

ア歯科ケア通信

こんにちは！ケア通信19号です！



みなさん、こんにちは。
寒さが身にしみる季節になりましたね。
うがい・手洗いをして風邪をひかないように
気をつけましょう。
外出をする際は暖かくしてお出かけください。



19号のテーマ

- ◆健口体操
- ◆食育について
- ◆アシカ君クイズ
- ◆受付の仕事について

健口体操

今月は「パタカラ体操」を紹介します。発音することによって、舌、唇、その他周りの筋肉（口輪筋・表情筋）や、飲み込みに使う筋肉を鍛える運動です。発音することで唾液の分泌もよくなり、食べ物が飲み込みやすくなりますよ。



なぜ「パタカラ」なの??

言葉	鍛える力	食べるときの動き
「パ」 唇を強く閉じて開いて出る音	唇の閉じる力	食べ物を口の中に取り込み、食べ物をこぼさないように口を閉じて飲み込む。
「タ」 舌の先を、上の前歯の裏につけて離すことで出る音	舌を前方へ動かす力	舌を使って食べ物を取り込んで、口の奥に運ぶ。
「カ」 舌を喉の方にひいて出る音	舌を後方へ動かす力	舌を使って喉まで運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶ。
「ラ」 舌が上あごについて離れるときに出る音	舌を上へ上げる力	舌を使ってゴックンと飲み込む。

パタカラで「きらきら星」の曲にあわせて歌ってみましょう。
必要以上に大きな声を出す必要はありません。きれいに発音することが大切です。

歌い始め→

パ・パ・パ・パ・パ・パ・パー
タ・タ・タ・タ・タ・タ・ター
カ・カ・カ・カ・カ・カ・カー
ラ・ラ・ラ・ラ・ラ・ラ・ラー
パ・タ・カ・ラ・パ・タ・ラー
パ・タ・カ・ラ・パ・タ・カー



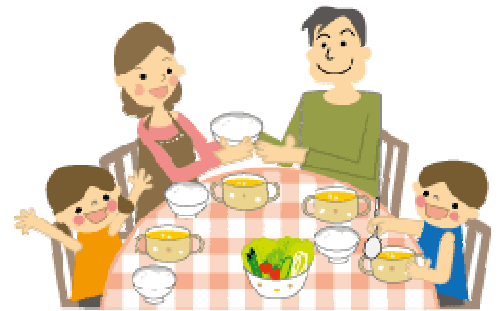
最初はゆっくりと2回目は少し早く歌ってみましょう。

「食育」って何だろう？

「食育」という言葉をご存知ですか？

2005年に制定された食育基本法に基づき、国が定めた食に関する教育指針です。

普段何気なく口にしている食べ物を栄養面だけでなく、生産過程や調理の仕方など幅広く興味を持ち、知識を得ることの必要性を唱えています。また、食べ物そのものへの感謝の心をもつことも重要視されています。



●使ってみよう！「食事バランスガイド」

最近スーパーや雑誌などでよく目にするカラフルなコマのイラスト。これは何を意味するのでしょうか？

食事バランスガイドとは

★一日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかが一目で分かる食事の目安のことです。

厚生労働省と農林水産省によって決められました。

★バランスの良い食事のイメージをコマのイラストで表しています。



1日分の目安

主食 (ごはん、パン、麺類)

5～7つ ご飯(中盛り) だったら4杯程度まで

副菜 (野菜、きのこ、芋、海藻)

5～6つ 野菜料理5皿程度

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

3～5つ 肉・魚・卵。大豆料理から3皿程度

牛乳・乳製品 2つ 牛乳だったら1本程度

果物 2つ みかんだったら2個程度

料理例

【主食】ごはん、パン、麺、パスタなど			
1つ分＝			
2つ分＝			
【副菜】野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻など			
1つ分＝			
2つ分＝			
【主菜】肉、魚、卵、豆腐、大豆及び大豆製品等			
1つ分＝			
2つ分＝			
3つ分＝			
【牛乳・乳製品】		【果物】	
1つ分＝		1つ分＝	
2つ分＝			

バランスゴマの解説

- ◆コマの上の部分の食品群ほど多く摂りましょう。
- ◆料理の量を「～つ」で数え、各食品群ごとに一日の目安となる数が決まっています。
- ◆運動や水分も欠かせません。水分は1本の軸となるもので、コマを上手く回すには適度な運動も不可欠です。バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。
- ◆病気などで食事の制限がある方はこの目安が適切でない場合もあります。医師や管理栄養士にご相談ください。

詳しい食品別の単位を知りたい方は農林水産省のホームページをご参照下さい。

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>

●野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

野菜には身体の機能を維持する為に必要なビタミンやミネラルが豊富に含まれています。そしてこれらは体内ではほとんど作ることができません。その為、食事の中で意識して摂っていく必要があります。

また、食物繊維も多く含まれており、便通を整え有害物質の排出を促すほか、腸内の善玉菌を増やすなど腸内環境を整えてくれます。

旬のものを食べよう

野菜や果物・魚などは生育に適した地域と時期（旬）があります。今の時期は野菜であれば「かぶ」や「白菜」、魚介類であれば「ぶり」や「かき」が店頭によく並んでいますね。

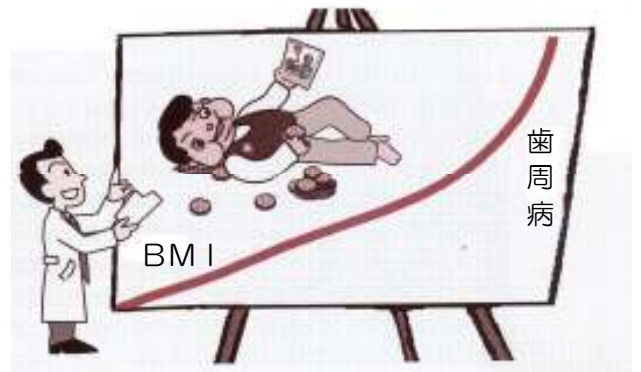
旬の食べ物は美味しいだけでなく栄養価も高いです。意識して食べてみましょう。



BMI（体格指数）が高いほど歯周病の有病率は高い

●肥満と歯周病

肥満は多くの生活習慣病と関連していることが分かってきました。最近では歯周病にも関連し、体格指数*1（BMI）が高いほど歯周病になりやすいと報告されています。肥満が直接歯周病に影響を与えるかはまだ研究途中ですが、脂肪組織が作る*2「TNF-α」という物質が血流を通して歯周組織の炎症に関与している可能性が指摘されています。



日本人は内臓脂肪型の肥満になりやすい

日本人はインスリン分泌能力が欧米人に比べ弱いので、内臓脂肪型の肥満になりやすいといわれています。内臓に脂肪組織が増えると生活習慣病の原因となるホルモンが分泌され、糖尿病や高脂血症、動脈硬化を引き起こす要因となります。歯周病と糖尿病・動脈硬化などとの関連について、最近テレビでも報道されるようになりました。もちろん病気の原因すべてが歯周病とは言いきれませんが、お口の中の健康は身体全体の健康へとつながっていることは間違いなさそうです。

肥満にならない為の生活習慣と、歯周病にならないお口づくりが大切なのです。

★用語の解説

- *1 BMI=体重kg÷(身長m×身長m)
18.5未満 低体重(やせ)
18.5以上25未満 普通
25以上 肥満傾向

※参考資料「“食育”は歯科医療を変える」
「服部幸應の食育の本」

- *2 TNF-α(腫瘍壊死因子)
生体内で産生されるサイトカインと呼ばれるたんぱく質の一種。
サイトカインは免疫系の細胞から分泌され、炎症や免疫反応を起こす原因となる。

虫歯予防に効果のあるキシリトールは何の木を原料にして作られるでしょうか？

- ①ヤシ ②白樺(しらかば) ③松 ④竹

アシカ君クイズ



答えは次のページにあるよ！

●健康はお口から

今回のケア通信では食育について少し触れてみましたが、いかがでしたか？
「食」は私たちの心身を健康に保つために重要な役割を果たしています。
そして「食べること」と「歯」は切ってもきれない関係です。

快適な食生活を送るためにはお口の健康が大切です。

まずは三度の食事をしっかり摂るリズムと、栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。

そして何より大切なのは、毎日お口の中を清潔に保つこと、そして定期的な歯科医院での健診と歯科衛生士によるクリーニングが欠かせません。

食育についてはまだ国をあげて始まったばかりの政策です。ア歯科ではケア通信を通じてこれからも食とお口にかかわる情報を発信していく予定です。



プロフェッショナル ~Dental Receptionist~

DR (デンタルレセプションリスト・歯科受付)

①受付になって良かったこと



- ・色々な人たちに出逢えること
- ・「ア歯科で診てもらって良かった」、「ここにきてよかった」、「ありがとう」とおっしゃって頂けること
- ・緊張して来られた患者さんが治療後に笑顔で帰って行かれること

②あなたにとって受付の仕事とは？



- ・たくさんの人と出会えるやりがいのある仕事
- ・患者さんと歯科医師・衛生士・スタッフをつなぐパイプ役
- ・患者さんの安らぎ
- ・勉強になる、楽しい仕事
- ・人と人との信頼関係を築く仕事
- ・成長できる場所
- ・不安を抱いて来院された患者さんが気持ちよく帰っていただけるように一人一人に合わせた対応をすること

今回は、受付の仕事についてご紹介します。患者さんがア歯科に入って来られて一番初めに顔を合わすのは受付です。受付の対応で歯科医院のイメージが決まるといっても過言ではありません。受付の仕事内容は予約の管理・電話対応・会計などです。患者さんと術者（歯科医師・衛生士）をつなぐ大切なポジションです。

ア歯科の方針である「患者さんの笑顔を作り出すこと」を常に心がけ、患者さんの不安を少しでも和らげる事が出来ればと思っています。

治療についての悩み、歯科医師や衛生士に聞けなかった質問などお困りの事がありましたら、気軽にお声をかけて下さいね。

～編集後記～

次回は3月に「ケア通信20号」を発行予定です。

テーマは「電動歯ブラシ」についてです。

ふつうの歯ブラシとどう違うのでしょうか？

皆さんの疑問にお答えします。



白樺の木

アシカ君クイズ
の答え
②白樺
(しらかば)

