

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



## 白衣を脱いだ私の独り言

早いもので熊本地震から3年が経とうとしています。あの頃は余震の震度4でも驚かないくらい地震になれてしまっていました。ですが、最近震度3の地震でもびっくりしてしまいます、慣れとは怖いですね。いや、何事も無い日常をおくれるって幸せですね。ということでも今回は些細なことでも焦ってしまったというお話を！

ある朝、お弁当の下ごしらえに電子レンジにジャガイモ投入、3分後みてみても変化がない：何かおかしいと思ったら、操作パネルに見たことない文字が表示されている。調べてみたところ「お疲れさま」と思っている。頭の中ではなぜか榎原敬之の「もう恋なんてしない」が流れている。壊れた電子レンジの前で途方に暮れている。冷静に考えたら、ゆでればいいだけの事です。が、しばらくそれすら思いつかない、アホな私の朝の出来事でした。その後は新しい電子レンジが届くまで、電子レンジのない生活を楽しましました。いや、何事も無い日常をおくれるのは幸せです。ちなみに壊れた日の晩御飯に冷凍食品を選んできた妻、二人で笑ってしまいました。

## 患者さんが知らない歯の話

## 健口⇒健康（オーラルフレイルについて）

わたしたちの健康を支える3つの要素である栄養・身体活動・社会参加のうち、栄養についてはお口の健康を維持・向上させることがきわめて大切です。

日常生活で何となく会話しにくかったり、噛めない食品が増えたり、むせたりといったお口のささいなトラブルを感じたら、「年のせい」と諦めずに適切な対策をとる必要があります。このようなお口のささいなトラブルを見逃してしまうと、次の段階として食欲低下やお口の機能低下（噛む力や舌の機能の低下など）が生じます。こうした状態をさらに放っておくと、低栄養、サルコペニア（筋肉減少症）のリスクが高まり、食べる機能の障害を引き起こすおそれがあります。こうした一連の現象と過程を「オーラルフレイル」といいます。

つまり、お口のささいなトラブルを「年のせい」と諦めて放っておくと、自覚がないままに悪循環に陥ってフレイルからサルコペニア、要介護状態、死亡にいたるリスクが高まるということです。

好きだった固い食べものを避けがちになり、知らず知らずのうちに低栄養状態に陥っていないでしょうか。歯周病やむし歯などで歯を失い、固い食べものが噛めなくなると、やわらかいものを食べるようになり、噛む機能が低下します。噛む機能が低下すると、ますます固い食べものが噛めなくなり、やわらかいものを食べるようになるという悪循環に陥って食欲の低下を招くことが懸念されます。

口まわりの“ささいな衰え”を「年のせい」と諦めず、しっかり意識して適切に行動することがオーラルフレイル対策の最初の一步といえます。



健康・元気



むせる  
食べこぼす



食欲がない  
少ししか食べない



やわらかいもの  
ばかり食べる



滑舌が悪い・  
舌が回らない



お口が乾く・  
ニオイが気になる



自分の歯が少ない・  
あごの力が弱い



オーラルフレイル、病氣

# 卒業旅行

だんだんと温かくなって参りましたが季節の変わり目、皆様体調は崩されていませんか？

さて今年は元号が変わるとの事で平成も残り2か月を切りました！次はどんな元号になるのかネットなどでいろいろ推測されてますが、何になるか楽しみです☆

3月という事で卒業式シーズンですね、皆さまは卒業旅行には行かれましたか？私は長崎にある雲仙みかどホテルに行きました、客室露天風呂だったのでゆったりとでき気持ちよかったです。

あと長崎といえばカステラがあります、帰りにカステラを頂き凄く美味しかったのを覚えてます！機会があれば皆様も行かれてみて下さい、私もまた行きたいと思います(^^)

春風もそろそろ吹く頃だと思いますが、まだ寒さ残ってますので風邪など引かれぬ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！



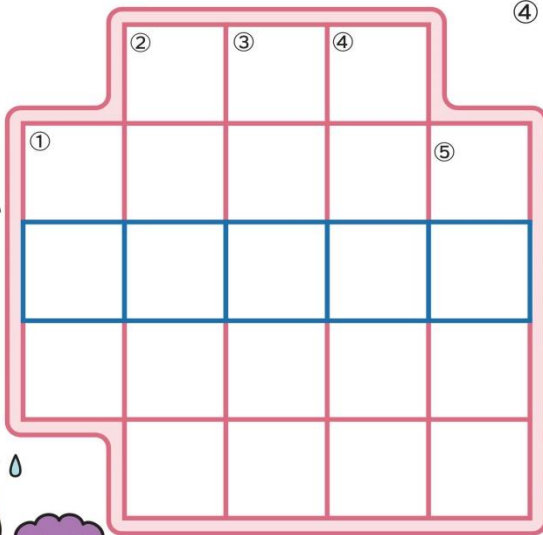
ヒントをみて ①から④の タテのらんに

あてはまる ことばを 入れてね

ぜんぶ こたえと あおいウウの こたえが わかるよ



①  
みみの ながい  
どうぶつ。  
にんじんや  
はっぱを  
たべるよ。



④  
おとうさんや  
おかあさんの  
おとうさんの  
ことを  
こう よぶよ。

としをとった  
おとこのひとの  
こと。

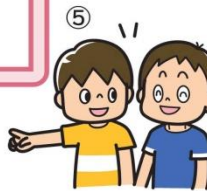


②  
りくに すむ まきがい。  
からの ないものは  
なめくじと いう。  
ろくがつの あめのひに  
はっぱの うえに いることが  
おおいよ。

③



たまごを わって  
きみと しろみを まぜずに  
ふらいばんで やいた  
りょうり。



⑤  
いっしょに  
あそんだり  
たのしく  
おしゃべりする  
なかまの こと。

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

3

MARCH 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

今月号を担当させていただきました。今月も3月に入りました。3月という生活環境に変わりが多すぎですね。患者さまの中にも引越、少し寂しく感じます。しかし、新しい出会いもあります。院長、新に来院されている患者様はご存知だと思いますがS歯科衛生士(旧姓S)が3月は土曜日のみ、4月から復帰されます。N歯科衛生士のお姉さんです。S姉妹には学生時代の器具消毒バイトから一緒に働いていたので、母になった彼女と再び働くことができ嬉しいですよ。皆さん、よろしくお願致します。