

あさか訪問通信

新年
謹賀



R3、1月号



健康寿命

キシリトール

日本人の平均寿命は女性が87.45歳、男性が81.41歳となり、共に過去最高を更新しました。健康意識の高まりや医療技術の進歩により男性が**世界3位**、女性は**世界2位**となりました。

国・地域別の平均寿命

順位	男性	女性
1	香港	香港
2	スイス	日本
3	日本	スペイン



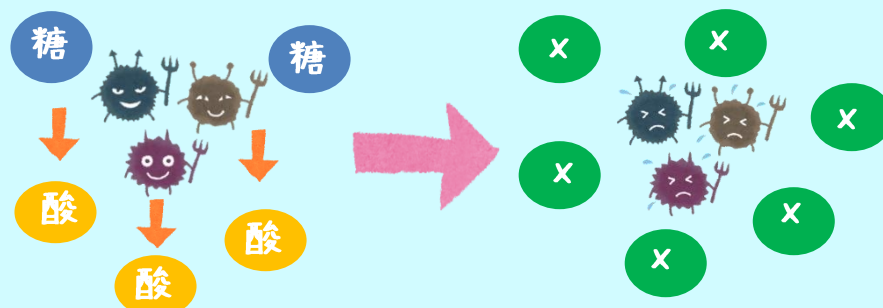
長寿の秘訣の1つとして挙げられるものが、歯科医師や歯科衛生士による**専門的な口腔ケア**です。全身の健康を保つには、ただお口の中を清潔するだけでなく、身体機能（嚥む）や摂食・えん下機能（飲み込む）などのケアも欠かせません。

また、日本人高齢者の**死因の第3位に肺炎**が挙げられていて、70歳以上の肺炎の多くは**誤えん性肺炎**によるものとされています。誤えん性肺炎は唾液とともに口の中の細菌が誤えんされ（口から食道に行くはずの食べ物や唾液が間違って入ってしまうこと）、それによって引き起こされる**肺炎**とされています。お口の中の細菌を減らす為の口腔ケアはとても重要なカギとなります！食べた後は、歯磨きが理想ですが、すぐに歯磨きができない時は、うがいをしましょう。

★うがいが難しい方は、スポンジアラシなどで清拭を行いましょう！

キシリトールについて

スーパーやコンビニなどで見かけるキシリトール、歯医者さんで売っている物と何が違うの？と思う方が多いかもしれません。大きく違うのはキシリトールの含有量です。市販のキシリトールは約50%に対し、**歯科専用のキシリトールは100%配合**です。市販品にキシリトールと表示されていても、100%配合とされてなければ糖分が含まれているので、虫歯ができやすくなってしまいます。



歯に残った糖から虫歯菌が酸を作る キシリトール食べると酸を作れない

オススメ！



キシリトールタブレット

¥270（消費税込み）

虫歯の原因となる、酸を作らない糖アルコールの1種で白樺や樅などの樹木や植物から作られる甘味料です。砂糖と比較すると大幅にカロリーが少ない天然甘味料として知られています。虫歯予防効果だけでなく、血糖値の上昇を抑制することから糖尿病の治療にも使用されます。ガムではなくタブレットタイプの物なので、入れ歯の方も気にせず食べることができます。さわやかなクリミント味です。

スタッフの 近況



小林先生退職！！
お疲れ様でした。
オペチーム in 越谷

医療法人 賢友会
浅賀歯科医院