

♪～♪～♪～♪ 私の好きな音楽 ♪～♪～♪～♪

私の好きな音楽はK-POPです。特にBTSとSEVENTEENというグループが好きです。

きっかけは、5年ほど前に深夜の音楽番組で流れていた、BTSの『I NEED U(Japanese Ver.)』がすごく好きだったからです。

それから彼らの曲を聞くようになり、初めてミュージックビデオを見たときはダンスの凄さとかっこよさに驚きました。

ますます好きになり、ファンクラブにも入ってしまいました。

人生で初めてのライブもBTSだったのですが、生で彼らのパフォーマンスを見たときには感動して大興奮！その後、友だちか



らSEVENTEENというグループもすすめられ、見事にハマりました。

また、BTSのメンバーの1人が初出演したドラマを見て韓国ドラマにも興味

をもち、いろいろなドラマの挿入歌も聞くようになりました。それがきっかけで韓国語を勉強するようになり、短期の韓国留学も経験し、海外に友だちもできました。

K-POPを好きになったおかげで、いろんな楽しい経験ができました。これからもずっと好きでいたいと思います。(受付・湊愛花)

🔥🔥🔥🔥🔥 私の元気の源 🔥🔥🔥🔥🔥



皆さんはLiSA (リサ) という歌手の名前を耳にしたことはあるだろうか。

そう、大人気アニメ「鬼滅の刃」の主題歌(紅蓮華・炎)を歌っている歌手である！

一躍有名になった彼女だが、ここでLiSAッ子(LiSAファン)歴10年の私がさらなる魅力を伝えていきたいと思う。

以前は好きな歌手を聞かれても「誰？」と返ってくるのが当たり前だった。ところが今や「LiSAね！」となるのはうれしい反面、密かに応援していた分テレビでの露出が増え、遠くの存在に感じて少しさみしい気持ちになる。

福岡の大学時代ではライブに欠かさず参加し、横浜まで遠征するほどの熱狂ぶりだった。(ちなみにファ

ンの中でライブに参加することを「デート」という

LiSAの一番の魅力はライブでのパワー!!!歌い・跳ね・熱気に満ちたオーディエンス(観客)との一体感こそ、彼女が『新世代ロックヒロイン』といわれる所以である。

興味を持たれた方はコロナ禍が過ぎたらぜひライブにも足を運んでほしい。

心に響く熱い歌声は、きっとファンだけでなく彼女のことを知らなかった人達にも届くだろう。

最後に、LiSAの母親が「1日のうちに必ず1個はいいことがある」という意味を込めて、彼女に贈った言葉で締めたいと思う。

今日もいい日だ！



(歯科医師・星野佑典)

News ウェルネス



No.144
ウェルネス小畑歯科医院
子どもの歯を守る会
会報 1998年2月創刊
〒640-8401
和歌山市福島324-1
☎073-455-9874
https://www.welness-kobata-dc.com/

寝たきり予防とお口の健康③

転倒と要介護

転倒は高齢者の3人に1人に起こり、そのうちの6%は骨折、24%は重度の受傷に至るといわれています。転倒することでさらなる転倒への恐怖心のため自宅に引きこもるようになり、要介護状態に陥る可能性も指摘されています。



お口の状態と転倒の関係

転倒の原因として、高齢、過去の転倒経験、リウマチや脳卒中の病気、うつ状態、筋肉バランスの低下などが知られています。これらの原因に対して筋肉バランスの改善は、一定の転倒予防効果が認められていますが、総合的な転倒予防プログラム(服薬指導、視力矯正、住宅設備の改善など)では、ほとんど効果が認められません。

そこでこの研究では、筋肉バランスの改善を効果的に行うため、歯の健康がどの程度転倒に関連するかを調べました。日常生活が「全自立」で、「過去1年間に1度も転倒経験がない」と回答した地域在住の65歳以上の1,763人を対象に、最初に歯の本数、義歯の使用の有無を確認しました。その3年後に歯の本数や義

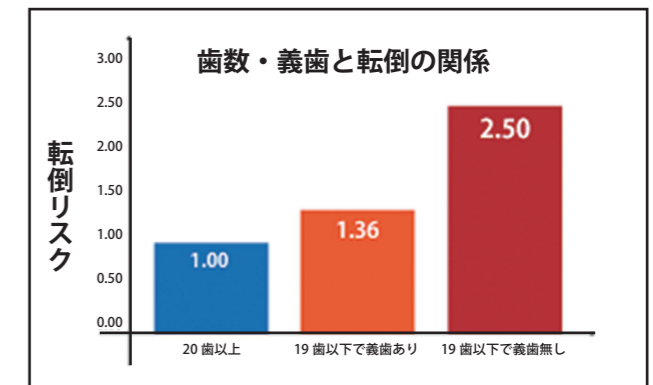
歯の使用状況と転倒経験の関係を分析しました。前号の認知症と歯の健康の調査同様、転倒に影響する他の因子は統計学的手法を用いて取り除いています。



この研究でわかったこと！

①歯が19本以下で義歯を使っていない人は転倒リスクが2.5倍！

「自分の歯が19本以下で義歯を使っていない」と回答した人は、「20本以上歯がある」人に比べて3年後の転倒リスクが2.5倍高いことが明らかになりました。



②義歯を使えば転倒リスクは半分！

さらに義歯を使用している人は、20本以上歯のある人と有意な差がないことがわかりました。つまり、義歯であれ天然歯であれ口腔内に20本以上歯の

ある人は転倒リスクに差が認められなかったといえます。よって自分の歯が19本以下の人でも、義歯を使うことで転倒リスクが約半分に抑えられるわけです。



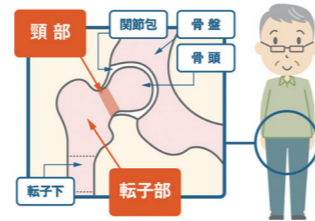
③噛めないといふんばりがきかず、転倒骨折へ

人は頭部が重いために体の重心が上半身にあります。そして咀嚼筋（アゴ周辺の筋肉）や歯から脳に向かう神経伝達によって頭部のバランスが維持されています。そのため歯がなくなって噛み合わせが不安定になれば口腔から脳に向かう信号が減少し、上半身の重心が不安定となり転倒リスクが高まると考えられます。

ただし、歯が少なくても義歯を使用している人では転倒リスクがそれほど大きくならなかったため、歯よりも咀嚼筋からの神経伝達の影響が強いと考えられています。つまり噛みしめてふんばれるかどうかです。



今回と前回々回の「お口の健康と健康寿命①②」の記事は、山本龍生先生（神奈川歯科大学社会歯科学教授）の研究を参考にまとめました。他にも歯の本数と転倒・骨折の関連を示す研究があります。名古屋大学のWakaiらの研究では、半分以上歯を失った（15~28本抜けている）人は半分以上残っている人より、大腿骨頸部骨折のリスクが4.1倍高まることが明らかになりました。また歯を一本失うごとに骨折のリスクが1.06倍高まることも分かりました。（院長）



<参考文献>
日本歯科医師会 健康長寿社会に寄与する歯科医療・口腔保健のエビデンス2015
ボケたくなければ「奥歯」は抜くな 山本龍生 2021 青春新書 東京

STAFF column

私とペット③

縁あって我が家には10歳のミニチュアダックスフントのじょーくんと、3歳のトイプードルの源ちゃんがあります。

じょーくんが来た時はまだ生後8ヶ月で、白く光る乳歯が生えており、よく甘噛みされました。年齢を重ねるにつれ散歩のペースもスローになりましたが、食欲は若い時のままです。

人間と一緒によく噛んでよく食べることが、犬でも長生きできる秘訣なのかなと思います。

源ちゃんは生後3ヶ月、3キロで我が家に！



▲じょーくん

トイプードルを飼っている方にはお分かりかと思いますが、この月齢でこの体重はすごく大きい部類に入ります。

父犬母犬も大きいので「大きくなるよ～」と言われてきましたが、今はなんと6キロほどあります。

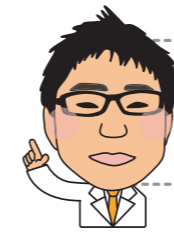
しかしながら小心者で、はじめはじょーくんのこと怖がり1人（一匹？）では寝られませんでした。今ではすっかり仲良くなり、お兄ちゃん（じょーくん）より強く大きくなりました。

私がお家に帰ると2匹とも喜んでくれるのですごく癒されます！

ドッグランに連れて行くこともあるので、見かけたら遊んでやってください。（歯科衛生士・田村彩衣）



▲源ちゃん



新型コロナワクチン 接種してきました！！

5月の大型連休、皆さんはどのように過ごしましたか。私は三重県に帰省したかったのですが、昨年と同様に基本ステイホームとなりました。しかし家の中だけでは親も子供もストレスがたまるので、密を避けながら公園でテントを張ったり、庭で流しそうめんをしたりしました。

さて、小畑歯科のスタッフもようやく新型コロナワクチンの接種が出来るようになりました。接種を受けた医療従事者は5月現在全国で294万人、対象者全体の約60%です。2回目も完了しているのは114万人で、約23%程度となっているそうです。

皮下注射のインフルエンザワクチンと違って新型コロナワクチンは筋肉注射です。内心ビクビクしていましたが、針を刺される痛みは一般的な注射とほとんど変わりませんでした。むしろ薬液の量が少ない分だけ痛みも少ないくらいです。

インフルエンザワクチンと違うのは、接種後会場で15分間待機する点です。まれに重篤なアレルギー反応が起きることがあるためですが、万が一に備えてすぐに対応できるようしっかりと準備されていました。また接種後に腫れや痛みが起きることがありますが、私



▲接種会場にて

は軽度の筋肉痛という感じでした。他に、頭痛や倦怠感や発熱などの副反応もありますが、個人差があります。そして1回目よりも2回目の方が副反応を起こしやすいようです。

変異株に対する有効性や免疫の持続期間など未知の部分が残っているものの、新型コロナワクチンは臨床試験でも高い有効性が報告されています。ワクチンが早く行きわたり、来年こそはゴールデンウィークを満喫できる世の中になってもらいたいです。

追記 2回目接種を終えました。心配していた副反応ですが、当日に関しては全く問題ありませんでした。当院スタッフで翌日発熱がみられたものは4割弱、微熱・頭痛・倦怠感は5割弱。熱は3日目には皆下がり、劇的に軽快しました。不安もありましたが、無事ワクチン接種が完了しホッとしております。より一層安心して受診して頂けると思います。（歯科医師・竹岡高志）



患者さんをご紹介します

今回は、私の担当患者さんM君（27歳）の紹介をします。

当院の通院歴は彼が小学校4年生の時からです。今年で17年目になります。M君には発達障害があるため、歯科医院に慣れるトレーニングや、ムシ歯・歯周病予防のケアを目的として来院されています。

M君は、高校生から現在まで書道をしています。月に1回1時間、習うのではなくお手本を模倣（真似）して自分なりに書き、字が崩れてくるとお母さんが手を添えて一緒に書きます。1時間に30枚前後ほ

ど、一文字につき1~2分ほどで一気にかき上げているそうです。書道には集中力を高めたり、心を落ち着かせたりする効果があるといえます。今回見せていただいた文字にも、丁寧さの中にM君の愛嬌が感じられるような作品だと思いました。

（歯科衛生士・上田智恵子）

