



# わは歯ニュース 令和元年 9月号

少しずつ日暮れの時間が早くなり、秋の気配が感じられる様になりましたね(^^)

しかし、まだまだ日中は残暑厳しい毎日ですよ(>\_<)

「夏バテ」ならぬ「秋バテ」になっていませんか？

夏から秋への季節の変わり目は自律神経が乱れやすい時期！

自律神経が乱れる事により体調を崩される方が多いみたいです。

まだまだ、暑いと感じていても季節は少しずつ秋へと変わりはじめ

います。そろそろ、夏の生活習慣を見直していきたいですね！



さて、今年のお盆休みはどのように過ごされましたか？

私は中学の同窓会に出席してきました！

時々会っている友人はいるのですが、中には

30年以上会っていない人もいて(年齢がバレ

ますが)ドキドキの参加でした(>\_<) しかし

最初は顔も見てもわからなかった子も(お互い

様ですが)みんな中学当時の面影が残っている

ものですね！昔話や近況に話の花が咲き、楽

しい時間を過ごす事が出来ました♪

同級生っていいものですね！元気を貰い

ました(^^)また、3年後開催予定みたいです

あとは、涼を求めて川や関ヶ原・鍾乳洞(なんとディープな)に行って

来ました。暑かったです^^;



担当：赤尾

## はま歯科医院

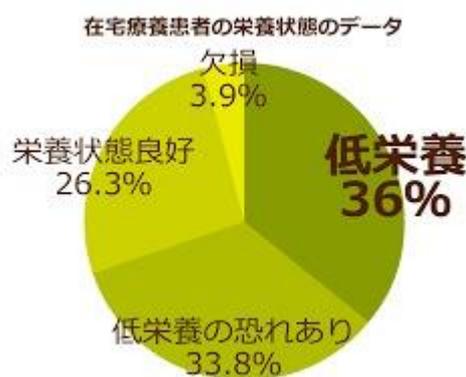
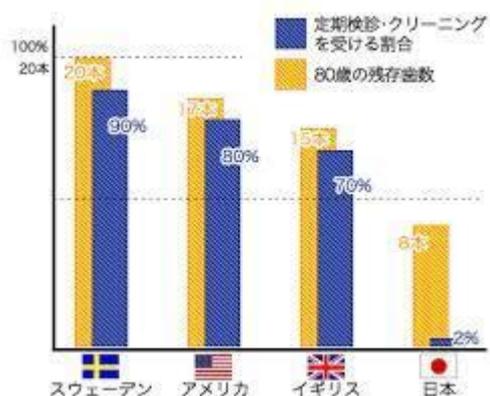
〒501-6224 岐阜県羽島市正木町大浦 79-2  
TEL&FAX 058-394-4662  
E-mail info@ham-dent.com  
Web http://www.ham-dent.com/

診療時間 月・金 9:30~13:00 / 15:00~18:30  
火・水 9:30~13:00 / 14:30~18:00  
土曜日 9:30~13:00 / 14:30~17:30  
休診日 日曜日・祝祭日・木曜日

# 噛めるお口を維持して 寝たきりを防ぎたい！



身体にいい食生活を送る為に、食べ物・飲み物やサプリメントに気を配って過ごしている方は多いと思います。そして選んだ食材をよく噛んで食べる為に重要なのは、「お口の健康」です！老後も自立した生活を続けて、できるだけ長く元気に過ごしたいなら食べる物に気を付ける事と同じ様に「よく噛んで食べられるお口」を維持する為、普段から気を配っていく事も大切です！「そのうち歯医者に行こう」「とりあえず今は痛みだけとってもらおう」などと問題を先送りせず、働き盛りから必要な治療はしっかりと受け、その後はメンテナンスを受けて、お口の健康管理を心掛けていきたいですね(^^)



## よく噛めない人は低栄養になりやすい

低栄養がきっかけで介護が必要な状態になる事もあります。

「低栄養」とは、健康な生活を維持するための栄養が足りていない状態をいいます。特に問題なのが、筋肉量を減らしてしまうたんぱく質不足！粗食が良いイメージがありますがたんぱく質は意識して摂りたいものです

### 低栄養状態になると

- 体重が自然に減る  
特に半年で2~3 kg減ったら要注意
- 風邪をひきやすく、なかなか治らない
- 肌や粘膜に炎症を起こしやすい
- 転んだりつまずいたりしやすい



たんぱく質を多く含むもの

