

## 智頭病院だより

### よく噛むと何がいい？

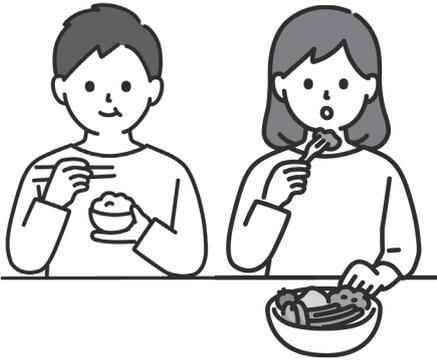
歯科 久保克行医師

「よく噛むことはいいこと」といわれていますが、どれくらい健康に寄与するのでしょうか？現時点で分かっていることをかみ砕いて皆様にお伝えします。

#### ① 噛めない人は栄養の問題がある？

噛めない人は軟らかい食品を好むようになり、ビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取が少なくなるのが分かっています。

歯の喪失だけでなく、軟らかいものを食べ続け、筋力も低下することによって噛めなくなる事が関係していると考えられています。



#### ② 噛めない人は短命になる？

歯の数が少ない人は、歯が18本以上残っている人や歯がなくても入れ歯を装着している人に比べて短命になるという報告があります。

栄養面で不利になることによつて心疾患や糖尿病等になりやすくなる、転倒リスクが高まること、脳への刺激が低下する事等が関係していると考えられています。

#### ③ 噛むことと認知症は関係している？

歯の数が20本以上の人と歯が少なくても義歯を使用している人は、歯の数が少ない人と比べて認知症の発症リスクが少ない事もわかっています。

よく噛むことが脳の認知機能をつかさどる部分に影響を与えることが関係していると考えられています。

よく噛んで食べることはやはり健康の維持・増進に關与しています。よく噛むためにお口の状態を今一度見直してはいかがでしょうか？皆さんの健康の一助になれば何よりです。

## 新任医師の紹介 4月から智頭病院勤務となった医師を紹介します



ふるや まゆら 古屋菜優医師

すがぬま かずひろ 菅沼和弘医師

### 内科 菅沼和弘 医師

はじめまして。このたび内科で勤務させて頂いた、菅沼和弘と申します。出身は鳥取市で、自治医科大学を卒業して今年で医師6年目になります。実は生まれて間もない頃、少しだけ智頭町で過ごしたことがあるのですがほとんど記憶にございません。実際に智頭に住んで四季折々の魅力を堪能したいと思っておりますので色々教えていただけると嬉しいです。診療ではわかりやすい説明と適切な診断・検査を心掛けてまいります。智頭町民の皆さんの健康と生活を守るため、全力を尽くします。よろしく申し上げます。

### 内科 古屋菜優 医師

今年度より赴任いたしました内科の古屋菜優と申します。東京で生まれ育ち、鳥取大学への入学を機に鳥取県での生活を始めました。人口が一番多い都市から一番少ない地方に引越してきて今年で10年になります。どこに住んでも人生が変わる人の数はそんなに変わらないと感じます。むしろ、休みの日に町で偶然知り合いに会うなど友達がすぐ近くに住んでいる鳥取での生活は、都会よりも人と人との繋がりが深く、人の温かさに触れる機会が多いと感じます。誰かとじっくり話すことが大好きな自分にはこの生活がとても合っているような気がしています。智頭町の皆様のお役に立てるよう一杯努力いたしますので、どうぞよろしく申し上げます。前勤務地では乳癌の診療にも携わっておりました。気になることがあればぜひご相談ください。

問合せ先 国民健康保険智頭病院 ☎75-3211