



JINGUMAE
DENTAL CLINIC

神宮前歯科クリニックの

スマイル通信!!! Vol.86



『できると思えばできる、できないと思えばできない。』

住所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目2-1 電話 011-631-0010

<http://www.jingumae-dc.jp>

今月は、きつぽろ雪祭り」が開催されますね。毎年、大通りのライトアップが綺麗ですが、先月の最週末に大通りを通ると、ちょうど雪像の基礎作りをしていました。あんな大きな雪像が10日前後で出来てしまうのですね。びっくりです。そして、最近インフルエンザも流行っているようなので皆さん気を付けてくださいね。

さて今月は、東京出張です。カルフォルニアで「開業のLouie Arraraje 先生の講演会」に出席します。今年も毎月学会やセミナー、講演会参加の予定でびっくりです。さらに自分自身が発表の機会もあり、準備も大変ですが楽しみにしております。

皆さん、「8020運動」というのを聞いたことがあるでしょうか？これは、80歳で20本の歯を残そうという趣旨ですが、20本以上あればほとんどの食べ物がおいしく食べられるといわれています。これからは、「6028運動」というのを注目してほしいと思います。60歳になったら全ての欠損部位を治して28本にしようというものです。永久歯は、親知らずを除くと全部で28本です。健康と歯の関係性は既に認知されていて、歯数が多い、または義歯による機能回復をするほど認知症発症が少ないとか、歯の残存数が多いほど長生きできる、歯を失い義歯を使用していないと転倒のリスクが高まるなどといったデータがあります。あるデータでは70歳を超えると歯科の受診率が極端に下がるというデータもあります。長寿国の日本が、健康寿命の最たる国でもあるために、人生の一区切りとなる還暦を迎える時には、義歯でもインプラントでもブリッジでもいいので、一度歯を28本にリセットすることを推奨しています。むし歯や歯周病が進行したものは、元には戻りませんので、もちろんご自身の歯を大事にすること。失ったものは早めに回復しておくこと。そして噛める状態を維持することが大切ですよ。

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、歯科衛生士の山本です。最近、変わった味の組合せ食品をよく見かけます。先日、「抹茶仕立てのシーフード味」というカップラーメンを見つけ、思わず買ってしまいました。蓋を開けると麺が緑色で、お湯を入れるとスープは薄い黄緑色でした。味はというとしっかりシーフード味で、少しだけ抹茶の香りがしていて、意外と美味しかったですよ。でも思っていたより普通でちょっとがっかり。他にもチョコ味のカップ焼そばなど意外な組合せ食品があるそうですが、そこまでいくとちょっと勇気が必要ですね。皆さんは何か食べてみたことはありますか？私は、毎日同じような献立ばかり作ってしまうので、たまに家族がびっくりするような食べ物を作ってみるのめいいかもしれませんね。(笑)

◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◆

こんにちは。歯科衛生士の藤井です。今回は噛み合わせについてお話をしたいと思います。日頃の生活の中で、肩こりや頭痛がなかなか治らずに悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。実は噛み合わせが悪いことによって体に異常が出ることがあるのです。姿勢の悪さや歯ぎしり、歯を抜けたままにしておいたり治療の放置によって顎の位置が変わり、それにより体に歪みが出てきます。治療法は人それぞれですが、奥歯でバランスよく噛み合うように被せ物や入れ歯を作製したり、顎の痛みや口を開けた時に音がするなどの症状がある場合は保険でマウスピースを作成することができます。噛み合わせに違和感があったり、顎や肩に痛みがある場合は一度ご相談ください。

《診療時間変更のお知らせ》 2月14日(火) 院長研修会のため、16時半までの診療となります。

今月の言葉

『He can who think he can, and he can't who thinks he can't. this is an inexorable, indisputable law』
「できると思えばできる、できないと思えばできない。これは、ゆるぎない絶対的な法則である」
パブロ・ピカソ氏より