

# すみれ 通信



2017年  
9月号



「初物七十五日（はつものしちじゅうごにち）」という言葉をご存じですか？栄養たっぷりの初物を食べると寿命が75日のびるといふ諺です。初物の代表格といえば、4～5月に食べられる「初鰹（ハツガツオ）」。江戸時代では、「初鰹は女房子供を質に置いてでも食え」といわれるほどの人気でした。しかし鰹には年に2回旬があるのをご存じですか？

鰹は回遊魚。春にフィリピン沖から黒潮に乗って北上してくる鰹が1回目の旬の「初鰹（上りガツオ）」です。その後、エサを捕食しながら三陸沖まで北上した鰹は、水温の低い親潮にぶつかるとうターンして、初秋頃から南下してきます。この時期に獲れる鰹が「戻り鰹（下りガツオ）」です。

戻り鰹は、赤みが多くさっぱりした初鰹に比べ、エサをたっぷり食べているので初鰹よりもおよそ10倍も脂を蓄えていてトロのような濃厚な味わいが特徴。刺身で食べてもタタキで食べても美味しいそうです。想像するだけでよだれが…。お月様を見ながら鰹で一献傾けるのもいいですね。

旬の美味しい食材を存分に味わう為には、健康な歯が大切です。いつまでも自分の歯で美味しく食事が取れるよう、お口に異常を感じていなくても定期的に歯科検診にお越しください。

すみれ歯科クリニックからのお知らせ  
すみれ歯科新宿御苑前クリニックが  
いよいよ9月7日（木）  
OPEN!!



**各院、お子さまの診療もしております。ご家族の訪問診療のご要望がございましたら、スタッフまでお問合せください。**

## すみれ歯科新宿御苑前クリニック

9/7(木)  
新規開業!!

TEL 03-3351-1686

新宿区新宿1-29-2 フルール御苑2F

丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩3分

診療日  
月～木  
土日・祝日

初診、定期検診のご予約はWeb予約も可能です

すみれ歯科新宿御苑

## すみれ歯科築地新富町駅前クリニック

診療日  
月～土

TEL 03-3248-4618

中央区築地2-4-10 SA テンハウス3F

LINE 業界初 LINE予約 築地

日比谷線 築地駅 徒歩3分  
有楽町線 新富町駅 徒歩2分

初診、定期検診のご予約はWeb予約も可能です

すみれ歯科築地

## すみれ歯科小岩メディカルセンタークリニック

診療日  
月～土

TEL 03-5622-7686

江戸川区北小岩6-15-5  
小岩メディカルセンター5F

京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

すみれ歯科小岩

## すみれ歯科日本橋クリニック

診療日  
月～金  
土

TEL 03-3351-1686

中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F

銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

Web登録で簡単予約できます!

すみれ歯科日本橋

## 人は口から老いる！オーラル・フレイルとは？

### ★オーラル・フレイルとは？

オーラル・フレイルとは、そのまま日本語に直訳すると「歯や口の機能の脆弱」のこと。口腔機能が衰えた状態をオーラル・フレイルと呼びます。

オーラル・フレイルの初期症状は、食事をよく食べこぼすようになった、堅いものがかめなくなった、むせる事が増えた、滑舌が悪くなった、口が乾燥する等、ほんの些細な口のトラブルですが、こうした状態が続くようであれば、それは“オーラル・フレイル”の可能性あります。これらオーラル・フレイルの症状は、老化のはじまりを示すサインとして注目されるようになってきました。



### ★要介護にならないために口腔機能を維持しよう！

オーラル・フレイルに気づかずに放置し、更に口腔機能が低下していくと、噛めない物が増え食への欲求や関心が低下します。それまで楽しかった家族や友人との食事、楽しく感じなくなり、自宅ばかり食事を取るようになります。滑舌が悪くなると、人と話すことが億劫になってしまうこともあります。高齢者が「社会とのつながり」を失うと、まるでドミノ倒しのように心身の活力が弱まり、誤嚥性肺炎や低栄養状態、認知症等を引き起こし、介護が必要な状態へ繋がってしまう危険性があるのです。

### ★オーラル・フレイルに早く気づくには？

オーラル・フレイルの症状は、ゆるやかに進行していきます。気づくためには、自身がオーラル・フレイルの知識を持ち、日常の小さな変化も気がつけるよう心がけることが大切です。

1年前の自分の状態と比較してみましょう。

- ・噛みにくいものは増えていませんか？
- ・1回の食事の量は減っていませんか？
- ・体重が減少していませんか？
- ・外出する機会が減っていませんか？
- ・人と会うのが億劫に感じる事が増えていませんか？



### ★オーラル・フレイルを予防・改善するには？

歯を失うと、オーラル・フレイルになりやすくなります。虫歯や歯周病から歯を守るには、歯磨き等の日頃のケアが大切です。もし残念ながら歯を失ってしまったとしても、インプラントや入れ歯、ブリッジなど自分に合う適切な治療を受けましょう。入れ歯には、食事の温度が伝わりやすい金属の床をもつ高性能の入れ歯や、他人に気づかれにくいシリコン製の入れ歯など色々な種類があります。お気軽にご相談ください。

お口の健康を維持することは、健康寿命を延ばすことに繋がります。日頃から気を配り、いつまでも元気に過ごしましょう！



医療法人社団 正路会 すみれ歯科クリニック

