

歯と認知症の関係

歯の動きは噛むという咀嚼機能だけでなく、同時に脳を刺激しています。その刺激は、感覚や運動、記憶や思考等を司っている部位の活性化に繋がります。東北大学の研究で健康な人の残存歯の平均は14.9本なのに対し、認知症の疑いのある人では9.4本と明らかな差がみられました。残っている歯が少ないほど記憶や学習能力に関わる海馬や意思・思考を司る前頭葉の容積が少なくなっていたことがわかりました。この結果から、歯がなくなると脳が刺激されなくなり、脳の働きに影響を与えることがわかります。また、残存歯が20本以上ある人に比べて、歯がなく、入れ歯も入れていない人の認知症のリスクは1.9倍も高くなっています。歯に代わる入れ歯やインプラントの治療を行い、噛むことができるようにすることで記憶力が回復した例もあります。認知症予防のためにもまずはご相談ください。

○小山○

知ってる???

スキンケアで唾液腺マッサージ

大手化粧品メーカーの資生堂ジャパン株式会社では、40年以上も前から介護施設や病院などで“お化粧品ボランティア（化粧品療法）”を行っているそうです。

お化粧品ボランティアって???

入居者さんと一緒に、お化粧品をしたり、スキンケアを行って、いきいき過ごしていただくプロジェクトだそうです。例えば、介護施設の入居者さんが、やめていたお化粧品を再び始めると、笑顔が増えるばかりか、化粧品をするために鏡を見たり、化粧品を手にとったりと、自立度が向上するという心理効果以外の影響をもたらすのです。鏡をみるために起き上がる。化粧品を手にとってクリームをお顔に塗る。その作業だけで、今まで食事の際に一人では持てなかったスプーンがもてるようになるなど手指の運動にもつながります。

そんな『化粧品療法』のスキンケアの一環で、『唾液の分泌を促すマッサージ』があります。

ご高齢になると、口の渇きを気にする方が多くいらっしゃいます。また、持病のお薬の副作用などで、唾液の分泌が減ってきてしまいます。唾液の分泌が減ると、細菌コントロールが難しくなり、虫歯が増えるといった問題や、咀嚼が難しくなり、美味しくお食事もできなくなって、生活する上での楽しみも減ってしまいます。

楽しく過ごしていくうえで、『お肌のスキンケア』だけでなく、

唾液を分泌させるためのマッサージもおススメします！

やり方は簡単!!!

顔の中央から、左右対称に、指の腹で耳の下や、首のほうまで、マッサージしてあげるだけです。

たったこれだけでいいのです。少しずつ、毎日の朝や夜の日課にしてみてくださいはいかがでしょうか。

○松山○

◆発行元

泉MK歯科クリニック

TEL 022-373-0020

FAX 022-373-0040

◆診療時間

月・水・木・金・土曜日

9:00~19:00

(昼休み13:00~15:00)

日曜日

9:00~13:00

◆休診日

火曜日・祝祭日

◆予約制

◆新患・急患

随時受付しております

ハンドケア

お肌の乾燥が気になる時期ですね。今回はハンドケア方法についてお話ししたいと思います。ケア方法は3ステップ!

①化粧水で水分を与える。

②ハンドクリームで油分を与える。

③ハンドマッサージをする。

毎日の習慣にすることが大切です。ぜひ実践してみてください。

○佐藤(嘉)○

Luscious Lips

¥7,000(税込)

唇にもエイジングケアを

- ・アンチエイジング
- ・ボリュームアップ
- ・保湿
- ・ヒーリング
- ・豊唇



診療室内でお試しできます!!!
ご希望の方はスタッフにお声がけください。

美容雑誌・医療系専門誌などで紹介されています!

ロイテリ菌の効果

ロイテリ菌とは、天然のヒト由来の乳酸菌の一種で、悪玉菌を減らし、善玉菌と日和見菌をバランスよく増やします。そのため、歯周病菌や虫歯菌を減らす効果があります。ロイテリ菌はロイテリンという抗菌物質を作り、病原菌に対する拮抗作用があります。この機能がピロリ菌を抑制したり、悪玉菌を抑制したりすることで動脈硬化を軽減するといわれています。もともと、ヒトの体に存在する菌なので、ヒトの体に住み着きやすいのが特徴で、どんなに摂取しても副作用がありません。そのため、子供や成人はもちろん、抵抗力の低い乳幼児や未熟児、病气などで免疫力が低い状態にある方でも、安全に摂取することができます。免疫システムをコントロールしてアレルギーやアトピーを改善に導いてくれるので、スウェーデンの医科大学病院などでは入院患者の免疫向上のためにロイテリ菌が活用されています。

ロイテリ菌はサプリメントやヨーグルトから日常的に摂取可能です。

是非、歯周病と虫歯の予防に活用してみてください!

○日野○

セラミックインレー

3月まで

¥20,000(税抜)

4月から

¥25,000(税抜)

に値上げします

★メリット★

- ・むし歯再発リスクが低い
- ・審美性にすぐれる
- ・身体にやさしい



泉MK歯科クリニック新聞

2019
冬号
VOL. 29