

もっと!ふれあう

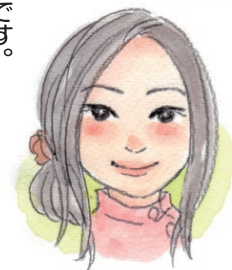
月刊

あづみの通信



「ハロウィン」

今や秋の一大イベントですね。かぼちゃとコウモリ!可愛いですね



施術師の上野です。

今月のツボは

「手三里(てさんり)」です。

肩こりに効くツボとして有名です。

東洋医学では大腸に関係する経絡のツボで、胃腸の疲れにも効果があるとされています。

場所は、

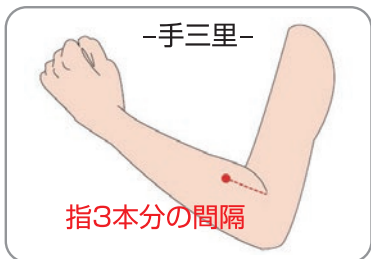
肘を曲げて出来る、横ジワの外側端から手側に指3本分(ご自身の)の所にあります。手を握ると筋肉が盛り上がる所ですよ!

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。

風邪などひかないように、

しっかりと睡眠をとり、食べ物を、

台風にも負けず元気に過ごしましょう!



-手三里-

指3本分の間隔

今月のTOPICS

ペット紹介



ハムスターの
チャイちゃんです。
昨年1月生まれです(性別不明)
小さなペットですが、
可愛さに癒されています。

安曇野市在住
Yさま



作品介绍

利用者様作成の針刺しと
アクリルたわしです。
色もデザインも考えて
作られているそうです。
素晴らしい出来栄ですね!



ご利用者様の声

上野先生は

うんと上手にやってくれて、

首とか肩とか辛いところをやってもらうと、

うんと楽になるんだよね。

本当に毎回来てくれるのが

楽しみで、嬉しいよ。

安曇野市在住
Nさま 91歳



編集後記

今回は、犬飼先生の「しろデン」特集をさせていただきました。
食をつかさどる、歯の大切さを教えてくれる、大切な話でしたね。
次回以降も、ご紹介する機会があると思います。

また、短歌、俳句等、掲載してほしい内容を募集中です。
お近くのスタッフまでお伝えください。
よろしくお願いいたします。

もっとふれあう あづみの通信編集委員会



医療保険適用・訪問マッサージ

ふれあい心のサービス 安曇野店

〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1

TEL.0263-87-6806 FAX.0263-87-6816

お問い合わせ

ホームページを開設しました!

<http://www.fureaiazumino.com>

ふれあい心のサービス 安曇野

検索

特集

今回は公私ともにお世話になっている、松本市沢村在住の歯科医師犬飼康元先生が毎月発行している、『しろデン通信』の特集を組ませていただくことになりました。

「しろデン」とは、しろがねデンタル通信の略称です。「しろがね」は歯科医院のある町名です。

犬飼先生は、昭和11年生まれの80歳。

昭和48年に松本市沢村に犬飼歯科医院を開業し、現在も現役で地域の歯科医療に取り組んでおられます。

また、趣味も多岐にわたり、テニス、登山、合唱、様々な活動を楽しんでおられます。

その他にも、多忙な生活のなか、昭和23年から携わっておられるボーイスカウトは、様々な要職を歴任し、平成15年には、多年ボーイスカウト運動の推進に努め、青少年の健全な育成に寄与したとして、監授褒章を授与されています。

そんな人間味溢れる犬飼先生の書かれている「しろデン」通信は、現在まで21号発行され、表面には、主に歯科に関する身近な話題から専門家ならではの話題まで、様々な話を提示し、また、裏面には、先生が抜粋した身近な話題や郷土にまつわる話を写真も掲載しながら書かれています。

とても充実したバイタリティ溢れる内容で、多忙な先生のどこにそのようなエネルギーや時間があるのか? 毎月、楽しみに読ませ

ていただいています。今回は、そんな中の一文を是非紹介したいと思い、特集を組ませていただくことにしました。



『犬飼先生からのコメント』

開業当時は乳歯に虫歯の子供達で医院はいっぱいだったけれど、近年は高齢者の治療が主になってきています。

食べたら歯を磨くという習慣がなかった世代の方たちになります。

しかし、これからでも遅くはありません。今残っている歯、根しか残っていない歯、または歯がなく全部入れ歯、という状態でも、お口の中の清潔を保ってしっかり噛んで欲しいと願っています。

それは、誤嚥性肺炎予防、歯周病予防、にもつながります。できれば虫歯は治療し、入れ歯は自分に合った状態にして欲

しいと思います。また、長年通って下さった患者さんが通えなくなってきたり、現状がありません。必要に応じて、訪問診療もして行きたいとも、考えています。

『しろデン』通信特集号 どうでしたか?

今回、先生の話聞いた私の感想は、43年、地域歯科医療に携わって、来院患者が変化したり、それに合わせて治療や患者さんへの関わり方も変化している事、改めて口腔ケアが、今の高齢者社会に重要な事を感じました。

最後に、スペースの都合で、読みにくい部分もあつたかも知れませんが、

実は、私どもの、「もっとふれあう安曇野通信」は、犬飼先生の、患者さんのために「患者さんと、もっと身近に」の、精神を見習って、発行することにしたものです。

今後、犬飼先生を見習って、私どもも頑張っていきたいと感じています。また、これからも、「しろデン」通信の特集を組みたいと考えていますので、楽しみにしていただきたいと思います。



しろがねデンタル通信



12号



犬飼歯科医院・院長 犬飼康元

〒390-0877 長野県松本市沢村3-5-1

電話 (0263) 35-1703

平成27年(2015年)12月1日発行

8020(ハチマルニイマル)運動の成果

「8020運動」とは[80歳になっても20本以上自分の歯を保とう]という運動で、平成元年(1989年)厚生省(現・厚生労働省)と日本歯科医師会が提唱してスタートしました。8020という数字を掲げた理由は、親知らずを除く28本の歯のうち、20本以上自分の歯があれば、まずはほとんどの食物を噛み砕くことができるからです。8020達成率は、運動開始当初は7%程度(平均残存歯数4~5本)にとどまっていた。しかし、16年後の厚生労働省調査(2005年歯科疾患実態調査)によると、80歳~84歳の達成率は21.1%で、85歳以上でも8.3%にまで伸びています。また厚生労働省の「健康日本21」では中間目標として8020達成率20%を掲げましたが、2007年(平成19年)に出された中間報告では、それを上回る25%を達成しました。さらに8020達成率は平成5年(1993年)の10.9%から平成23年(2011年)には38.3%と約3.5倍に、また日本全体の80歳で残っている平均歯数も平成5年の5.9本から平成23年には13.9本と約2倍に伸びており、日本中で歯の健康に注意をはらう習慣が定着しつつある結果と思われる。

ご自分のお口の中を見て、何本の歯があるでしょうか? 80歳前の方は80歳になってからもその歯をしっかり維持するように、また80歳以上の方はさらに90歳・100歳を目指して、その歯がずっと使えるように自己管理をして下さい。

歯を失う原因で最も多いのが歯周病(41.7%)で、2番目のむし歯(32.3%)を大きく上回っています。歯周病やむし歯は生活習慣病とも云われる疾患ですから、まずは毎食後に歯みがきなどの手入れをしっかりとすること、さらに定期検診で、歯石・歯垢の除去と歯科衛生指導を受けることによって、口の中をよい状態にして長く維持することが大切です。

自分の歯で噛んで食べることは、生活の質を高めるうえからも重要ですが、もし歯を失うようなことになった時は、入れ歯やブリッジ、インプラントなど自分の歯の代わりになるものを入れることによって咀嚼能率を少しでもよくすることが肝心です。上下が総入れ歯でも100歳以上の長生きをされている方が沢山おられるのですから。入れ歯も含め、歯の健康を守ることによって健康寿命をさらに延伸させましょう。