

2009年も残すところ後わずかとなりましたね。そこで今年1年を振り返ってみました。

2009年の出来事

- 1月・・・アメリカ初の黒人大統領『バラク・オバマ大統領』就任
- 2月・・・アカデミー賞外国語映画部門で滝田洋二郎監督の「おくりびと」が受賞 v v
- 3月・・・野球の世界一を争うWBC(ワールド・ベースボール・クラシック)で、日本が前大会に続き2連覇達成
- 4月・・・豚インフルエンザが世界的拡大! WHO(世界保健機関)が警戒レベル「フェーズ5」発令!
- 5月・・・国内での感染者が初めて確認。その後、一気に350人以上に拡大(>~<;)
- 6月・・・サッカー日本代表はW杯出場を決め、全盲のピアニスト辻井伸行さんがコンクールで優勝 v v
- 7月・・・46年振り☆日本での皆既日食★
- 8月・・・政権交代! 民主党が政権握る!
- 9月・・・鳩山由紀夫総理大臣就任
- 10月・・・2016年夏季五輪の開催地『リオデジャネイロ』に決定
- 11月・・・プロ野球☆ヤンキースの松井秀喜選手がMVP獲得



流行語ノミネートWORD

- * CHANGE・・・バラク・オバマが大統領候補の時代から常套したキーワード「ウィ・キャン・チェンジ」
- * あるとおもいます・・・「天津」木村卓寛のピン芸ネタ「エロ詩吟」の決めゼリフ。
- * トゥース・・・「オードリー」春日俊彰のキメゼリフ。指を立てて自信ありげに発する。
- * 婚活・・・結婚活動の略⇔離カツ・・・離婚活動
- * 草食男子・・・恋愛に奥手な若い世代の男性の事を指す⇔肉食男子
- * 新型インフルエンザ・・・2009年4月メキシコから新型インフルエンザ(H1N1)が発生。世界的に感染が広まりWHOは6月にパンデミック(爆発的流行)を宣言
- * こども店長・・・トヨタ自動車のCMシリーズで、子役の加藤清史郎くんが自動車販売店の店長を演じる。

みなさんにとって、今年1年はどんな年でしたか? また、来年はどんな年にしたいですか?

私は今年1月に成人式を向かえ4月からは社会人として新たな一步を踏み出し『始まり』の年でした。

来年は一社会人として、衛生士として『成長』する年にしたいです。



担当: 大野

『骨粗鬆症』をご存知ですか？



先月、岐阜市で行われたセミナーに参加しました。その時に骨粗鬆症についてのお話を聞く機会がありました。

Q. 骨粗鬆症とは？

A. 骨密度が低下して、骨の組織がスカスカになった状態のことで、原発性と続発性の2種類に分類されます。

要因として、原発性骨粗鬆症・・・加齢、閉経、運動不足などが挙げられ90%の割合を占めます。

続発性骨粗鬆症・・・糖尿病、リウマチなどの原疾患、ステロイドの長期投与などが挙げられます。

*骨粗鬆症の恐ろしいところは、骨折により100%寝たきりになってしまい、女性では3年以内に、およそ35%の方が亡くなっており、男性では60%の方が亡くなっています。現在、日本での骨粗鬆症になっていると思われる患者は、1,200万人と言われていています。日本人の10人に一人が骨粗鬆症にかかっている計算になり、そのうち80%の950万人は、実際自分自身が骨粗鬆症にかかっているのに気づいていません。

Q. 歯周病とはどんな関係が？

A. 歯周病とは、歯周ポケットに存在する細菌によって、歯茎に炎症が起こり歯を支えている骨（歯槽骨）が溶かされてしまう病気のことです。歯周病が進んでいる人が、骨粗鬆症になったら、歯槽骨がスカスカの状態になっている所を歯周病によって更に骨を溶かす事は容易なことなのです！従って、骨粗鬆症の患者さんは歯周病が重篤化しやすいのです。

Q. どんな人がなりやすい？

A. ①女性 ②病気などで卵巣摘出した方 ③高齢者 ④痩せて小柄な方 ⑤カルシウム不足 ⑥早期閉経の女性
⑦運動不足の方 ⑧喫煙、飲酒

Q. 骨粗鬆症だと診断されたら何に気を付ければいい？

A. ①食事・・・十分な量のカルシウム摂取。本来は1日600mg摂取して欲しいのですが、予防する為には

1日2,500mg摂取しなくてはなりません。牛乳、小魚etc...は進んで摂るようにしましょう♪

②運動・・・長時間の運動、激しい運動は疲労骨折の原因となるので気をつけて下さい。

③日光浴・・・日光に当たることによりビタミンBが生成され町からのカルシウムの吸収を高めてくれます。

昼間に30分ほど外に居るだけでも十分です^_^ (夏は日陰でOK!)

はま歯科医院

〒501-6244 羽島市正木町大浦 79-2

Tel. 058-394-4662 HP. <http://www.ham-dent.com>

診療時間 平日 9:00~13:00 15:00~18:30

土曜日 9:00~13:00 14:30~17:30

休診日 日曜日、祝祭日、木曜日

* E-mail info@ham-dent.com

