

知っていますか？インプラントとブリッジ、入れ歯

一般社団法人 野田市歯科医師会 専務理事 伊東真吾

不幸にも自分の歯が抜歯することになってしまった場合、抜歯した部位には、何らかの方法で人工の歯を装着する必要があります。もし抜いたままで放置した場合、対合歯（かみ合う歯）が挺出（ていしゅつ）といって、歯が歯槽骨から出てきたり、隣の歯が移動して奥から手前に倒れてきます。そうならないように、抜歯した後は適切な時期に人工の歯を作る必要があります。

現在、抜歯した部位に歯を作る方法として「ブリッジ」「入れ歯」「インプラント」3つの選択肢があります。近頃は、歯を削らなければならないブリッジや、脱着が必要な入れ歯を敬遠する傾向にありますが、きちんと診査・診断され製作されたブリッジや入れ歯は決してインプラントに劣ることはありません。特に脱着が可能な入れ歯は、治療後の清掃性（歯ブラシ）が高く、再治療が必要になった場合でも対応が比較的容易で、高齢者や全身的な疾患を持っている患者さんには有効な治療法です。また、抜歯になった原因がむし歯や歯周病にあった場合、それらの治療が先にされていなければ、どのような歯を製作したとしても数年後には、むし歯や歯周病が必ず再発し、再治療が必要になります。

トヨタL&F千葉(株) 野田営業所の健康づくり



トヨタL&F千葉(株)野田営業所の概要

【竣工】1990(平成2)年6月

【事業内容】トヨタ産業車両・物流システム等の
販売・リース・レンタル・修理

トヨタL&F千葉は県内に13ヶ所の営業所・出張所を持つ千葉唯一のトヨタ産業車両・物流システムの販売会社です。当営業所は5番目に開設された営業所で、野田市・流山市・柏市を主な活動エリアにする営業所です。

周辺の企業様と比較して、人員規模も小さいという事もあり、営業所独自の健康づくりへの取り組みは労災事故の予防の為に毎朝ラジオ体操を行い、飲酒運転や深酒の予防の為に定期的にアルコールチェックを行う程度にとどまっております。しかし、会社が千葉トヨタグループ7社の中の1社という事もあり、会社全体での取り組みは、年1回の健康診断は必ず全員が受診するまでフォローを行い、**受診率100%**を達成しております。また、私たちが所属する千葉トヨタ健康保険組合では被保険者はもちろん、扶養家族に対しても人間ドックや脳ドック、大腸疾患検査等の受診やインフルエンザ予防接種への補助金の拠出、巡回型の婦人科検診を実施し、**従業員と家族の健康管理**に努めております。

メンタルヘルスケアは、希望者に対して産業医やカウンセラーによる**個別面談の実施**の他、千葉トヨタ健康保険組合、千葉トヨタ労働組合では気兼ねなく相談できる**電話相談の窓口**をそれぞれ設け、従業員へのメンタル面でのケアに努めております。

◆ 負担を軽減する背骨の構造

人の背骨は前後に緩やかカーブした S 字構造をしています。この背骨にかかる重みや歩行時の衝撃を和らげ、人が直立姿勢をとれるように安定させています。

◆ 背骨のゆがみや骨盤の傾きが腰痛を引き起こす

姿勢の悪さによって背骨が歪んだり、腰への負担の蓄積によって腰椎を構成する骨や椎間板が変形すると、背骨の S 字カーブが崩れてしまいます。すると腰への負担や衝撃を吸収・分散する機能が低下する為、腰椎に大きな負担がかかります。また骨盤の傾きも背骨の歪みの原因の1つです。

◆ 骨盤の傾きは運動で改善できる

骨盤は年齢とともに前に傾いていきます。ですが、お腹・お尻・太ももの筋肉を鍛えておけば、骨盤の傾きは抑えられます。筋肉はどんなに高齢になってからでも強くすることができます。



無理なく続ける減塩のヒント その②

「いきいき新聞第7号」に続き第8号では減塩のヒント～その②を紹介します。

第7号では『だしの効果で減塩』について紹介をしました。

① うまみたっぷり減塩

うまみのある食材を料理に使うと、塩分が少なくてもおいしく感じます。

また、別の種類どうしのうまみをかけ合わせることで、相乗効果が生まれより風味豊かにおいしくなります。



② 味に強弱で減塩

塩分は徐々に減らして、薄味にならして行くことが必要です。1品は今まで通り、それ以外のおかずは薄味にすると味にメリハリがつくため、薄味の物足りなさをカバー出来ます。



野田健康づくり協議会とは・・・行政や職場、各団体でバラバラに行ってきた健康づくり活動をつなぎ、生涯を通じた継続的な健康づくりができる体制づくりをめざしています。(事務局：野田保健所 04-7124-8155)

【参加団体】(50音順) 学識経験者・柏労働基準監督署・(一社) 柏労働基準協会・キッコーマン食品(株)・キッコーマン総合病院・小張総合病院・JAちば東葛野田地区経済センター・全国健康保険協会 千葉支部・東葛北部地域産業保健センター・野田市医師会・野田市歯科医師会・野田市薬剤師会・野田市食生活改善推進員・野田市関宿商工会・野田保健所・野田市役所・野田商工会議所・パスコ利根工場・スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田