赤でイタリア製、価格は8億円、年間維持費は2億5千万円。感心していたら県のドクターヘリが着陸してきた!あまりのかわささにスマホで撮影してしまいました。その後、スタッフ達もおすそめとのことで、妻と二人でコードブルーをみました。さすが映画化されるドラマ!よかったです。

患者さんが知らない歯の話

咀嚼は健康長寿と豊かな幸せ!

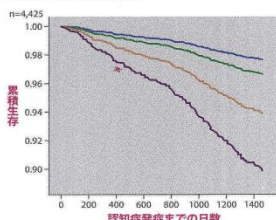
よく噛めば噛むほどに食材をよく味わうことができます。そして、唾液の分泌が促進されます。この唾液は、消化・吸収を促進するため、栄養摂取に大きな役割を持ちます。また、肥満の予防や脳の活性化を促します。さらには、生活習慣病を予防し、認知症の発症や要介護への移行を抑制することにもなります。すなわち、十分な咀嚼が、健康長寿に多大な可能性を与えてくれます。

食事は栄養とカロリーのバランスを考え、よく噛む習慣をつけること。加えて、適度な運動習慣を身につけることが、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、ガンや認知症などの病気の予防につながります。

つまり、子どもの頃からよく噛む習慣をつけることは、将来のオーラルフレイルの予防へとつながっていくことが期待できるのです。

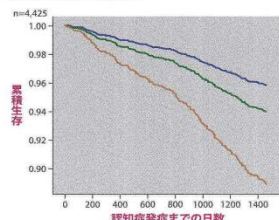
咀嚼と認知症の関連

図1 歯数・義歯と認知症発症までの日数との関係



歯数と義歯
 20歯以上
 19歯以下
 歯がほとんどなく義歯使用
 歯がほとんどなく義歯未使用

図2 咀嚼能力と認知症発症までの日数との関係



咀嚼能力
 なんでも噛める
 ほとんど噛める
 あまり噛めない

噛むとこんなにいいことが

ヒントをみて ①から④の タテのらんに

あてはまる ことばを 入れてね

ぜんぶ こたえと あかいワクの こたえが わかるよ



こたえ

--	--	--	--

赤枠のことばは何でしょう？

ご家族やご友人の方と一緒に挑戦してみてください！
FAXをお持ちの方はこのページをそのまま送信してください。
正解者には抽選で3名様に、院長の学会・勉強会土産をプレゼントしています。
※景品の詳細は表ページ左上の欄に掲載しております。

お名前
ご住所

秋の思い出

だんだんと寒くなってきましたね、私は寒さが苦手なので朝晩が特に冷え込むと布団から出たくなくなり時間いっぱい布団に丸まっています（笑）

この間大分県に行ってきました。人生初のサファリパークに行き、思ったより動物との距離も近く、ライオンの餌やり体験は迫力があり動物園とは違った楽しみ方ができ良かったです！また、帰りに別府温泉に入ってきたんですが疲れもとれて、とても気持ちよかったです★温泉にゆったり浸かるのも、これから寒くなるのでより気持ち良く感じられそうですね、皆さんも行かれてみはいかがでしょうか？

季節の変わり目になりこれから寒さが増してくると思いますが風邪などひかないようご自愛ください。

受付 F

FAX番号はコチラ
⇒096-223-7360

当選者おめでとう！



11

NOVEMBER 2018
平成30年

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		

緑：半日診療 赤：休診日

編集後記

今月号を担当させていただきました。今月に入り朝夕は冷え込むようになり、霜月に入りましたが、皆さま体調は崩されていませんか？

いりさ歯科医院では、11月頃から各自インフルエンザ予防接種を受けることになっております。私は注射が苦手なので少し憂うつになりました。私に私ながら娘と一緒に受け、彼女に私の分まで泣いてもらっています（笑）いりさ歯科医院にお世話になってからはインフルエンザにかかっていないので手洗いうがいをしつかり行っているのも感染しないといいな〜と思えます。皆さんもこれから年末に向けて多忙と思いますが、体調にはお気を付けてください。