

Message

ごあいさつ

Dentistry & Technology

歯科医療 & テクノロジー

Academic Activity

学術講演 & スケジュール

Maintenance

メンテナンスの重要性

Information

各種ご案内

雑・高度化する
このように複

されています。
術が開発・導入
で新しい治療技
供すべく世界中
安全な治療を提
そしてより安心
より高い精度で、



院長 大谷 昌

今 日の歯科医療技術は、
京都大学山中教授の
ノーベル医学・生理学賞受賞
をきっかけに脚光を浴びるよ
うになった再生医療や、C A
D/C A Mなどのコンピュー
ター工学、C Tにより可視化
された画像診断など、わずか
この10年ほどの間に飛躍的に
進化して参りました。患者様
に対して、より短い期間で、
より高い精度で、
そしてより安心
安全な治療を提
供すべく世界中
で新しい治療技
術が開発・導入
されています。

歯科医療について、我々医療
者だけが知っておけば良い、
ということは決してなく、治
療方法や選択肢などについて
患者様が十分ご理解・ご納得
いただいた上で治療を進める
「インフォームド・コンセン
ト」がより重要性を増してい
ると考えます。
ご来院時のご説明は従来通
りに重視して参りますが、患
者様ご自身がより幅広く歯科
医療について知識を持たれる
ことは、より豊かで健康な生
活を維持するために不可欠で
あるという理念から、ニュー
スレターにより情報をお届け
する運びとなりました。ご一
読いただけましたら幸いです。

Message

ごあいさつ

Column (コラム)

健康長寿は よく噛むことから

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

平均寿命と違い、健康寿命は介護を必要とせずに自立した生活のできる期間を意味します。この健康寿命と歯科の関係が今注目され始めています。

健康の源は食ですが、食について誰もが思い浮かべるのは、食べ物の栄養素や成分、例えばビタミンやタンパク質など、そして、合成保存料や人工香料などの添加物などではないでしょうか。

噛むことがガン予防に

しかし、ここで忘れてはならないのが「噛む」という作用です。噛むと唾液が出てきますが、唾液には抗菌作用や消化酵素が含まれており、様々な発ガン物質の発ガン作用を低下させることが報告されています。

同志社大学の西岡一名誉教授の研究によれば、猛毒で知られるカビ毒「アフラトキシン B1」の毒性も唾液と混ぜると30秒で10分の1以下に抑えられることや、発ガン性物質「AF-2」の毒性を25分の1に弱めることが証明されています。噛むことがガンの予防になることの根拠となっているのはこの作用に関する研究です。

その他にも、よく噛んで唾液が十分に出ることで消化吸収が良くなるとも言われています。

硬い食べ物で健康長寿を

このため、栄養素に注意していても、すりつぶして液状にしたものを飲み込む食べ方であれば、せつかくの唾液が十分に分泌されない危険性が考えられるのです。入れ歯、特に針金でひっかけたり、ただ歯ぐきの上に乗せるだけの入れ歯の場合、よく噛めないために軟らかい食事にかたよってしまいがちなので注意が必要です。

唾液をよく分泌させるには、ごぼうや玄米など、繊維が豊富でよく噛まない飲み込めない食べ物を摂取することが必要です。しっかり固定できるインプラントであれば、硬い食べ物もよく噛んで食べることができるでしょう。

さらに、噛むことと脳の若さの関係も指摘する研究も報告されるなど、歯でよく噛むことの大切さが科学的にも実証されようとしています。



O.D.C. Otani Dental Clinic オオタニデンタルクリニック

大阪市中央区西心斎橋2-3-2 御堂筋ミナミビル7F TEL. 06-6214-6182

【診療時間】月～土: 10:00～18:00 【休診日】日・祝日 【完全予約制】 【URL】<http://www.odc.ne.jp/>

発行: オオタニデンタルクリニック 制作: 田村企画