



# ほほえみ

2017年8月号

397号



## 日野原先生のメッセージ

今年も10月26日に介護予防ボランティア養成講座で「8020健口講座」の講師として豊かな老後を送る為、歯の健康との関わりなどをお話させていただきます。先月18日に105歳で亡くなられた日野原重明先生の活躍を私の講演会で紹介していました。先生は社会参加しながら自立して暮らす事を目指す「新老人運動」を提案して、私たちシニア層に元気の出る数々の指針を提言し、勇気と知恵を与え続けてくれました。先生は100歳を越えるまで現役のホスピス医として活躍し、若い人と一緒に歌を歌ったり踊ったりして多くの人を元気付け、子供達には「命の出前授業」の活動をして命の大切さを教え続けておられました。私の医療のみならず人生に大きな影響を与えてくれた先生の教えをこれからも継承し、社会貢献を実践して行きたいと思っています。



院長 西村 吉行

日野原 重明先生



## 日本ヘルスケア歯科学会、認証診療所になりました。

7月2日に日本ヘルスケア歯科学会の認証ミーティングという会がありそこで「健康を守り育てる歯科診療所」の認証をいただくことができましたのでご報告致します。

### ・日本ヘルスケア歯科学会とは？

歯科疾患を未然に防ぎ、すでに発症した疾患については原因を取り除き、また再発を防止することにより生涯にわたってお口の中の健康を維持するための研究、実践、協力をする学会です。

### ・「健康を守り育てる歯科診療所」の認証とは？

学会の理想とする生涯にわたってお口の中の健康を守る診療所としてしっかりと実践ができていけるかを報告書、アンケート、プレゼンテーションから判断し合格すれば認定していただけるしくみになっています。

7月の認証審査会にて西村歯科を代表して発表させていただき認証歯科診療所の一つになることができました。

今後も皆さんの健康を守り育てる診療所としてスタッフみんなで診療にあたっていきます。

副院長 西村 誠



認証書



副院長による発表



スタッフで記念撮影✧



# 夏にとりたい栄養

いよいよ8月。本格的な暑さがやってきました。今回は暑い夏を元気に過ごすのに必要な栄養成分を調べてみました。暑さや紫外線による体へのダメージが強い夏、毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？

## ビタミンB1

疲労回復や糖質のエネルギー代謝に欠かせません。不足すると、分解できない糖質が疲労物質として残り、疲れやすくなります。

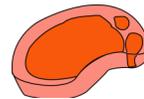
【主な食材】 豚肉、うなぎ



## ビタミンA

抗酸化作用があり、肌の健康を維持します。またのどや鼻の粘膜に働いて細菌から体を守ります。

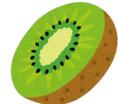
【主な食材】 レバー、にんじん



## ビタミンC

肌の老化を防いだり、紫外線によるシミの原因となるメラニン色素の発生を抑えたりします。熱に弱いので生で食べるのがおすすめです。

【主な食材】 ゴーヤ、キウイ



## クエン酸

疲労物質である乳酸の産生を抑えたり、体の新陳代謝を促したりします。血流を改善する働きやミネラルの吸収を促進する働きもあります。

【主な食材】 レモン、グレープフルーツ、梅干し



## 乳酸菌

夏の体調不良は腸の疲れからくることもあります。腸内の善玉菌を増やす乳酸菌をとって腸内環境を整えましょう。

【主な食材】 ヨーグルト、チーズ





# 大人の虫歯

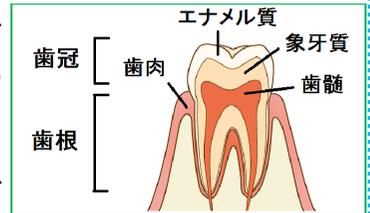
小児と成人では虫歯になりやすい部位が変わります。

小児では単純に磨きにくいところから虫歯になってしまうことが多いです。たとえば歯と歯の間や咬み合わせの溝です。成人でも同じような部位から虫歯になることはもちろんありますが、年齢が上がるごとに増えてくるのが歯ぐきに近いところからの虫歯です。もともと神経の治療をしていたり神経の管が狭窄していたりで痛みを感じにくいことでかなり進行してしまい、大きな治療になってしまうことも多いです。

もちろん汚れが残りやすいために起こるのですがそれ以外にも原因はあります。

ひとつは加齢や歯周病で歯ぐきが下がりエナメル質に覆われていない歯根が露出するためです。歯根はハブラシで強く磨きすぎるだけで削れてしまうくらいやわらかく、虫歯になってしまうと進行が早いのです。

もう一つの原因は唾液の減少です。唾液には溶けだしたカルシウム分を取り戻す力や、酸性になったお口の中を中和する力、歯の表面をうるおし汚れが付きにくくする力があります。唾液分泌量の減少は年齢によるだけでなく内服薬の副作用もあります。



予防法はしっかりとした歯垢除去とフッ素です。フッ素は歯質を強くしてくれます。定期的にプロフェッショナルクリーニングとフッ素塗布をお勧めします。



歯科衛生士 岡本 美和

## へんしゅうこうき



中ページにも書きましたが日本ヘルスケア歯科学会の認証診療所になりました。副院長が長い時間をかけて準備し認証されました。これからもスタッフ一同、お口の健康を守るためステップアップしていければと思っています。

**西村歯科ホームページへ今すぐアクセス！！**

ホームページアドレス [www.ndc1979.jp](http://www.ndc1979.jp)



発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55

制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子