



<p>SDC デンタル ニュース</p>		<p>第6号  2009. 9月号</p>
------------------------------	---	-------------------------------

みなさん、こんにちは。すずき歯科医院、院長の鈴木です。この9月後半には大型連休がありますね。春のゴールデンウィークに対し、秋の連休をシルバーウィークと呼ぶそうですが、ほとんど世間には浸透しなかったようです。確かにあまり耳慣れない言葉ですね。今年は土日がお休みの方には、敬老の日・国民の休日・秋分の日と続くので、19日～23日が5連休になります。旅行や行楽などの楽しいご予定はありますか？でも、せっかくの旅行や行楽も歯が痛むのでは楽しめません。楽しいお出かけの前・歯科が休診になる連休の前には是非、歯科健診を受けることをお勧めします。予定がないとい方も、長生きして人生をエンジョイするためには歯の健康が大切。ちゃんと歯科に検診しにいらしてくださいね。

すずき歯科医院からのお知らせ



健康で長生きをするためには歯が大切。  
定期健診に行きましょう。



## すずき歯科医院

住 所 伊勢崎市境下湊名1158  
電 話 0270-70-6480  
FAX 0270-70-6481  
診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列育成（矯正歯科）、審美歯科、  
歯科口腔外科、インプラント、予防健診（ライフサポート）

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	休診	○	○
午後 14:00~17:30	○	○	○	休診	○	○ (~16:00)
休診日：日曜・祝日・木曜（祭日のある週は診療いたします。ハッピーマンデーの週は休診）						

## 歯が抜けて あなた頼むも あもあみだ

これは江戸時代の俳人・小林一茶が詠んだ俳句です。一茶は50歳前にすべての歯が抜けてしまったとか。その不自由さや心細さで、あとは仏の慈悲にすがるとしかないと「南無阿弥陀仏」と唱えたが「あもあみだ」としか発音ができなかったというちょっと自虐的な俳句です。歯の痛みや悩みは昔から変わらないようですね。

### ★8020 (ハチマル・ニイマル) 運動とは？

「80歳になっても自分の歯を20本残そう」という、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱している運動です。永久歯は親不知を除いて28本あるので、そのうちの20本が残っていれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べることができるという考えから「歯は全身の健康のもとなので、高齢になっても健康な自分の歯を保って、長い人生を明るく元気に過ごしましょう」ということなのです。

### ★お年寄りの問題？

8020というからといって、80歳になってからの問題ではありません。8020の達成は、自分の歯を長年かけて守る努力をした人への「自分の歯で何でもおいしく食べて、健康で楽しく豊かに過ごせる」というご褒美のようなものです。つまり80歳になっても自分の歯を20本残すためには、生まれた時から、各年代の特有な症状（歯の生え替わり・虫歯・歯周病等）の歯や歯ぐきの障害となる問題を適切に解決していくことが重要なのです。

### ★自分の歯のことを知っていますか？

8020を達成するためには、自分の歯の状態やお手入れの現状把握が大切です。この機会に見直してみましょ。

- ①ご自分の歯が何本残っているかご存じですか？
- ②1年間に歯科検診は何回受けていますか？
- ③1年間に歯石除去や歯のクリーニングを何回受けていますか？
- ④歯ブラシの他に、デンタルフロスや歯間ブラシを使っていますか？

### ★かかりつけ歯科医を持ちましょ！

歯の健康を守るためには、きちんと歯を磨くことが大切です。しかし、「磨いている」とことと「磨けている」とことは違います。どうしても汚れの残りやすい所がありますから、そんな時には歯科でプロのお手入れと歯磨き指導を受けましょ。また、定期的に歯の検診を受け、歯を失う原因になる虫歯や歯周病を早期発見・早期治療するよう心がけましょ。「かかりつけ歯科医」は生涯にわたってあなたの歯の健康を保つために、全力でバックアップします。あなたの歯の状態をよく知っているかかりつけ歯科医を持ち、歯周病を早期発見・予防することが大切です。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

