



6月になりました。青や紫、ピンク色など、梅雨の時期に見る人の目を楽しませてくれる「紫陽花（あじさい）」。あじさいの色が土の酸度（Ph 値）によって変わるのには有名な話ですね。あじさいには「アントシアニン」と呼ばれる色素が含まれており、この色素があじさいを発色させています。土中にアルミニウムが多く含まれていると、アルミニウムとアントシアニン色素が結合してあじさいは青色になります。逆に土中のアルミニウムが少なければ、あじさいは薄紅色やピンク色に近い色に変化します。アルミニウムは酸性の土壌でよく溶ける一方、アルカリ性の土壌では溶けないという特徴があります。土を酸性にすれば青色のあじさいが、中性～アルカリ性にすれば薄紅色やピンク色のあじさいが育つのです。

Ph 値は実は虫歯にも関係がある数値です。食べ物を食べたり飲んだりすると、飲食物の酸や口腔内細菌が出す酸により、お口の中が酸性に傾きます。酸性に傾く時間が長くなると、虫歯になりやすくなったり、歯が溶けてしまうので食後は必ず歯を磨きましょう！

## 休診のお知らせ



6/15（水）と30（木）は  
都合により休診させていただきます



## 私のおススメのお店

5月も終わり少しずつ暑くなってきましたね！今日は私のオススメのお店を紹介します♪ 博多駅近くにある「鮮 徳之介」というお店です。大将1人でやっているお店で予約時に好きな魚や貝などを伝えておくと仕入れてくださり、新鮮なものを調理してくれます。この間行った時にはサザエが見たこともないくらい大きさでとてもびっくりしました！お昼はランチもあるらしく、アジフライが人気との事なのでアジフライも頂きました！外はカリカリ、中はふわふわでとても美味しかったです(\*^\*) 大将も面白い方なので是非行ってみてください！

（歯科衛生士 皆上 いより）



# お口の健康が健康寿命を延ばす

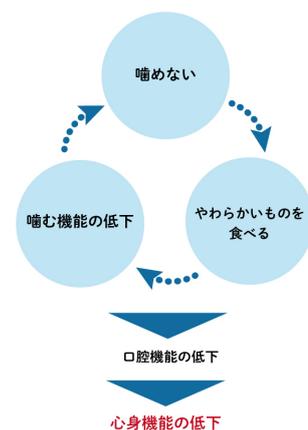
今年の「歯と口の健康週間」（6月4～10日）の標語は「いただきます 人生 100 年 歯と共に」です。超高齢化社会の日本では、健康上の問題で制限されることなく日常生活を送ることができる期間である「健康寿命」をいかに延ばすかが課題となっています。

厚生労働省の「健康寿命の令和元年値について」によると、令和元年平均寿命は男性 81.41 年、女性 87.45 年、平均寿命と健康寿命の差は男性 8.73 年、女性 12.06 年でした。この期間の短縮に大きく影響するのが、口腔機能であることがわかっています。

## ★オーラルフレイル健診を受けましょう

「オーラルフレイル」とは歯や口の機能が衰えた状態のことを言います。健康な状態と要介護の間には、筋力や心身の活力が低下する「フレイル（虚弱）」と呼ばれる段階があります。オーラルフレイルは、「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が加齢などにより衰えることが原因です。初めは、食べこぼしや軽いむせ、固いものが噛みにくい、滑舌の悪化などの症状が現れます。その後は、噛めないものが増える→やわらかい物を好んで食べる→噛む機能が低下していく…という負の連鎖によってどんどん悪化していってしまうのです。そして、慢性的な低栄養によって筋肉量が減少して歩行困難になる「サルコペニア」という状態になり、やがて、骨、関節、筋肉、神経など、運動に必要な身体機能が低下し、立ったり歩いたりできなくなる、「ロコモ」という状態になってしまいます。口腔機能の衰えが全身の老化に繋がってしまうのです。

オーラルフレイルの状態を早期に発見して対策をとることが大切です。歯科医院で口腔機能低下症の検査を受けましょう。



## ★オーラルフレイルを予防しよう

### ◆パタカラ体操

お口の周りの筋肉を鍛える体操です、『大きな声で、一文字一文字ハッキリと！』これを毎日食事の前に行いましょう。

- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8 回を 2 セット

他には、食事は 1 日 3 食よく噛んで食べ、人と積極的に会話をし、歯科医院で定期健診を受けましょう。いつまでも元気に過ごせるよう、できる事から初めてみてください。



## よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36 TEL092-865-8060

<http://www.denter.com/yoshida>

