

# がちりニュースレター

第24号

発行先: 沢木歯科医院

住所: 熊本市東区東野1丁目9-8

Tel: 096-367-1311



2017. 盛夏



皆さん、お元気ですか！ 院長の澤木です。

ある歯科関係の会社の会長さんが、フェイスブック仲間初めて会った時の話です。その方は、北海道にある『一心神社』の宮司さんであり、NPO法人『健康かむかむ畑』の主宰者でもある方です。「一緒に声を出して唱えて下さい。」という指示のもとに祝詞が読み上げられます。

あまつのりと  
天津祝詞



高天原に神留坐す、神漏岐神瀨美の命以て、皇御祖神伊邪那岐命、筑紫の日向の橘の小戸の阿波岐原に、御穢祓い給う時に生坐せる、祓戸の大神達、諸々の枉事罪穢を祓い賜え清め賜えと白す事の由を、天津神国津神八百萬の神達共に、天の斑駒の耳振立て聞食せと、  
恐み恐みも白す。

読み終えた時に、これまでの経験にない唾液の量に感動し、『健康かむかむ畑』の原動力はこれだ！と思われたそうです。

「歯科界に言葉ありき」を発見したのは、大きな喜びとなったと述べています。

あなたも、祝詞を大きな声を出して唱えてみては

いかがでしょうか？

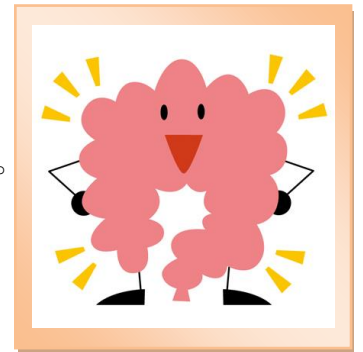
唾液がたくさん出て、健康にいいですよ！



担当：山崎

## 歯周病予防のための

## 小腸ケア



お口と小腸。

一見離れているように感じますが、実は密接なつながりがあるのです。

『免疫力』は、体に害を及ぼす物質や細菌が、体内に入り込んだ時に戦ってくれる血液中の細胞の力の事です。

体中をパトロールしていますが、なんとその6～7割が「小腸」に存在することがわかっています。

口腔内に歯周病菌が増えた時は、小腸からリンパ節を経由して歯肉に駆けつけます。

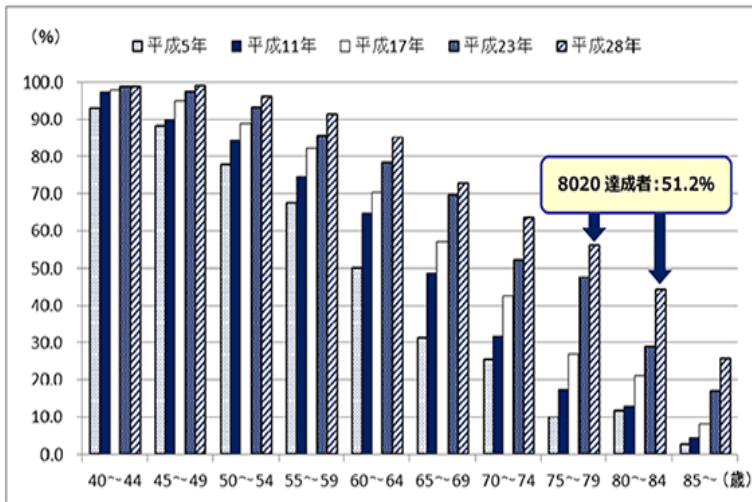
歯周病を予防するためには「小腸」の免疫細胞の能力を日頃から高めておくことが大切です。

小腸ケアに効果的な食品として、グルタミンを多く含むもの（肉・魚・卵・大豆製品など）や乳酸菌を含む食品があげられます。日頃のお食事にプラスされてみてはいかがでしょうか？

健康な口腔内を保つには、正しいブラッシングと免疫力の2つが必要不可欠といえます。

**歯周病に勝つも負けるも歯磨きと免疫細胞の“チカラ”次第！！**

## 20本以上歯を有する人の割合



(平成 29 年 6 月 6 日 日本歯科新聞より)

8  
0  
2  
0

## 初の5割越え

担当:澤木 直子

厚生労働省は、平成 28 年の歯科疾患実態調査を公表し、20 本以上の歯を持つ人が、**51.2%**と初めて50%を突破したことを発表しました。平成 5 年の調査ではわずか 10.6%でした。

この 23 年間で、**8020 達成者は 2 人に 1 人**と過去最高となりました。皆様の努力の賜物ですね！



一般の人50人に聞きました！

tuft club 131号より

### 歯が28本あると、どんないいことがあると思う？

食べたいものが食べられる。

65歳(定年)を過ぎても、バリバリ働ける。



寝たきりが減り、医療費が抑えられる。介護負担が減る。

健康志向が高まり、ヘルスケアビジネス・美容業界が潤う。

体力がついて、旅行にもどんどん行くようになる。

自分

スポーツに励める。

自分に自信が持てるので、行動的になる。

医療費が減ること  
で、国の負債負担が減る。

周りの人・社会

外出する機械が増えて、飲食産業・旅行業界が潤う。

## 歯磨剤のフッ素の濃度が改良されます！

これまで、日本国内での歯磨剤のフッ素配合上限は1000ppmでしたが、今年3月、国際基準と同じ**1500ppm**を上限として、厚生労働省から認可されました。高濃度配合の歯磨剤は、むし歯の発生を低減することが報告されています。

### ＜改良点＞

- \*フッ素濃度 950ppm⇒1450ppm
- \*少ない水での洗口が可能
- \*静電作用によりフッ素イオンを歯面に引きつけることでフッ素の滞留性が向上



・6歳未満の方は使用を控えて下さい。500又は950ppmをお使いください。

今年の初めに、「高齢者の定義を、現在の65歳以上から75歳以上に引き上げる」という、日本老年学会からの提言がニュースになりましたが、確かに、身近な65歳以上の方を考えると「お年寄り」なんて言葉が似合わないくらい、とてもお元気ですね(\*^▽^\*)

人生や生活の基盤になるのは、もちろん健康。しっかり噛んで食べることで、脳が活性化し、運動機能がアップ☺ 話をするすることで、口の周りの筋肉も鍛えられ、表情も豊かになります。積極的に社会に参加して、楽しいシルバーライフを！

健康に、

若々しく、

美しくいきましょう！



記事に関するご不明な点は、ご質問下さい。