

# そよかぜだより

2021  
3月号

## 三月(師走)

三月に入り少しずつ暖かくなってきました。この季節は、花粉が気になる方も多いのではないのでしょうか。

花粉症対策はセルフケアが大切になります。外出時はマスク、メガネ、帽子を着用し、花粉が付着しやすい素材の服は避け、家に入る前には衣類や髪に付いた花粉をはたき落としましょう。室内での飛散を防ぐには、湿度を上げる効果的です。花粉は湿気を含むと重くなり落下するので、空中での浮遊を防ぐことが大切です。

また、この時期は卒業式の季節でもあり、寂しい季節でもあります。4月から新しい生活に胸膨らむ人も多いことでしょう。何かと生活も不規則になりがちな季節でもあります。健康には留意してください。

## ゴールデンウィークのお知らせ

5月2・3・4・5・6日は、

休診とさせていただきます。  
ご了承ください。

※緊急の場合は、流山市休日診療室へお願い致します。

診療時間 9時～12時

TEL 04-7155-3456

## 8020運動の現状と今後の展望

日本歯科医師会では、高齢になっても豊かに楽しく過ごしていただくために、いつまでも自分の歯で、自分の口から食事をとることが最も大切なことであると考えて、診療所や地域におけるいろいろなお口の健康を保持・増進する活動によって8020運動を推進しています。8020達成率は、運動開始当初は7%程度(平均残存歯数4.5本)でしたが、厚生労働省の調査(2005年(平成17年) 歯科疾患実態調査)では、80歳～84歳の8020達成率は21.1%で、85歳以上だと8.3%にまで伸びました。また、厚生労働省の「健康日本21」では中間目標として8020達成率20%を掲げましたが、2007年(平成19年)に出された中間報告では、それを上回る25%を達成しました。

このように背景の中、千葉県歯科医師会では8020運動を展開しております。この内容は「80歳で高たんぱく肉を食べよう」ということです。一般に肉というと赤肉の牛肉をはじめとした肉類が頭に浮かぶと思いますが、さらに千葉県では、房総半島を中心として漁業が盛んなため、魚肉も含まれます。これは体に良質なたんぱく質を取り込むことにより、筋力の低下の栄養源の低下を防ぐことが出来ます。

さらにこの運動を有効に生かすためには、日常、身体を動かすことが必須となります。特に、身の回りの細かい動きをできるだけ自身で行ない、日常30分程度の有酸素運動が必要とされます。千葉県は、多くの緑、海、川、一年中を通して温暖な天候に恵まれております。多くの景色の良いサイクリングコースやウォーキングコースを有しております。年齢を問わず楽しんで、一年中を通じての運動が可能です。

私どもが居住する流山市は千葉県下で一番の長寿の街で働き世代も多い街でもあります。さらに、日本の人口増加の街でもあります。このような背景の中、長生き、さらにクオリティーの高い生活を送ることが可能な街でもあります。

今後、私も歯科領域では噛むことは基より、身体全体の健康を保つため、大きな役割を担っていると考えております。



## エイプリルフール

エイプリルフールが「嘘をついてもいい日」として日本で広まったのは、大正頃からといわれています。しかし、エイプリルフール自体は、江戸時代にすでに日本に入ってきていました。江戸時代は「嘘をつく日」ではなく、「不義理の日」とされており、4月1日には、不義理をした人に宛てて不義理を詫げる手紙を書いていたそうです。また、嘘をついてもいいのは午前中だけ、という話がありますが、これはイギリス由来の説だそうで、アメリカやフランス・ドイツ等では一日嘘をついてもいいそうです。皆さんが「ふふ」と笑いたくなる嘘でエイプリルフールを楽しんでくださいね。

## 院長より

暖かい日が、多くなってきました。二度目の緊急事態宣言も終息に向かっています。しかしながら、新型コロナウイルス感染症の終息はまだ先のようです。

当院では日常の院内清掃、消毒、器具の滅菌、院内の換気にスタッフ一同全力で対応しております。患者様におかれましても診療前の専用液によるうがいの協力も頂き、感謝しております。その成果として院内における感染症は発生しておりません。これも、患者様一人ひとりの協力より得られた成果と思っております。今後ともお口からの健康作りを推進して行きたいと考えております。

開院以来、そよかぜだよりを毎月お伝えしてきましたが、今後、インフォメーションを中心に不定期に医院の移り変わり、新しい情報をお伝えしたいと思います。

今後ともよろしくお願ひ申し上げます。