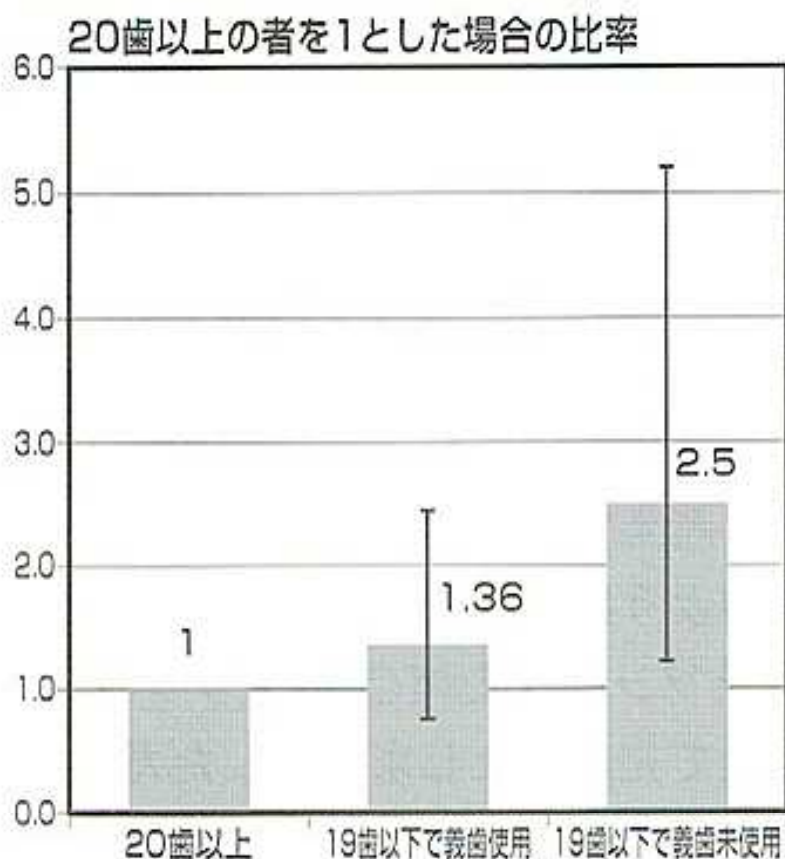


ご存知ですか？ 歯が少なくなると転倒しやすくなります。

◆ 歯数・義歯使用有無と転倒リスク



歯が少ない方は、転倒リスクが2.5倍に。

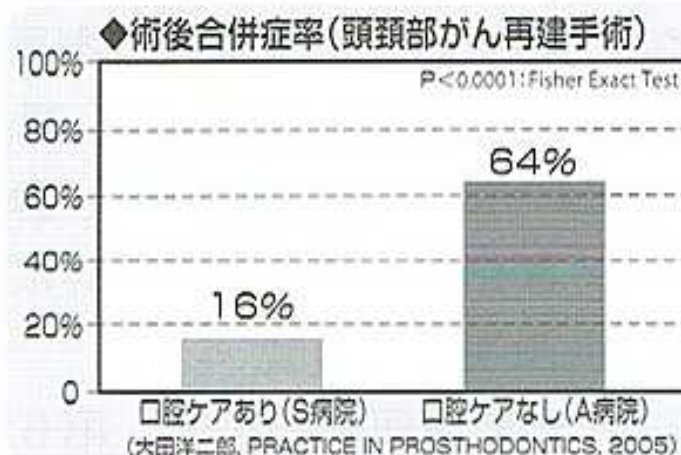
■ 転倒を予防し、寝たきりになりにくい身体づくりを心がけましょう

統計によると、寝たきりになる原因の1位は脳血管疾患ですが、2位以下は老衰、転倒、認知症と続きます。その中でも転倒に関してはそれだけの問題では終わりません。一度転倒を経験すると、不安から、病気でもないのに転倒を心配するばかりに関しこもりがちになります。結果、認知症を悪化させたり、筋肉や骨を弱らせることに繋がります。そうして寝たきりに拍車をかける…といった悪循環を生じるのです。ここで、左図を見ていただくと、歯が多い方や義歯を使われている方はそうでない方と比べ、転倒しにくいことがわかります。つまり、しっかり噛めることは、転倒リスクを減らし、寝たきりを防ぐことにつながるのです。

■ 生きがいのある人生を目指して、歯科健診を受けましょう！

兵庫県香美町村岡区での80歳の方の口腔保健調査を行った際、8020(80歳で20本以上の自分の歯を持つこと)達成者の方の多くは、自動車の運転を自分で行い、好きな所へ外出をされることがわかりました。また、歯が1本もない方に比べ、携帯電話を持っている方の数が明らかに多く、メールなども使いこなしていました。つまり、「活力ある生活」「健康な生活」を過ごすためには、高齢になっても歯があることが非常に大切だと分かってきています。この大切な歯を守るためにも、最寄りの歯医者さんで定期検診をしっかり受けましょう。

ご存知ですか？ 口腔ケアの大切さ！



■ 手術やがんなどの治療を受ける前に歯科医院の受診を●

口の中が不潔な状態で、がん治療や全身麻酔による手術を受けると、肺炎や口腔内のトラブルが起こりやすくなります。病院で治療を受ける前に歯科医院を受診して専門的な口腔ケアを行い、衛生的な環境にしておくことが大切です。そして手術後に行われる抗がん剤治療で、口腔内に現れ易い口腔粘膜炎などの合併症を抑え、治療を成功させるためにも歯科医院で口腔ケアを行いましょう。

当院は国民の歯科医療に責任を持つ
 歯科医師会の会員歯科診療所です



生きる力を支えたい
福岡県歯科医師会

福岡市中央区大名1-12-43 TEL:092-771-3531

診療所に会員証を掲げた会員が年間を通して歯とお口の健康を見守っています。