



阿部デンタルオフィス ニュースレター

生涯自分の歯で食べる喜びを



2020春
患者様感謝イベント

2/29 土

第1回 14:30~
第2回 16:00~



都営三田線 志村三丁目駅から徒歩3分です

Information

〒174-0056 東京都板橋区志村3-20-25-1F

- 診療のご案内
歯科一般/歯周病治療/予防歯科/小児歯科
審美歯科・インプラント/義歯・入れ歯/歯科口腔外科
- 各種保険取扱い
- 初診・急患随時受付
- 診療時間
月・火・水・金 9:30~13:30 15:00~19:00
木 9:30~13:30(午前診療のみ)
土 9:30~13:00 14:30~17:00

- 休診日 日曜・祝日
- 自費診療クレジットカード取扱い



Tel. 03-5939-8583



◎電車 都営三田線 志村三丁目駅 徒歩3分

www.itabashi-abe.com



イベント
1



院長セミナー

お子さまが、むし歯にならない
ようにするために

生まれたばかりのお子さまには、むし歯菌はいません。お子さまの時期からご家庭でのセルフケアと歯科医院でのメンテナンスをすれば、むし歯のない人生を送ることができます。当院の院長が、お子さまがむし歯にならない方法をお伝えします。



イベント
2



めざせ！お口のアスリート

くちビルディングを体験しよう！
by グッドネイバースカンパニー

舌の動きやくちびるの力など、お口まわりの筋肉を使う行うスポーツ[くちビルディング]を、当院のスタッフと一緒に体験していただけます。お子さまからお年寄りまで、みんなで楽しみながらお口の健康を増進できますよ！



[くちビルディング]は、一般社団法人グッドネイバースカンパニーが提唱する、口腔機能に特化した新感覚スポーツです。
・くちビルディング選手権ホームページ
<http://kuchi-building.jp>

歯科衛生士募集 ※詳細につきましては、当院の求人ページをごらんください

職種	歯科衛生士
応募条件	経験年数は不問
雇用形態	正社員・アルバイト
アピールポイント	当院は、地域のかかりつけ医として、患者様の生涯にわたるお口の健康を増進させることを目的として日々診療を行なっています。当院の趣旨に賛同していただける、フレッシュな方、経験豊かな方のご応募をお待ちしております。

2/29 土
患者様感謝イベント

第1回 14:30~
第2回 16:00~

お電話にてご予約ください
※当日のご予約も受け付けております

歯科医院に
「遊びに」来ませんか？

いつも治療に通っている歯科医院。どんな所かな、どんな人がいるのかな、そんな疑問に楽しく役に立つイベントでお答えします。歯科に関する質問も、なんでもOK。ご家族お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。スタッフ一同お待ちしております！



全身の老化はお口から！

今、話題の

オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルって？

物忘れが多くなった…膝や腰が痛くて立ち上がるのがつらい…歩くと息苦しい…

これらはよく皆さんが「老化」と言われる状態のことですね。これが更に進行すると寝たきりになったり、認知症になったりと悪い状態になっていきます。できるだけ老化が進んでいかないようにするには早期に予兆を発見して、対策をとることが大事です。

しかし、物忘れが多くなったり足腰が痛んだりしてからでは対策が後手に回るのも事実です。その前にもっと早く予兆を発見することができず。それが「オーラルフレイル」です。最近よく話題に挙がりますのでご存知の方もいらっしゃると思います。オーラルフレイルとは「口の虚弱」と訳されます。ではあなたは下の図で当てはまるものはありますか？

オーラルフレイル 当てはまるものはありますか？

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない 少しか食べられない
- 柔らかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い 舌が回らない
- お口が乾く ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない あこの力が弱い

健康・元気 → 口に関する“ささいな衰え”が積み重なると… → オーラルフレイル 病気

参考：「オーラルフレイル Q&A」著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

その先にある笑顔を守りたい。
公益社団法人 日本歯科医師会



院長・歯科医師
阿部 嘉生 (あべ よしお)
Profile
2004年：日本大学歯学部卒業後
2012年：カナダ University of Western Ontario 留学 (インプラント学)
2014年：阿部デンタルオフィス開業
2019年：東京都国民健康保険診療報酬審査委員会委員

いかがだったでしょうか？ これらに当てはまるものがあればオーラルフレイルの状態です。注意が必要です。この状態が悪くなると、物忘れが多くなったり足腰が弱くなったりしていくからです。

オーラルフレイルへの対策

オーラルフレイルへの対策は〇〇体操など、たくさんありますが、その前に必ずやるべきことがあります。

- ① お口の中を清潔にしておく
- ② 治療が必要な部分は早急に治療をして 噛むことができるようにしておく
- ③ 家族やお友達と、たくさんのお食事やおしゃべりをする

①についてはご自宅での歯磨きだけではなく定期的に歯科医院でメンテナンスを受ける必要があります。ご自身ではお口の状態を知ることが難しいため歯科医院の歯科衛生士などの第三者がお口を管理することが大事です。

②も歯科医院で歯科医師と相談し、むし歯や

歯周病、歯の欠損があれば補う治療をしてください。治療の方法については、入れ歯、ブリッジ、インプラントなど、あなたに合った治療をご提案いたします。

③に関しては、老化にお食事やおしゃべりなんて関係ないと思われるかもしれませんが。しかしお食事や笑顔でおしゃべりするというのは顔の筋肉の良い運動になります。そして少しでも人に見られているという意識がオーラルフレイルを予防する大きなきっかけになるのです。

オーラルフレイルを予防することは老化を予防することになります。オーラルフレイルを見逃さずに対策をすることの鍵は、かかりつけの歯科医院での定期的なメンテナンスでその予兆を早期に発見することです。
阿部デンタルオフィスではメンテナンスと治療を通じて、老化防止、健康寿命の延伸を目指します。



海外での予防活動を行っている！



歯科衛生士の梅谷は年に一回、ミャンマーで予防活動を行っています。(歯みがきで世界から虫歯をなくす会所属)

治すためではなく、歯磨きの習慣の行き渡っていないミャンマーに予防歯科を普及する為の活動です。

今年も現地の人が現地の子ども達に歯磨きを指導できるようにと勉強会を開催し、実際に子ども達の歯を磨いてもらい、歯磨きの大切さを伝えてもらったりもしました。少しでも歯磨きの習慣が広まることを願って活動しています。

