

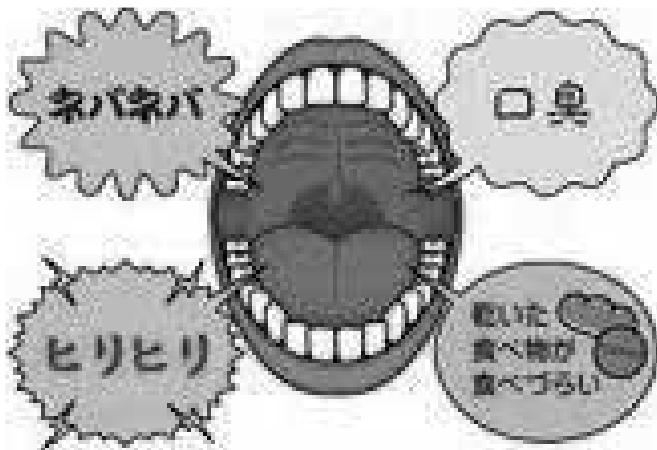
『80歳になっても自分の歯を20本以上保とう』という8020運動が平成元年に始まってから30年が経ちました。運動開始当初は、80歳の平均残存歯数は4～5本だったのですが、現在は80歳で20本の歯を持つ高齢者の平均は50%を超えています。

20本以上の歯があれば、咀嚼（^{そしゃく}食べ物をつぶす）が良好で、硬い食べ物なども大抵は問題なく食べることができます。しっかりと噛みしめると自分の体重くらいの力がかかりますが、自分の歯がないと入れ歯を入れても噛む力は半減するため、噛む時に14kg程の力のかかる「たくあん」や「せんべい」は入れ歯や歯肉に負担がかかり、噛みにくくなります。また、入れ歯は噛む力よりも噛み切る力が弱いため「パン」や「かまぼこ」なども、柔らかくても噛み切ることが難しく、自分の歯が1本もない総入れ歯では意外と負担がかかります。やはり、1本でも2本でも自分の歯があれば、噛み応えは違うのです。

佐井歯科診療所にも、歯石除去や歯のクリーニングなど、むし歯や歯周病の予防目的で定期的に受診される方が増えています。歯や口の健康は全身の健康維持に繋がります。持病のある方は特に歯や歯肉のケアが重要になりますので、歯科診療所にご相談ください。

口腔乾燥の改善に「うま味」を取り入れてみましょう！

マスク生活が続く中、口の中が乾くと感じている方は多いと思います。お口の中の乾燥が続くと歯や口の衛生状態が悪くなったり、食べ物が唾液とからまずに飲み込みにくくなったりします。また、病院で処方されて飲んでいるお薬が口腔乾燥と関係している場合もあります。口腔乾燥を予防するには、唾液の分泌を促すことが大切で、食事もその一助となります。酸味のあるレモンや梅干しは想像しただけで唾液がでますが、昆布に含まれるうま味（グルタミン酸）にも唾液を出す効果があり、うま味をより強く感じる働きをします。水1ℓに昆布10g（5cm角で5枚）をタッパーなどに入れ、3時間以上おいた出汁を、煮汁や煮物に使うと、うま味が簡単に摂れて減塩効果にもなります。ほかにも納豆やトマト、チーズにもうま味（グルタミン酸）が豊富に含まれていますので、食事に上手く取り入れて冬場の乾燥も乗りきっていきましょう。



その症状
口腔乾燥かも！

佐井歯科診療所からのお知らせ

医師の都合により、弘前大学医学部附属病院 歯科口腔外科からの代務診療期間が以下のとおり変更となります。

【変更前】 令和3年10月25日(月)から令和4年2月28日(月)まで

【変更後】 令和3年10月25日(月)から令和4年4月30日(土)まで

【お問合せ】 一部事務組合下北医療センター

佐井村歯科診療所 ☎38-2261