

# そよかぜだより

2020  
9月号

そよかぜ歯科医院のURL  
<http://soyokaze-dc.com>



## 九月（長月）

九月に入り、少しずつ気温が下がってきて、過ごしやすくなってきましたね。朝晩は、ちよつと肌寒く感じる時もあります。日中との寒暖差がありますので、皆さん体調管理には、お気を付けてください。

また、これから空気が乾燥し始め、コロナウィルスやインフルエンザに注意しなければなりません。しっかりと手洗い・うがいをし、予防を行っています。

## 〇〇の秋

秋になりますと、読書の秋や食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋など、さまざまな〇〇の秋があります。気候的に涼しくなって過ごしやすく、少し落ち着いて時間がとれる「秋」。また、コロナの関係でお家時間が増えたこの機会に興味があったけど、なかなか挑戦できなかったことに挑戦してみても、いかがでしょうか？皆さんも、自分ならではの「〇〇の秋」を見つけて、素敵な秋をお過ごしください。



## 健全高齢者と食生活

前回の号でお伝えした通り、平均寿命と健康寿命には10から15年の差が生じています。そこで健全者と有病者や認知症の方の食について考えてみたいと思います。

まず、食べられない方の原因について考えてみましょう。身体の血管系、心臓系、脳機能系、運動機能不全などが考えられます。そのために、嚥下機能ができないため、胃腸などを作り、通常の食生活が営めない事が挙げられます。

### ① 血管・心・脳血管障害疾患の原因と歯科的関係

これに関しては生活習慣が原因でなることが多く考えられます。歯科的には歯周疾患が関与することが多く報告されています。一般に血管内での血栓、梗塞が原因で血液の循環が悪くなり、発症することが多く、歯周病の原因であるプラーク、歯周病菌が由来するものが梗塞の原因の一つとも報告されています。予防策としては適度の運動、禁煙、アルコールの多飲、野菜、繊維質の摂取など食事のバランスが挙げられます。食事に関しては発酵食品（味噌、ヨーグルト、納豆などが代表されます）、DHA（あじ、さんま、サバ）などの摂取などが報告され、これらは自律神経のバランスにも良いとされています。

### ② アルツハイマー型認知症に代表される脳機能の不調が原因と歯科的関係

以前にもお伝えしましたが、アルツハイマー型認知症は脳の代謝によって生じるアミロイドβ（アミロイドβ）が脳内に蓄積した結果、脳萎縮が起こり発症するといわれています。糖尿病、高脂血症を基礎疾患として持っている方がなりやすいと報告されています。さらに他人とコミュニケーションがとるのが苦手な方、ストレスで考え込む方、精神疾患（うつ病など）の方がなるリスクが高いとも言われています。歯科的にはあまり噛まない方、歯の欠損が多く、噛めない方は噛むことで脳に刺激がないため、リスクが高いとも報告されています。しっかりと、した義歯により噛み合わせ良くなり、改善が認められるケースもあります。食べ物として緑黄色野菜、根菜、ナッツ類、ベリー系、オリーブオイル、ワインなどが適度に摂取するも予防になるとも報告されています。

## コスモス（秋花）

コスモスの花名「cosmos」の由来は、スペイン人がメキシコから持ち帰ったことが始まりで、美しいという意味のギリシャ語「kosmos」に由来します。このことから、星がきれいに美しくそろう宇宙のことを「cosmos」と呼び、また、花びらが整然と並ぶこの花も「cosmos」と呼ぶようになったとされています。明治12年に日本に渡来した時に「秋に咲く桜のような花」という意味で「アキザクラ（秋桜）」という名前になったそうです。

## 院長のそよ

夏の様相が少しずつ消え、台風シーズンを迎えております。昨年は、千葉県も台風15号の影響を受け、大きな被害を受けました。最近、日本の天候も亜熱帯化しており、今後、大きな勢力を持った台風の上陸が多くなると思われます。緊急事態に備えてください。

さらに、熱中症、残暑の影響、新型コロナウイルス感染症の影響、季節性インフルエンザウィルスの影響などを考えていかなければいけない状況です。自分の身を守る事が重要です。そのためには、災害に強い環境作り、丈夫な身体作りを念頭に起きて生活していきたいと思っております。

このような背景の中、お口の健康、身体の健康を考えた場合に、コロナ系感染症を例に挙げた場合に、お口のクリーニングが重要です。むし歯、歯周病菌を有すると咽頭部にコロナ系ウィルスが付着、増殖しやすいと報告されています。日頃のセルフケア、うがいを怠りません。単なる予防が重要です。