

田中歯科だより

山鹿市山鹿 1504-1

TEL:0968-43-2597

発行日:平成28年1月1日

No.75

皆様、あけましておめでとうございます。

お正月休みもあつという間に終わってしまいましたね...
さあ! 新年の始まりです! また皆さんが治療やメンテナンスを
頑張っていたら、スタッフも今年一年元気にサポート
させていただきます。

トピック

「8020(ハチマルニマル)運動」と聞いて知っている方も多いと思います。
「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動のことです。平成元年
厚生労働省と日本歯科医師会が提唱しました。が、どうして20本なのか
ご存知でしょうか?? 実は... 親知らずを除く28本の歯のうち20本以上
自分の歯があればほとんどの食物を噛み砕くことができるからです!!

運動開始当初は7%程で残っている歯は平均4~5本にとどまっていた
そうですが、今では80歳~84歳の達成率は21.1%とあがっています!!
すごいですね

しかし、歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。日常の生活習慣の乱れ
などが原因となります。だからこそ毎日の歯磨きが大切なのです。
いつまでも美味しく食べれる様、日頃のケアと歯医者での検診を忘れず、
80歳になっても20本以上の歯を保てるようにしましょう!

また、歯を失う原因第一位の歯周病は口の中だけでなく全身にも悪影響を
あたえます。そこで、歯周病と関連がある5つの症状についてご紹介します。

- ①誤嚥性肺炎 - 歯周病菌が誤って肺に入ると肺炎の原因になります。
- ②早期低体重児出産 - 妊娠中に歯周病をわずらうと早産の確率が高まります。
- ③認知症 - 歯周病を予防し、よく噛むことでアルツハイマー型認知症の
予防につながります。
- ④心疾患 - 歯周病菌が血流を介して心臓の血管に影響を及ぼすため。
- ⑤糖尿病 - 今では糖尿病の合併症の一つです。

皆さん、歯を失う歯周病を治し「8020」になる様頑張らなう!



2016年 私の目標はこれです!
今年一年のスタッフの抱負です!! 今年はどうな年になるのでしょうか?

有尾 マリ (主任)

やはり心のゆとりとして健康
で、幸せな日々が過ごせる事
を願います。
すてきな年でありますように。

測上 恵美

貯金です!!
下の子が小学校へ進学するので
保育園代を貯金にまわして家族で
旅行に行きたいです!!

野添 恵子

まずは一年間健康に過せる
ように 後 適度な運動をし
ちうと痩せたと言われたい...

有働 由理子

天草 パールラインマラソン走ろうよ〜
と誘ってくる友達... 勘弁して下い
ズの散歩頑張りますから。
健康と貯金ですな。

高野 多重

去年は健康を目標にしました
が、年明け早々風邪をひいてし
まりました。
今年にダイエットを頑張ります!!
目指すは -5kgです。

有尾 優

去年は - 昨年よりなんと7kgも太つ
てしまったのでせめて元の体重まで瘦
せたいと思います。あと、「デブは部屋が
汚い」とTVで言っていたので一緒に
汚部屋もきれいにして瘦せたいと
思います!!

井上 麻希

去年は貯金を目標としてましたが
まったく出来ませんでした〜でも
すごく充実したのでよし! 笑
今年に断捨離が出来るといいな(汗)



最後まで読んでいただきありがとうございました。
みなさんの目標は何ですか? ぜひ私たちに教えてください(笑)
今年一年、どんな年になるのでしょうか、素晴らしい一年になる様
田中歯科 ドクター・スタッフ一同 精進していきます。
今年も宜しく願いいたします。

