

# 歯っぴいタイムス

No.003

歯っぴいタイムス 第3号  
発行/ (社)厚木歯科医師会  
発行日/平成19年7月15日  
TEL 046(224)6081  
HPアドレス  
http://atsugi-dental.or.jp/



幅広いジャンルを歌うのこいのこさん

今年も厚木歯科医師会主催による、バリアフリーコンサート(無料)の季節がやってまいりました。8月9日(木)、厚木市文化会館大ホールで12時40分開場。この催しも今年で4年目となりました。

このコンサートは、平成16年、厚木市障害者歯科診療所開設10周年を迎えるにあたり「障害のある方々とそのご家族に楽しい音楽を」という目的で計画され、障害者の関連団体、施設、教育機関、行政などとタイアップし、実行委員会が編成されました。これに多くのボランティアの方々に加わった手作りの楽しいコンサートです。

今回は歌手が変わります。「のこいのこ」です。横浜市出身で、みなさん顔は知らなくてもその声を聞けば「あー、あの」とすぐ判ってしまう女性です。いままで吹き込まれたコマースヤルソングは800曲。それで「CMの女王」と呼ばれています。本名は、猪子育代(いのこいくよ)さん。「エバラ焼肉のタレ」「サッポロ一番カップスター」などのCMのほか、児童歌として

## バリアフリーコンサートへのお誘い

**バリアフリーコンサート2007**  
 日時：2007年8月9日(木)  
 開演 午後1時20分～  
 会場：厚木市文化会館大ホール  
 \*入場無料  
 出演者：「のこいのこ」  
 厚木高校ダンスドリル部  
 ハーモニカ「厚木チェリーズ」  
 主催：福祉フォーラム実行委員会・厚木歯科医師会  
 共済：厚木市・愛川町・清川村  
 後援：神奈川県教育委員会、神奈川県厚木児童相談所、  
 神奈川県厚木保健福祉事務所  
 厚木市・愛川町・清川村社会福祉協議会  
 厚木市・愛川町・清川村教育委員会、  
 厚木医師会、厚木薬剤師会、厚木医療福祉連絡会、  
 神奈川県新聞厚生文化事業団  
 協賛：神奈川心身障害児福祉基金財団、  
 厚木YMCA、厚木ライオンズクラブ、  
 (株)ジャパンビバレッジ厚木営業所

は、「パタパタママ」「はたらくくるま」「まるさんかくしかく」「ひぼぼたまます」など、ひらけポンキッキの歌が有名です。

当日は、フォークからシャンソンと、大人も子どもも楽しめる歌をたっぷり聞かせていただく予定です。また、出演者は「のこいのこ」ばかりではありません。TVドラマでも取り上げられた厚木高校ダンスドリル部、ハーモニカの「厚木チェリーズ」のみなさん、それに伊志田、厚木北の

両高校や湘北短大の手話ソングなども加わる予定となっていて、例年以上の盛り上がりを見せてくれることでしょう。多くの方々のご来場をお待ちいたしております。



ボランティアによる手話ソング

# 歯から始まる健康ライフ

## 〈普通の人でも歯は命〉

### アンチエイジングに於ける歯の重要性

人間は加齢と共に心身が老化し、日常生活の能力も低下します。アンチエイジング医学とは抗加齢医学とも言われ、老化を少しでも食い止め、できれば回復させる医療です。すなわち、年を取っても楽しく、元気に生活できるように研究する学問です。その中身は、生活習慣病の予防、老年病医療、再生医療などが中心となっています。

このアンチエイジングの研究で加齢と共に増える種々な難病に歯科領域の問題が深く関わっていることが分かってきました。

### 脳のアンチエイジングでいきいき健康長寿

健全な脳の維持のためには、適度な運動、適切な栄養、質のよい睡眠が欠かせないと言われています。実は、歯はこのいずれにも深い関わりがあります。今回は、「良く噛むことでの健全な脳機能の維持」と、質の良い睡眠に焦点を当てて述べます。〈医・歯学会等で発表された症例〉。

### よく噛んで脳の機能回復

良く噛めば脳の血流が増えることは、テレビの健康番組でしばしば放送されています。言い換えれば、良く噛まなければ脳血流は減少し、脳機能

は低下すると言えます。左の写真は現代医学でも難病といわれるパーキンソン病の歯科治療を主体にした対応で、著しく改善したとみられる症例です。



(8月) 体重も減少し1人で移動可能に  
(4月) 初診時の体重は100kgを超える

患者さんは41歳の男性で、5年前から手の震えなどパーキンソン病症状が始まり、総合病院などで投薬を中心にした治療を受け続けますが、病状は増悪、仕事は不可能になり、とうとう医者から歯科治療を薦められました。歯科医が悪い歯を治療し、今までの3倍以上噛む事を中心にした生活指導を受けました。その

結果、1人で歯科治療椅子に移動できなかった姿勢反射障害は、4ヶ月後に1人で移動可能となり、半年後には仕事に復帰できるまで改善しました。この患者さんは歯の悪さで良く噛まないことから脳血流不足が生じた脳機能障害と考えられました。

### 噛みしめない良い睡眠

左の写真は、歯槽骨(歯を支えている骨)の瘤(こぶ)と



強すぎる噛みしめで傷んだ歯と歯ぐき

下の前歯の歯ぐきに注目  
噛みしめでできた骨瘤

支えている骨)の瘤(こぶ)と歯ぐき周辺の歯質の磨り減りです。特に歯の摩耗は、かつては、不適切な歯ブラシの使用が原因とされてきました。ところが、アメリカの研究者が歯の摩耗と骨瘤は歯の噛みしめが原因と発表。ストレスの多い現代人は睡眠時に噛みしめることが多く、結果として自分で自分の歯を「破壊」しているというのです。また、噛みしめは緊張性慢性偏頭痛の大きな原因とも指摘しています。

### よく噛めば頭が良い子

日本の研究者は、7〜8歳児を、栄養成分は全く同じ物をへ良く噛んで食べたAグループとへ良く噛まないで食べたBグループに分け、知能指数を追跡調査しました。結果は、良く噛んで食べたAグループの知能指数が明確に高かった、と報告しています。

# AEDを活用して 緊急時の人命救助

みなさんはAEDをご存知ですか。AEDとは自動体外式除細動器のことです。事故等における心肺停止の場合、心室細動が生じることがおおく、この心室細動を取り除く効果的な手段がAEDを用いた除細動(電気ショック)です。日本でも3年前から一般人がAEDを使用できるよう

になり、最近では、AEDで人命が助かったニュースも報じられていますので、みなさんも耳にすることがあるのではないかと思います。また、厚木市・愛川町・清川村においても、駅や公民館等公共施設に設置されてきています。

厚木歯科医師会でも、AEDの有効性を考慮して、会員から希望者を募り、A



EDを設置する歯科医院を大幅に増やしました。診療中の不慮の事故ばかりでなく、近隣における交通事故等の緊急時の対応にも役立ちたいと考えてのことです。

AEDを設置してい

る診療所は、左上の写真にあるステッカーが貼ってあります。みなさんもかかりつけの歯科医院や、通りがかりの歯科医院をちょっと注目してみてください。このステッカーがあれば、緊急時にはお役に立てることでしょ。

また、AEDの使用法を含め、心肺蘇生法(心臓マッサージ・人工呼吸)の技術研鑽のために、休日歯科診療所が主催して、歯科医師会会員の救急救命講習会の定期的な受講を行っています。有ってはない事故ですが、非常時には的確な対応が出来るように努力しています。



## 歯のトリビア



「哀いや 歯に食いあてし  
海苔の砂」

松尾芭蕉(1644~94)が奥の細道をたどって晩年(48歳)に詠んだ句です。海苔に混ざっていた砂を噛んでしまい、

痛みを覚えるほど歯がぐらぐらになって、体力が衰えたものと嘆いています。恐らく歯周病にかかっていたと思われます。

昔も今も老いて歯周病で失われる歯を嘆き、悲しくなるのは同じですね。皆さんは如何ですか。

現代ではむし歯や歯周病は予防ができます。

## 休日急患歯科診療のご案内

### 厚木市歯科保健センター

〒243-0018 厚木市中町1-8-12

電話 046-224-6081 FAX 046-221-7673

<http://www.atsugi-dental.or.jp/>

診療日 日曜・祝日・年末年始

診療時間 午前10時~12時/午後1時~5時

※治療は応急処置の範囲です。継続的な治療はかかりつけの歯科医院で受けて下さい。



小田急本厚木駅  
北口より徒歩10分



**高齢者よい歯のコンクール表彰式**

主催 社団法人厚木歯科医師会 後援 厚木市・愛川町・清川村

**「歯の衛生週間行事」  
高齢者よい歯のコンクール  
よい歯でいきいき8020**

**興味津々・**

6月3日(日)、厚木歯科医師会主催による歯の衛生週間行事が、厚木市保健センターで行われました。会場には例年のように無料歯科検診、矯正相談、刷牙指導、位相差顕微鏡、口腔内写真、RDテスト(唾液緩衝能試験)の各コーナーに加えて、今年から、口臭測定コーナーが設けられました。

**よい歯のコンクール結果**

午後2時から15回目となる「高齢者よい歯のコンクール」の表彰式が行われました。厚木市18名、愛川町1名、清川村1名、計20名の応募がありました。



厚木歯科医師会会長賞を受賞され挨拶する鈴木チヨさん

厚木市長賞に首藤保さん、愛川町長賞に熊沢実さん、清川村長賞に山口喜代子さん、厚木歯科医師会会長賞に鈴木チヨさん、特別賞に2年続けてご夫婦で参加された中辻峯雄さん、葉子さんが選ばれ、各受賞者に表彰状と記念品が贈呈されました。また、惜しくも選に漏れた方々には参加賞が贈呈されました。

**受賞者にインタビュー**

受賞者を代表して鈴木チヨさん(85歳)が「私は何も特別なことをしてきたわけではありません。丈夫な体に生んでくれた親に感謝します」と挨拶されたので、どのような話

しが開けるのか楽しみにしていました。

「タバコは吸わないし、お酒もほとんど飲みません。甘いものはあまり摂らないですね。出身地は北海道で、小さい頃から『こまい』という硬い小魚や、シヤケの骨をおやつ代わりに食べていました。食事は肉類よりも魚介類が好きです。規則正しい生活を心がけています。趣味は、パッチワークで、手先を使うことが好きですね。(手先を創造的に使うことは、脳を大いに刺激します)また、性格は気まままでマイペースなので、あまりストレスをためこまないのでしょうね。定期健診で歯を診てもらっているせいか、ほとんど病気をしないです」と話してくださいました。

**多くの方に  
夢と希望を与える**

来賓の挨拶の中で、愛川町の民生部長が「日本の平均寿

命は80歳を超え、世界一です。健康寿命(自立して生活でき、社会参加も可能)も74・5歳でやはり世界一ですが、この差を少しでもなくしていく。そのためには、若い頃からの生活習慣がきちんとしていて、歯を残すための努力を続けていくことが大切。受賞者の皆様は、多くの方に夢と希望を与えてくれる存在です」と述べられました。

また小林厚木市長の「今年一年元気に過(こ)していただき、また来年もここでおいしましよう」という言葉が心に残りました。

