

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
むし歯にならないお菓子



医療系の漫画はよく読むのですが、読んでいなかったのが「コウノドリ」。先日、歯科衛生士の岩永さんに借りて読んでみたよかったです。そのストーリーで気になったのが先天性風疹症候群のこと。私の年齢では風疹ワクチンを接種していませんが、可能性はあるらしい。母に聞いてみたら、風疹ワクチン接種したか、風疹になったかもはっきり覚えていなかった。もちろん父は覚えていない（全く期待はしていませんでした）。

最近「早産と歯周病の関係」や「むし歯の親子感染」もわかってきたので、歯科医院を受診される妊婦さんも多いので風疹の抗体があるか心配になりました。

そこでインフルエンザ予防接種で八景水谷クリニックを受診した時に大塚先生に相談したところ、自費でよかったです。検査してくれとのこと。さっそく検査してもらったところ風疹の抗体ありました。いやよかった、安心して妊婦さんの治療ができます。

5千円かかりますが同世代の皆様、妊婦さんのためにも是非！熊本市民の皆様は条件付きですが無料で検査できるそうですよ。

白衣を脱いだ私の独り言

患者さんが知らない歯の話

人生の1/3は睡眠

高齢者において、歯がない、歯が少ない人は、長時間、短時間睡眠のリスクが1.3倍以上。

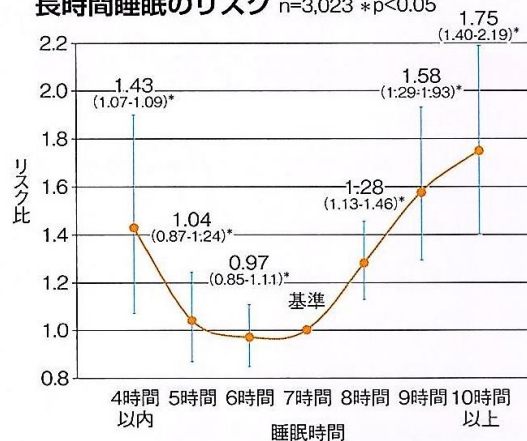
いつも朝起きて思うこと…動物のように外敵のことも心配せずにぐっすり眠ることのできる人間・日本人に生まれてきたことに感謝！ということで、今回は睡眠に関する興味深い記事があったので掲載します。

高齢者において睡眠時間は重要だが、長すぎても短すぎても死亡率上昇・循環器疾患・肥満などの健康問題に影響を及ぼすという研究結果が多数報告されている。また、歯と睡眠との関係ということでは、歯は咬み合わせを保つ役割も担っており、歯が少ない人では下の顎が上方回転し、気道に影響を与えて睡眠時の呼吸を妨げる可能性があるとも言われている。

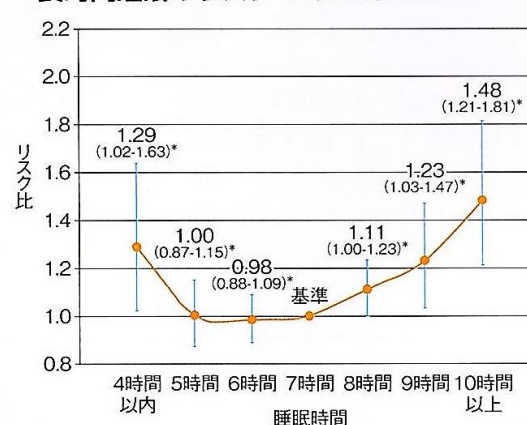
しかし、これまで高齢者の歯の数と睡眠時間の関係を調べた研究がなかった。東北大学大学院歯学研究科国際歯科保健学分野の相田潤准教授、小山史穂子医員が平均年齢73.7歳の20548名の高齢者を対象に行った研究によると、歯が20本以上ある高齢者に比べ、歯が全くない人では4時間以下の短時間睡眠のリスクが1.4倍、10時間以上の長時間睡眠のリスクが1.8倍と、両極端な睡眠時間のリスクが高いことが判明。同様に、歯が1~9本しか残っていない人でも、短時間睡眠のリスクが1.3倍、長時間睡眠のリスクが1.5倍と高く、歯の本数と睡眠時間についてU字型の関連性が見られた。

高齢化社会が進む中、より多くの歯を残せるよう歯の健康を保つことが適切な睡眠時間の維持、ひいては健康長寿につながるのではないかと考えられる。

■歯が0本の人における短時間睡眠、長時間睡眠のリスク n=3,023 *p<0.05



■歯が1-9本の人における短時間睡眠、長時間睡眠のリスク n=3,023 *p<0.05



ニューフェイス

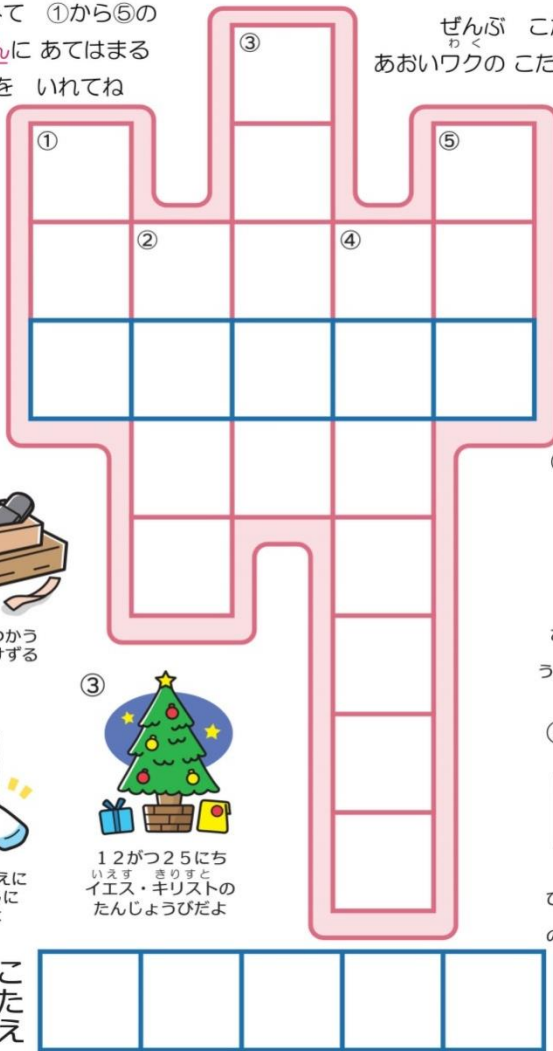
初めまして、12月からお世話になります、歯科衛生士のGです。学生時代に熊本で4年間生活して以来3年半ぶりの熊本です！学校を卒業してからは、福岡県久留米市の歯科医院で3年半働いていました。久留米もとても寒いところでしたが、熊本もかなり寒いですね(^_^; 最近引っ越してきて、隣のお家がとても綺麗なイルミネーションをされているのを観ると、毎日「きれいだな〜」癒されています(*^_^*) 今から冬本番に向けて皆様風邪などひかないようお気を付けください！！これから、いりさ歯科医院で皆様にお会いできるのを楽しみにしています。熊本の事など色々教えてください(^_^)

歯科衛生士
G



ヒントをみて ①から⑤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
あおいワクの こたえが わかるよ



① だいくさんが つかう
きを うすく けずる
どうぐだよ



② くつを はくまえに
はだしの あしに
はくものだよ



③ 12がつ25にち
いえず きりすこ
イエス・キリストの
たんじょうびだよ



④ あたまの かたちか
うまに にている
うみの いきものだよ



⑤ びょうきや けがを
なおすために
のんだり ぬつたり
するよ

こたえ

青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

FAX番号はこちら
⇒096-223-7360

当選者おめでとう！



1 JANUARY 2019 平成31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	31			

緑：半日診療 赤：休診日

編集後記

今年も頑張りたいと思います☆
今年号を担当させて受付の歯科衛生士のBです。
明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。
皆様、昨年はどんな年でしたか？私は最近体力の衰えを感じるようになって、昨年からは出来なないので本当に簡単でながらも出てきたように、階段も息切れなく登れるようになりました。
嬉しいことに、すこーですがダイエット効果もありました。
何をしてもなかなか続かない私ですが、今回の筋トレは続いています