

こだま新聞

第190号

平成23年8月

歯と健康

健康に関するシンポジウムが行われています。昨年の会議で提言された言葉からいくつか紹介します。

I、「メタボリック・ドミノの予防は歯の健康から」

・血管年齢を若く保つことが全身の健康につながる。

・80歳の人では、咀嚼能力が低下すると死亡リスクが5倍になる。

・歯を失うことで会話機能が低下し社会参加が積極的になくなる。

花田信弘氏 鶴見大学

II、「口腔ケアでハツラツ生活」

・肺炎で亡くなる方はほとんどが高齢者で、その7割が誤嚥性肺炎といわれる。口腔ケアにより喉からの細菌の誤嚥が減り、誤嚥性肺炎（食べた

ものや細菌などが間違つて気管に入ることと生じる肺炎）の発症率が下がったということとです。

・歯磨きという行為自体が口腔の刺激となり誤嚥の際のむせる動きが改善されるといふこともわかりました。

・噛むことは高齢者においては脳を活性化し生活意欲、社会参加意欲をあげます。

石川昭氏

浜松口腔保健医療センター所長

III、「歯科医自らが明らかにする歯と全身の健康栄養」

全国の歯科医 2万1149名（歯科医 3人に1人の割合）に10年間アンケート調査した結果から。

①歯の少ない人はカロチン、ビタミンC、食物繊維の摂取量が低下し炭水化物の摂取が増加する。

②半分（14本）以上自分の歯がなくなったあたりから肺炎で亡くなる危険性が3倍以上になり、全部なくなると4倍以上危険性が増える。

③大腿骨の頸部（太ももの付け根）骨折の危険性が半分以上歯がなくなると5倍、全部なくなると6倍高くなる。特に60歳以上では9倍以上と非常に高くなる。

詩と絵

東日本大震災者へ、詩と絵が届きました。

今月の行事

8月

- 1日 うたせ船遊覧
- 1日 町教育振興大会
- 4日 地域活性化委員会
- 4日 中学校保健会
- 6日 七夕ねぶ流し
- 7日 28区 夏祭り
- 13日 15日 休診
- 17日 前夜祭
- 18日 20日 一日市盆踊り
- 20日 午後休診
- 20日 古城址フォーラム
- 21日 浦城祭り

「月夜のうさぎ」

暗闇のよる一人ぼっち
はぐれたうさぎ

星と光が話しかける
大丈夫だよ キラリ

月と光りうさぎを照らす
大丈夫だよ キラリ

寂しがりのうさぎも泣かなくなった

かたわらに咲いていた
一輪のはなも大丈夫とはげました

必ずやってくる朝日をまちわび花にありがとうをいった

一人じゃないよみんながいる

つらかったね苦しかったね
一輪の勇氣という名の花を手に

遙か遠くから声が聞こえる泣いてもいいよ
月夜のうさぎ

何もしてあげられなくてごめんね月夜のうさぎ

希望を捨てずにしっかりとたっている

そこはまざれもなく大地

泣いてばかりはいられない闇の向こうに明るい光りと大切な仲間が待っているから

必ず出会えるから

勇氣

勇氣

私がいるよ

花がはげました

一人でもこわくない
家族、友達、仲間

みんなの声
みんなの心
絆

一人でもこわくない

一人じゃないからまた会える

うさぎ、花、月、星、笑顔大地、自然

再生、時間はかかる

でもそれは明日かもしれない

詩と絵 糸井章子