



医療法人社団星秀会

ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.37

ようやく秋らしい天気になってきました。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、そしてやっぱり睡眠の秋。何をやっても気持ち良い季節になりました。朝夕の涼しさも本格化してきましたが、体調を整えるには絶好の季節です。薄着をして風邪などひかないようにしてくださいね。

さて、ちまたはすでに選挙モードです。街のポスターも増えてきて、いよいよという気がします。今回の対立軸としては、小泉首相を筆頭にした与党連合と菅・小沢を頭にした民主党の争いと言われています。どこまで民主党が頑張るのか興味深い所ではあります。

ただ、区会議員の選挙のように、どうしても身近に感じられないという感じがしませんか？確かに、国政の場は国民全体のことを考えて動くのですから無理もない話ではあります。しかし、だからと言っておろそかにしていい選挙ではありません。たしかに、政治不信という言葉が聞くようになってから、投票率は低迷し、「誰がなっても同じ」などという声もあります。でも、国民一人一人が政治に参加するという意味では、小さな1票も重要な1票です。

先日、明治に活躍した政治家の話テレビで特集していました。選挙という手段を手にいれるまで多くの努力をされた方がいることを改めて知りました。平和な時代だからこそ、政治や選挙にもっと関心を持ちたいですね。



介護保険



日本はすでに高齢社会です。人口に対する65歳以上の方の人数比が、7%を超えると高齢化社会（高齢社会に向かっている）、14%を超えると高齢社会と呼ばれます。しかも、日本の高齢化はまだまだ進み、20%を超えるのではと言われています。

たしかに、世界に類をみない高齢者の人口比なのですが、問題はその高齢化のスピードなのです。欧米など、高齢化が進んでいる社会はいくつもあ

るのですが、数十年、百年の単位でじわじわと高齢化が進んでいます。それに対し、日本では、十年単位で高齢化が進んでおり、そのスピードに社会が対応できずにさまざまな問題が生じているのです。

例えば、老人介護。核家族が進んでしまい、80歳の奥様が90歳のご主人を一人で介護しているというケースも少なくありません。また、「お嫁さん」をはじめ、女性が介護の8~9割を担っているという現実、女性の社会進出と逆行した動きとも言えるでしょう。

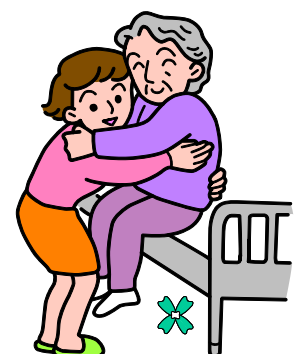
そこで登場したのが介護保険というわけです。この制度の目的は、「介護」を国民全体で支えようということです。以前は20歳以上の人全員から介護保険料を徴収しようという動きもあったようですが、現在は40歳以上の方全員からお金を集めているのです。40歳から64歳の方の多くは、国民健康保険料や給料から天引きされているので「払っている」という気がしないかもしれませんね。

さて、この介護保険、主に運営するのは市区町村です。つまり、区の取り組みによっては、「サービスが充実している区」と「何のサービスもない区」とが出てくる可能性があるのです。ちなみに江戸川区は、前者だと言われています。

ところでこの介護保険、実際に動き始めて4年ほど経ちましたが、言い換えるとまだ4年しか経っていません。とにかく右も左も分からない状態からスタートして、多くの方が利用し、今年の春には1回目の見直しもありました。しかし、こういう制度は今後の日本で永年使われていくものです。まだまだ自分は若いと思っ

ていても、40歳になると強制的にお金も取られ、それを元に運営されていくものです。「介護」なんて自分には関係ないなどと思わず、ぜひ自分のこととして考えてみましょう。

薬の骨



最近、テレビでは多くの健康番組が放映されています。BS や教育テレビでやるようなものからバラエティ系の番組まで。情報が氾濫してしまい、正しい知識が浸透しないのではという批判はありますが、基本的には多くの方に幅広い知識が浸透することについては賛成です。

さて、そのような番組で先日、骨粗しょう症について取り上げていました。ご存知のように高齢女性に多いのですが、骨の密度が薄くなり、ちょっとした弾みで骨折したりします。



特に、更年期のホルモンバランスの崩れが及ぼす影響は大きく、なかなか避けられないのも現実です。しかし、ゲストの若い女性の骨密度が 60 歳代などと評価されているのは驚きました。偏食や無理なダイエットをしている若い女性も多いようですし、将来が不安ですね。

ところで、顎の骨にも骨粗しょう症はあるのでしょうか。もちろんあるんです。骨の密度が薄くなり、衝撃に弱い骨になってしまうと、入れ歯によって噛む力を受けただけで痩せてきてしまい、いわゆる歯ぐきの土手がなくなってしまうのです。このような状態になると、硬いものを噛むと痛みが出てしまい、「入れ歯が合わない」と言われてしまいます。実際に入れ歯を外し、指で土手を押さえると「痛いです」と言われることもあります。これでは入れ歯の痛みはなくなりません。

このようなことが起きないようにするには、若いうちから対応していかなければなりません。1つは、規則正しい食生活をして、全身の骨を強くしておくことです。よく、小魚でカルシウムを摂ると良いといわれますが、それだけでなく、バランスの良い食生活を送ることが重要です。

もう1つは、よく噛むことです。適正な噛む力が加わると骨は強くなります。今の年齢がいくつであって今日から始めてください。最近は軟らかい

食事が増えてきて、噛む力も回数も減ってきていますが、あえて硬いものにチャレンジするのはいかがでしょうか。晩酌の肴のスルメを本当に融けてなくなるほど噛んでみてください。



い。けっこう顎が疲れますよ。

そして最後は、歯を失うことのないようによく磨くことです。顎の骨がやせてくる最大の原因は歯を失うことなのです。歯周病やムシ歯を防ぎ、健康な歯



を一生保っていくことが一番大切なことです。そのためには、毎日のブラッシングは欠かせません。

ただし注意してください。歯周病という病気は顎の骨をとかしていく病気です。顎の骨がなくなってしまうようにと思って歯周病の歯を残しておく、かえって顎の骨を痛めてしまうのです。あくまでも健康な歯を残していきましょう。

ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

E-mail info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

編集後記

季節が巡るのは早いものです。先取りが信条の百貨店ではあっという間に秋物セールは終わり、すでに気分はサンタクロース。

とは言うものの、私たち「ほしば歯科医院」も今月でちょうど 20 周年です。早いものです。最近は初診の方も増えてはいますが、ほぼ 20 年前のカルテが残っている方もいます。これから、30 年もの、40 年物のカルテができるようこれからもよろしく願いいたします。

ほしば歯科医院ニュースレター 第 37 号
発行日 2003 年 10 月 20 日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西 1-13-7
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771
e-mail. info@hoshiba.net
<http://www.hoshiba.net>
発行責任者 干場貫二