

亀の井歯科かわら版

2010 秋号 vol.8 おかげさまで4周年

あと2カ月(院長)

毎日毎日の日常生活に追われ、あと今年も残り2カ月。新年の抱負はいくらも達成していない我が身を嘆き、過ぎていく時間の速さは皆に平等なのにねと今年も反省しております。

さて、夏の暑さも落ち着いて集中力の増すこの季節は勉強、運動、読書がはかどりそうです。でもやっぱり収穫の秋こそ食欲が増します。食べ過ぎに注意しよう！！

メタボリックシンドローム(院長)

当医院のスタッフに該当者はいないようです。一番危ないのは私自身かも？

では「メタボ！」とは一体何様なのでしょう？

動脈硬化性疾患(心筋梗塞や脳梗塞などの血管が詰まり命に関わる)危険性が高い人です。

診断基準は内臓脂肪面積 100 平方cm以上とされ、わかりやすいようにウエストサイズを目安に男性85 cm以上 女性90cm以上で要注意とされます。

さらに血液検査項目においても、

- ① 血清脂質 トリグリセリド値 150mg/dl HDL またはコレステロール値 40mg/dl 以上
- ② 高血圧 収縮期 130mmHg 弛緩期 85 mmHg 以上
- ③ 高血糖 空腹時血圧 110mg/dl 以上

このうち2つ以上の値に該当する方をいいます。

巷ではウエストの数字ばかりが話題となっていますが大事なのは人それぞれのバランスの良い体型です。背の高さの違いや体幹の太い細いは考慮されていません。

とくに喫煙されている方は本来の姿よりやせていますので注意が必要です。度重なる薬物所持で捕まったT代まささんは捕まる度に強烈に痩せていてびっくりですね。たばこも習慣性と多幸感、食欲減退、健康異常をもたらすという点では麻薬と遜色ありません。煙や吸い殻は周囲にも大変迷惑なので値上げを機会にもはや禁煙ではなく「卒煙」するべきです。オール電化住宅に住みながら室内で煙を出し火遊びしてはいけません。

厚労省が「長生きしても病気になつては生活に苦労しますので気をつけてね」と唱えていることを理解しましょう。背景として超高齢化社会を迎えて病人が増え続け、膨れ上がる医療費を我が国の保険制度では補いきれないと悲鳴をあげています。国民が一丸となりバランスの良い食事と適度な運動で健康を追求し日本人としての義務を果たしましょう！

健康に気がかりな方やしばらく健康診断を受けていない人は検査したほうが良いでしょう。

当院でも血液検査値が良好でない方は健康になるまで治療をお断りすることがあります。特に外科処置やインプラント治療の際には事前に血液検査を行っています。

歯磨きはがん予防に効果あり（黒川）

愛知県がんセンター研究所では、歯磨きで口の中やのどなどの頭頸部がんと食道がんのリスクを3割減らすことができるという研究結果をまとめたそうです。



口やのどには発がん物質とされるアセトアルデヒドをつくる細菌が存在します。歯磨きをすることにより細菌や発がん物質が洗い流すことができるので少なくとも朝と夜磨けばがん予防に役立つということです。

その効果は1日2回以上磨く人が口の中や食道がんになる危険性は1回の人より3割低く、全く磨かない人の危険性は1回の人より1.8倍だそうです。喫煙や飲酒などの危険因子と関係なく、歯磨きの習慣がないことが独立したがんの危険因子であるという結果が報告されています。

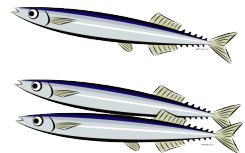
歯磨きはむし歯や歯周病を予防するだけでなく健康な身体を保つためにも不可欠なものです。さらにガラガラうがいにより免疫力の効果が高まるという報告もあります。

さて、皆さんは今まで1日2回以上歯磨きはしていましたか？

ただし歯磨きはただ単にたくさん磨くだけでは汚れをしっかりと落とすことができません。

そのため当医院では歯ブラシの選び方、磨き方を含めた歯磨き指導を行なっていますのでご不明な点がありましたらいつでも歯科医師、歯科衛生士までお声をかけてください。

おい 中村君

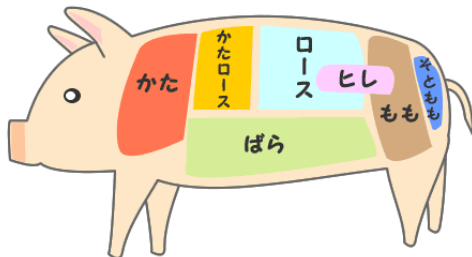


4月から歯科衛生士として亀の井歯科に仲間入りした中村です！！

専門学校を卒業してからまだわからないことも多くあり、戸惑ったりしています(>_<)。

知識も他の歯科衛生士さんと比べるとまだまだ浅いので、覚えることがたくさんあって大変です。これまで以上に勉強してもっと患者様のお役に立てるように頑張ります！！

若輩者で未熟者ですが、皆様よろしくお願ひします！！



かわら版バックナンバーはホームページまたは診療室に用意されていますのでご覧ください

次号は9月ころの予定です www.i-tdp.com

亀の井歯科 04-7150-8046