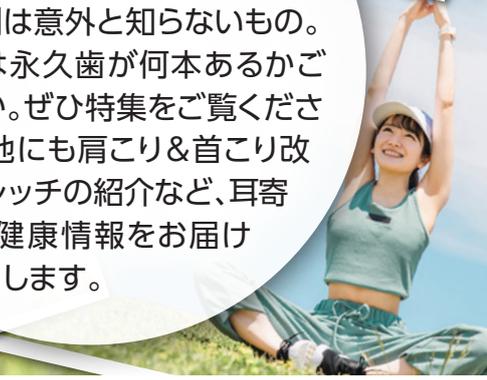


KKC タイムズ

vol. 11

特集 歯と口の健康



11号では、歯と口の健康について紹介します。身近な存在である歯ですが、1本1本の役割は意外と知らないもの。みなさんは永久歯が何本あるかご存じですか。ぜひ特集をご覧ください。その他にも肩こり&首こり改善ストレッチの紹介など、耳寄りな健康情報をお届けします。

乳がん検査



乳がんの検査には「マンモグラフィ検査」や「乳房超音波検査」があります。それぞれメリット・デメリットがあるため、ご自身に合う検査方法を選択してください！

■“乳がん”って？

乳房には「乳腺」があり、その乳腺にガンができることで“乳がん”となります。女性だけではなく、男性も発症する可能性があります。日本人の乳がんにかかる数は年々増加しており、年代では40歳代から増加します。40歳になったらマンモグラフィ検査を受けましょう。乳がんは早期発見・早期治療が可能です。

図1 年齢階層別罹患数(2019年)



■マンモグラフィ検査と乳房超音波検査の違いは？

マンモグラフィ検査

乳房専用のX線撮影装置を使用します。マンモグラフィ検査はしこりとして手に触れない石灰化も鮮明に写し出します。乳房を圧迫することで多少の痛みを伴うこともありますが、乳腺の重なりを減らすことや、被ばくを少なくすることができます。



乳房超音波検査

乳房にゼリーを塗り、プローブ(探触子)を当て、画像を見る検査で痛みがなく被ばくもありません。若年者(20~30歳代)は乳腺の量が多いため、マンモグラフィ検査では判別が難しい場合がありますが、超音波検査では判別可能な場合があります。



自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳がんの早期発見に努めましょう！

出典 図1: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

新しい胃部検診車を紹介します！

いつも巡回健診でお客様のところにお伺いしている私たちKKCに欠かせない検診車。このたび新しい胃部検診車が滋賀事業部に仲間入りしましたのでご紹介します。

公益財団法人JKAから「2022年度 検診車の整備 補助事業」の補助金交付を受け、胃部X線デジタル検診車を導入しました。この車輛は、蓄電池を搭載しています。既存車輛に搭載していた発動発電機とは異なり、化石燃料を使用しないため環境に配慮した車輛となっています。また、検査支援システムとしてe-検査ナビ®が搭載されており、胃部X線検査中に必要な動きをモニターでイラストと文字で伝えることができたり、外国語での説明音声を読むことができたりと、聴覚障がいの方や外国語対応が必要な方にも検査内容等を分かりやすく説明できる仕様となっています。

KKCでは安心して受診できる健診環境を目指して、今後も取組みを進めてまいります。



e-検査ナビ®



蓄電池



検診車

特集

歯と口の健康



いつまでもおいしく食べ続けるためには、日々のお手入れが重要です。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」

始まりは、1928年（昭和3年）に日本歯科医師会で「6（む）4（し）」にちなみ6月4日を「虫歯予防デー」とされたことでした。その後、何度かの名称変更ののち2013年（平成25年）から「歯と口の健康週間」として、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間です。歯と口の健康に関して正しい知識を身につけることや早期発見・早期治療等を徹底することで歯の寿命を延ばし、健康の保持増進に役立てることを目的としています。

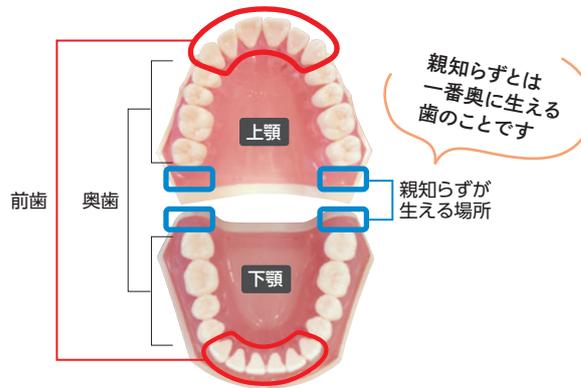
■ 通常、永久歯が何本あるのかご存じですか？

上顎 14本、下顎 14本 合計 28本

親知らず（4本）を含めると 合計 32本あります。

歯は、前歯と奥歯で形態と役割が異なります。前歯はシャベルのような形をしており、食物の硬さや大きさを確認しながら食物を噛み切ります。奥歯は、噛む面に溝があり食物をすりつぶし飲み込みやすい形にします。美味しく食べるためには、前歯も奥歯も必要なのです。

8020運動を意識しつつ、すべての歯を一生使い続けられるよう心掛けましょう。



親知らずとは一番奥に生える歯のことで

親知らずが生える場所

■ 「8020（はちまるにいまる）運動」とは

これは、1989年（平成元年）に厚生省（当時）と日本歯科医師会が「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」と提唱された運動です。「80」は当時の平均寿命で「20」は自分の歯で食べるために必要な歯の数を意味します。



■ 歯の2大疾患

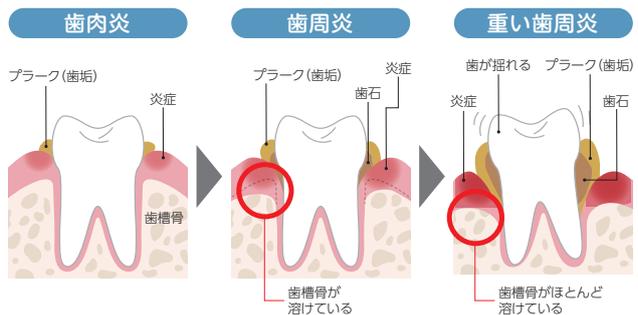
歯を失う大きな原因は、「むし歯」と「歯周病」といわれています。

「むし歯」は、冷たいものや熱いものがしみたり、歯に穴があくため比較的気がつきやすいです。

「歯周病」は、自覚症状が出にくく、気がついた頃には重くなっており、歯を失う可能性が高い疾患です。

「むし歯」や「歯周病」の予防や治療には、プラークコントロール（歯磨き）が大切です。

歯ブラシの使い方に気を付けて歯を磨きましょう。



歯ブラシの毛先を使って磨きましょう！

歯磨き チェックポイント

- 1 さかい目
- 2 内側
- 3 外側
- 4 奥歯の噛み合わせ
- 5 前歯の裏側

歯ブラシは歯に強く押し当ててゴシゴシと磨くのではなく、やさしく当てて小刻みに動かすようにしましょう

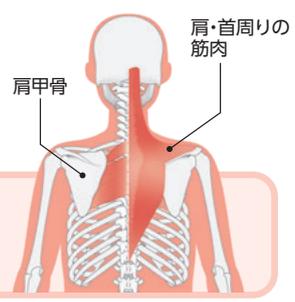


早期発見・早期治療のためには、定期的に歯科医院等で確認していただくことが重要です。

からだ改善ストレッチ

シリーズ 1

肩こり&首こりに関わる筋肉のストレッチ



肩、首は常に頭を支え、両腕をぶら下げるといった役割を果たしています。いつも重い負荷がかかっている状態なので、疲れの出やすいところです。肩甲骨周りの筋肉を柔軟にして、血液の流れがよくなるようにしましょう。

1 肩甲骨まわりストレッチ

肩甲骨を動かすことで、周りの筋肉がほぐせます。

- ①大きなボールを抱えるように両腕で大きな輪っかを作り背中を後ろに引いて丸めます。
- ※このとき肩甲骨は離れて広がっていくイメージです！



- ②両手を後ろでつなぎ背すじをのびながら斜め上をみます。
- ※腕はまっすぐ肩甲骨を寄せていくイメージです！



Point

- ①、②それぞれ20秒ずつじっくり行います。
- ①⇒②を2〜3回繰り返します。
- 肩甲骨を離す⇔寄せるを意識して行います。

2 腕組み首ストレッチ

腕を背中で組む事で肩甲骨が固定され、首をしっかり伸ばせます。

- ①背すじを伸ばして左手を脇腹にあて、右手で左手首を握みます。
- ※肩の骨をしっかり固定！



- ②右手で左手首を引きながら、首を右真横にゆっくり倒して20秒キープ。次にそのままナメ前に倒して20秒キープ。
- ※反対側も同様に



Point

- デリケートな部分なので、やさしく、丁寧に。
- 深い呼吸と一緒に進むと、よりじんわり筋肉が伸ばされます。
- 強く伸ばし過ぎると傷めてしまうので、適度な力加減で行います。

肩や首のストレッチはいかがでしたか？ 次回は、『腰まわりのストレッチ』です！

Instagramにて情報発信中です！

@zaikc_wellness

KKCタイムズ発行のお知らせ、クリニックやイベントの紹介などを投稿しています。ぜひフォロー＆“いいね”をお願いします！



編集後記

デジタルデバイスが手放せない暮らしの中で、慢性的な肩こり・首こりに悩まされますね。おろそかになりやすい身体のメンテナンスですが、すきま時間を見つけてストレッチをしてみてください。



これまでのKKCタイムズやKKCチャンネルはKKCホームページよりアクセスできますので、ぜひご覧ください。次は秋にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください。

