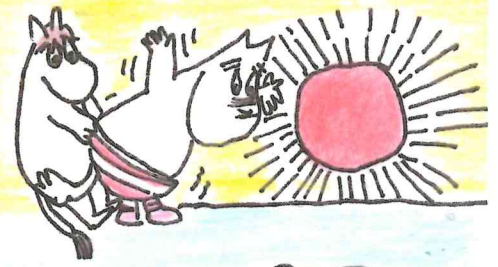


# くすくす新聞

2019. 7月号 vol. 49



日本の古典「万葉集」から典拠された「令和」  
安倍首相は「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味を込めたと説明しています。

早 2カ月が経ちますが、美しく心を寄せ合い過ごしていますか？  
優しさを思いやりをもって日々を過ごしていきましょう



## DHコラム お口とストレス

ストレスや疲れが溜まっていると口臭がきつくなったり歯茎が腫れるという経験はありませんか？ 適度なストレスは心身の抵抗力を高めてくれますが過度なストレスは様々な不調や老化を招き更には免疫力を低下させ病気のリスクも高めます。中でもお口はストレスの直撃を受けやすい部分なのです。症状には個人差がありますが歯周病が強くなったり、ドライマウス、歯ぎしりやくいしばりなどがあります。過度のストレスはお口の健康にとっても大敵となるのです。お口の健康を守るためにもストレスと上手付き合い適度な気分転換を図るおに心掛けましょう。

Take care!



くすくす歯科・矯正歯科

F371-0852

前橋市総社町総社1135-1

Tel: 027-226-1243

HP: <http://kusunoki-shika.jp>

## 認知症を知る

最近高齢ドライバーによる車の事故がニュース等で取り上げられています。自分の歯が少ないのに義歯を使っていない人は認知症を発症するリスクが高くなるようです。以下 三つの仮説が挙げられています。

### ① 歯周病の慢性炎症の影響

永久歯を失う最大原因である歯周病  
その炎症で作られる細胞間の情報伝達を司る物質は脳神経細胞に悪影響を与えると考えられている

### ② 噛めないことの影響

ものを噛むと脳の血流が増え記憶を司る海馬も活性化することが分かっている

### ③ 食生活の影響

満足に噛めない人は当然のことながら何でもバランス良く食べるというわけにはいかず野菜や豆など認知症リスクを下げる食べ物が特に苦手になりがち。ビタミンなどの摂取不足で認知症におよぶ可能性もある。

	SUN	MON	TUE	Wed	THU	FRI	SAT
2019		1	2	3 11:30~ 14:00 (祝)	4	5	6
7		8	9	10	11	12	13
14		15	16	17	18	19 11:30~ 14:30 (祝)	20
21		22	23	24	25	26	27
28		29	30	31	8/1	2	3