

# 田口歯科医院ニュースレター

Vol. 39 2017年5月発行



発行先：田口歯科医院  
住所：長崎市銅座町4-1りそな長崎ビル8F

## 今月のコラム一覧

- 院長室から
- 歯が少ない人ほど認知症リスクがUP?
- Q：虫歯の治療って、削るのが当たり前?
- 歯の治療中も安心!とろとろ『チーズリゾット』
- 間違いさがし
- 初夏のグルメ旅!『初鯉』～高知県～
- 『歯は磨かないでください』
- 編集後記
- 院内掲示板

**季節のご挨拶**  
 こんにちは!今月の編集担当高田です。爽やかな季節になってきましたね。皆様はお元気で過ごしていますか?  
 さて、5月号は、歯の残存本数と脳の関係や、進行しないムシ歯のお話、そして、歯の治療中でも食べやすい『チーズリゾット』のレシピをご紹介します。  
 今月も、私たちと一緒に口口の健康を守り、健康な体を持続していきましょう♪

ミニ菜園を始めて思ったのは、毎朝キッチンに立つのが楽しくなったこと。イキイキとしたグリーンに迎えられる元気をチャージ。食卓に上がるのが今から楽しみです♪



私は最近、新しいことを始めました。知り合いからハーブの苗を頂いたのがきっかけで、キッチンの出窓でプランター栽培を始めたんです。  
 ホームセンターでハーブの苗を買い足し、鉢と土を用意して、せっせと植え付け。キッチンの出窓に小さな菜園ができました。

こんにちは!院長の田口です。キラキラした陽射しと爽やかな風が心地よい5月になりました。皆さんはいかがお過ごしですか?

キッチンでプランター栽培♪



## 患者さんが知らない歯の怖い話 vol. 60



### 歯が少ない人ほど認知症リスクがUP?

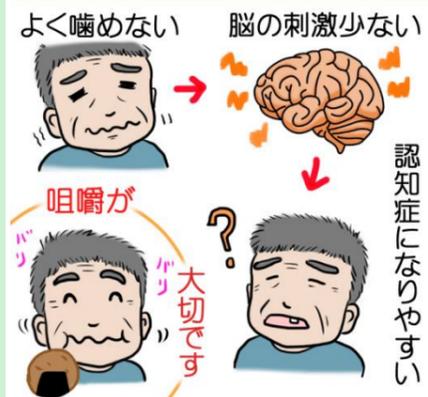
皆さんの周りにこんな人はいませんか?もし、いらっしゃれば要注意です!

- ・軟らかいものばかり食べてあまり噛まない
- ・歯が抜けたままで放置している
- ・入れ歯が合わなくてちゃんと噛めない

実は、こんな状態のままでは、全身の健康にも良くありません。歯がない、あるいは歯はあるけど機能しなくてよく噛めない状態では、脳への刺激が少なくなることが分かっています。

|              |            |             |
|--------------|------------|-------------|
| 固いもの<br>食べない | 抜けた歯<br>放置 | 合わない<br>入れ歯 |
|--------------|------------|-------------|

そして、残っている歯の数が少ない人ほど、記憶や学習能力を司る脳の海馬や、意思や思考能力を担う脳の前頭葉の容積が縮んでいるという報告や、認知症を発症するリスクが高くなるという研究報告もあるのです。



歯がない、噛めないということは、栄養面だけでなく、脳にとって一大事だということが分かりますね。咀嚼は脳の健康を維持する上でとても大切なことだったのです。

では、よく噛んで脳を刺激するにはどうすればよいでしょう?  
 ☆まずは、歯を失わないようにメンテナンスをしっかりする  
 ☆歯がある方は、固いものも良く噛んで食べましょう。手軽にガムを噛むのもOK。  
 ☆歯がない方は、入れ歯やインプラントによる治療できちんと噛めるようにすることで、脳を刺激できます。

歯がグラグラして噛めない…歯が抜けたままで放置している…という方は、早めに歯科医院を受診してくださいね。お口と全身の健康を私たちと一緒に守っていきましょう!

さて、次回は『一度治療した歯も虫歯になるの?』です。お楽しみに♪

## デンタルのホットライン

Q：虫歯の治療って、やっぱり削るのが当たり前?

A：いいえ。虫歯になったら「削って詰める」が当たり前ではありません。

虫歯だからといって全ての虫歯が削る必要があるわけではありません。初期の虫歯やごく小さな虫歯の場合、日頃のケアをしっかりとすれば、進行せずに何十年も止まったままということもあるのです。いったん削って詰め物をした場合、詰め物の隙間などから虫歯菌が侵入して再発するリスクも高まるので、その後、

何回も治療を繰り返し、確実に歯の寿命は縮まってしまうのです。経過観察でOKの虫歯なら様子を見るのが適当ですね。ただ、痛みやしみるなどの症状が出ている場合は、やはり削って詰める治療が必要にな

衛生士…高田歩史がズバリお答えします

