

松山千の郷通信



発行:

デイサービスセンター
松山千の郷

この度の東北地方太平洋沖地震におきまして、被害にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、犠牲になられた方々のご遺族の皆様に対し、深くお悔やみを申し上げます。被災地の一日も早い復旧・復興を私共一同心より祈念致します。



あじさいを見に行ってきました～

6月13日に住吉神社まで紫陽花を見物に行ってきました!!

今年もきれいな紫陽花を見る事が出来、皆さん喜んでいました♡



季節を感じて健康管理

ちよっと役立つ
健康情報

※今月号よりちよっとだけ役に立つ健康情報を掲載して行きます。

「歯のおはなし」最近ではお口の中の健康と、全身の健康に大きな関連があることもわかっていきます。今回はそんな歯の健康にまつわるお話です。

サメは何度も歯が生えてきますが、人の歯は永久歯が抜けると2度と生えてくることはありません。ではなぜ、サメなど一部の生物は歯が何度も生えてくるのでしょうか？実は爬虫類など、ほ乳類以外の動物の多くは、歯の根の部分がないので、歯が動きやすく抜けやすいのです。ところが、人の場合もサメの歯と同じような状態になってしまうことがあります。歯周病です。これは歯垢や歯石によって歯槽骨が溶かされ、歯が動きだす歯茎の病気です。虫歯のように歯がダメージを受けるのではなく、歯を支える組織が壊れてしまうのです。

発行：電子お医学社『電子と医学』／平成23年6月号 Vol.537より転載

よく歯を磨かなくても、むし歯や歯周病にかからない人がいて、そんな人は「歯を磨かなくても平気」と言ったりしますが、これは歯周病に感染しているものの、歯周病が進行しない状態なだけ。その理由は、体の免疫機能です。そのため、体調不良だったり、ストレス・喫煙などの生活習慣が加わると、免疫機能のバランスが崩れ歯周病が進行。悪化の傾向をたどります。規則正しい生活を送って免疫機能を高め、生活のリズムを崩さないようにすることも大切なケアの一つなのです。

そのほか、先天的に歯周病にかかりやすい遺伝子を受け継ぐ場合もあるので、まずは自分の口の中の現状を知ることがお口の健康を守る第一歩。3ヶ月に1回か、半年に1回。せめて1年に1回ぐらいは、定期健診や歯石のクリーニングに歯医者さんへ足を運ぶ習慣をつけましょう。