



開催日時：令和元年7月20日(土)  
午後1時～午後5時  
(最終受付 午後4時半)  
参加費：¥300  
場所：サンポート歯科

## ～七夕茶会のご案内～



浴衣姿のスタッフが皆さまをお出迎えします。  
いつもより特別な空間で、  
私たちとステキな時間を過ごしましょう。  
ぜひ浴衣でお越しくださいね！

### 歯科情報

## 「フレイル」知っていますか？

フレイルは、日本老年医学会が 2014 年に提唱した概念で、「Frailty (虚弱)」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、運動機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

### フレイルになるとどうなるの？

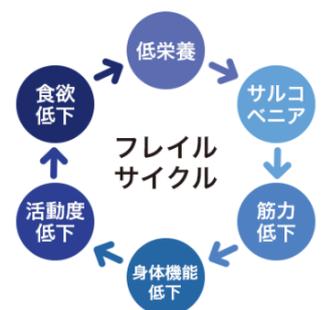
死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。そのため、風邪をこじらせて肺炎を発症したり、怠さのために転倒して打撲や骨折をする可能性があります。また、入院すると環境の変化に対応できずに、一時的に自分がどこにいるのかわからなくなったり、自分の感情をコントロールできなくなることもあります。入院をきっかけにフレイルから寝たきりになってしまうこともあります。

### 歯医者さん関係あるの？

うまく噛めない、飲み込めない…などの口腔機能の低下や摂取可能な食品の制限など口の機能に関する衰えを「オーラルフレイル」といい、フレイルの 1 つです。オーラルフレイルは食欲低下につながり、やがて全身の機能の低下につながります。

### 予防方法はあるの？

オーラルフレイルを予防するには、歯と口の健康を保つことが大切です。具体的には「口の中を清潔に保つこと」そして「加齢で衰える口腔機能の維持・改善に努めること」がポイントとなります。また、定期的な歯科検診で自分の歯や口の状態を知ることもオーラルフレイルの予防につながります。



年齢とともに身体は衰えます。しかし、悪い状態へ坂道を転がっていくばかりではありません。途中でブレーキをかけて止まったり、反対に坂道を上ったりすることは十分可能です。

オーラルフレイルの具体的な予防法など、気になることがありましたら、お尋ねください！

歯科医師 吉田千紘

突然ですが、皆さんはラグビーワールドカップをご存知ですか？最近で言いますとラグビーワールドカップ2015の南アフリカ戦で活躍した五郎丸歩選手の五郎丸ポーズが記憶に新しいかと思いません。今回はラグビーについてご紹介します。



ラグビーとは、イギリスラグビー校発祥のフットボールの一種で、正式にはラグビーフットボールと呼ばれています。2つのチームに分かれて楕円形のボールを奪い合って相手陣のゴールまで運ぶ(トライ)、あるいはH型のゴール上部にボールを蹴り上げて(ゴールキック)得点を競うスポーツです。ラグビーのルールとして最も重要な事は「ボールを前に放ってはいけない」です。選手はパスを繋いで敵地のゴールを目指します。軽い反則があったり、ボールがラインの外に出たりしてゲームを中断すると「スクラム」と「ラインアウト(サッカーでのスローインに近い)」と言う主に2つの方法でゲーム再開となります。

観戦するにあたっていくつかの反則を押さえておけばより一層ラグビーを楽しめます♪反則の中でもよく起こる4つの反則を挙げます。

- ① ノックオン：ボールを前に落とすと取られる反則
- ② ノットリリースザボール：倒れてすぐにボールを離さなければ取られる反則
- ③ オフサイド：ボールより前からプレーに参加すると取られる反則
- ④ ハイタックル：肩より上にタックルを入れると取られる反則



今年のラグビーワールドカップの開催国は日本です。「4年に一度じゃない、一生に一度だ！(Once In A Lifetime!)」をキャッチコピーに2019年9月20日～11月2日の期間中全国12都市で開催されます。公式キャラクターユニットの「レンジー」は歌舞伎の連獅子をイメージしており、白い髪が親の「レン」、赤い髪は子の「ジー」という設定です。なんと顔がラグビーボールの形なんです！可愛らしいですね。

一生に一度の貴重な瞬間を、是非機会がありましたらご覧になって下さいね(^v^)



JUN 歯科クリニック コンシェルジュ 小竹萌

訪問診療(往診)行っています



- ・歯が痛い
- ・入れ歯が合わない
- ・グラグラしている歯がある
- ・ケアの仕方がわからない

こんな症状のある方は、一度ご相談ください。ご自宅・施設までお伺いして、歯の治療をいたします。



詳しくはスタッフにお聞きください

JUN 歯科クリニック      JUN インプラントセンター  
 TEL・FAX 087-813-2123      TEL 087-813-2331  
 〒760-0054  
 高松市常磐町2丁目8-10 Macrophage Bldg

サンポート歯科  
 TEL・FAX 087-851-5545  
 〒760-0011  
 高松市浜ノ町63-2 Blue Box