

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

第14号

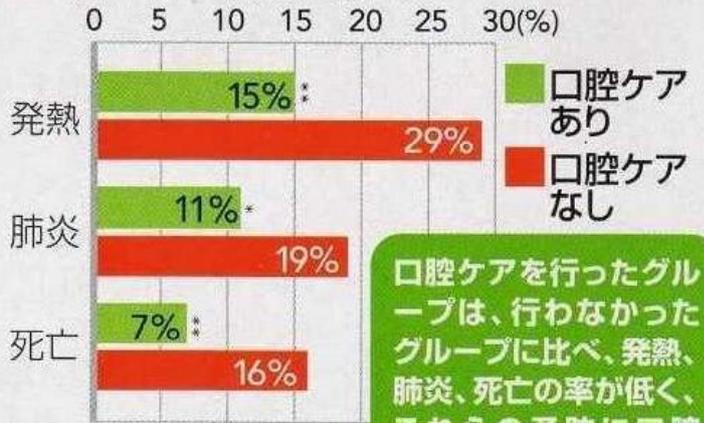
**不健康・不衛生なお口は、
重大な病気を引き起こしますよ。**

誤嚥性肺炎

高齢のため飲み込む能力が衰えたところ(嚥下障害)に、お口の汚れ、むし歯や歯周病の放置により繁殖した細菌が、飲食物とともに肺や気管支に入って起きる病気です。

高齢者にとって肺炎は、死亡につながりかねない重大な病気です。

● 口腔ケアの肺炎予防効果



口腔ケアを行ったグループは、行わなかったグループに比べ、発熱、肺炎、死亡の率が低く、これらの予防に口腔ケアが有効であることがわかります。



よ坊さん

嚥下体操

(食べ物をよく飲み込めるようにするための準備体操のことです。)

- 深呼吸**
鼻から吸って
- 首を回す**
- 肩を上げ下げする**
- 頬を膨らませたり、すぼめたり (2~3回繰り返す)**
- 舌で左右の口角を触れる (2~3回) 舌を出したり、引いたり**
- 大きく息を吸って、止め、三つ数えて吐く**
- 深呼吸**
鼻から吸って
- 首を倒す**
- 両手をあげ、軽く背伸びをする**
- 舌で左右の口角を触れる (2~3回) 舌を出したり、引いたり**
- ババババ
ララララ
カカカカと
ゆっくり言う**
Pa-Pa-Pa
- 深呼吸**
鼻から吸って
- ゆっくり口から吐く**

● かかりつけの歯科医院をもちましょう。

● お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!

8020達成者インタビュー

☆東館さんは、80才で30本歯が残っていますが、歯を健康に保つために心がけていることはありますか？

特に気をつけている事はないですが、3か月に1回くらい定期的に歯医者に通って口の中をみてもらっています。それから、嫁ぐ前は閑伊川の近くに住んでいたため、閑伊川で採れた新鮮な魚を毎日骨ごと食べていたから、それが良かったのかな（笑）

☆1日の過ごし方を教えてください。

農家で、畑と田んぼと牛をやっているため、日中はほとんど外に出て農作業をして過ごしていますよ。

☆ご趣味はなんですか？

花植えです。若いころから花が大好きで、1年を通して30種類以上の花を植えて楽しんでいます。花を眺めていると心が和むし、近所の人たちに花をあげて喜ばれるのがとてもうれしいです。

☆とってもお元気ですが、健康の秘訣を教えてください。

好き嫌いなく、何でも食べることかな。それと、やっぱり歯が丈夫なことですね。自分の歯がそろっているからか、どんな食べ物もおいしく感じられます。

☆これからの目標は何ですか？

そうだね～、いつまでも元気で農作業を続けていけたらいいなあ。



東館ヨシさん(宮古市)

口の中にできるがん 口腔がん

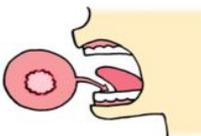
イラスト：藤田美穂子



舌がん；舌の縁に最も多く発生し、表面の皮がこすれたように赤くなったり、隆起したり、小さなしこりであったり多種多様です。



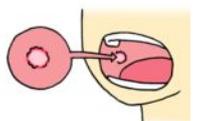
歯肉がん；歯ぐきにできるがんで、ほとんどが奥歯の歯ぐきにできます。症状は、歯ぐきが腫れて出血するケースが多く、潰瘍ができることもあります。



口底がん；下あごの歯ぐきの内側と舌の間の部分にできます。初期症状は粘膜の表面が白くあるいは赤くなり、進行すると粘膜の隆起や腫瘍、または潰瘍などを生じます。



口蓋がん；口の上あごの天井の部分にできます。傷つけた覚えがないのに、粘膜面が赤くなったり、白くなったり、表面が凹凸したり潰瘍ができたりします。



頬粘膜がん；頬の内側の粘膜にできます。口底がんと同じような症状を生じ、進行すると、口が開けにくくなるのが特徴です。

口腔がんの多くは、直接目で見て触ることができません。

- ①自分で鏡を見て口の中を点検してみましょう。
 - ②定期的にかかりつけ歯科医を受診し、診察を受けましょう。
- このたった2つのことで、早期発見につながります。

予 防 法

- ☆むし歯で欠けた歯をそのままにしたり、壊れた入れ歯、合わない入れ歯を使ったりして、舌、頬、歯肉を刺激しないようにしましょう。
- ☆口腔内をいつも清潔に保ちましょう。
- ☆たばこことアルコールを控えましょう。

「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、宮古歯科医師会ホームページにお寄せ下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。