

歯っぴ～ニュース

おまかせしました！
好評をいただいております歯っぴ～ニュース
です！ Vol.15

Dr. コーナー

フレイルってご存知ですか？

西岡 千尋(歯科医師)



毎週水曜日に診療しています。他の日は大学病院で勤務しています。どんなことでもお気軽にご相談下さい。趣味は美味しいご飯屋さんを探すこと！小金井の美味しいお店ぜひ教えてください。

今回は『フレイル』についてです。最近よく使われるようになった『フレイル』という言葉、皆さんはご存知ですか？

フレイルとは筋力が落ちたり、精神的な活力が落ちて脆弱になることをいいます。

体重が減った、疲れやすい、歩行が遅くなった、以前は楽しみにしていたことをしんどく感じるようになったなどが典型的な変化です。

現在の高齢者医療ではこのフレイルを早期発見し、その進行を緩やかにして、自立した生活を営める期間をいかに延ばしていくかが重要なテーマになっています。

こうしたなか、歯科医療が寝たきり防止を支える土台の部分で、重要な役割を果たすことがわかってきました。

どのような理由で大きな役割を果たすのでしょうか。それは**噛み合わせの安定**です。もちろん、自分の歯で噛み合わせが安定していることが一番です。しかし、自分の歯を失ってしまっても、入れ歯などで補って噛み合わせが安定している方も、そうでない方より生存率が高いという研究結果が出ています。

その理由として、

- ・転倒しにくい
- ・認知症の予防になる
- ・低栄養になりにくい

などが挙げられています。



特に奥歯が無くなるのを放置しておく、過剰な負担が前歯にかかり、さらなる欠損(歯がなくなってしまうこと)が増え、咬合の安定が失われてしまいます。

抜いたままになってしまっている、入れ歯が合わないなどで使っていないなどお悩みがありましたら、私達にご相談下さい。

アシスタント コーナー

産休明けました！

高橋 早紀 (歯科助手)



昨年8月に長女を出産し、毎日、娘の笑顔や日々成長していく姿にたくさん元気をもらっています。

今年で入社して5年目になり、主に受付業務とアシスタント業務をさせて頂いております。

患者様が当院に通われることを、**少しでも楽しみにしていただけるようなサポート**をしていきたいです。そのためにも些細なことや、診療室や先生にお話しにくいことも気軽にお話して頂いたり、不安なども解消するお手伝いをさせて頂ければと思います。

お話を聴くのもするのも大好きです！お話して頂けるだけでとてもうれしいです♡ぜひお子様やお孫様のお話なども聞かせて下さい(*´▽`*)

衛生士 コーナー

フッ素は身体に悪い？

大淵 広美(歯科衛生士)



4月から入社した歯科衛生士の大淵です。夏が終わりましたね。私は海水浴に行きました。皆さんの夏の思い出もぜひ聞かせてください。

さて、最近「**フッ素**は身体に悪いのでしょうか」という質問をよく耳にします。

皆さんが知るように、**フッ素は歯を丈夫にする**という点で有名です。口にするものだと緑茶などにも入っています。フッ素は過剰に摂取するとフッ素中毒という症状にかかります。これを知ってしまうと体に悪いと勘違いされる方がいますが、それは違います。

そもそもフッ素は人間の身体を作るうえで必要不可欠と言われている必須元素にも含まれています。どんなに体にいいものも、取り過ぎると毒と言いますよね？それと同じです。**適量守って使えば歯を丈夫にしてくれるとっても優秀なアイテム**です。正しく使って虫歯から歯を守りましょう。

～歯科医院でのフッ素塗布～

歯科医院でのフッ素塗布は、**高濃度のフッ素**を歯科衛生士が安全に歯に塗布します。

頑張って歯磨きしているのに虫歯が絶えない方にお勧めです。

《あとがき》

歯磨き粉に含まれているフッ素の量はごくわずかと言われています。普通の生活をしていてフッ素中毒になることはありません。