

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

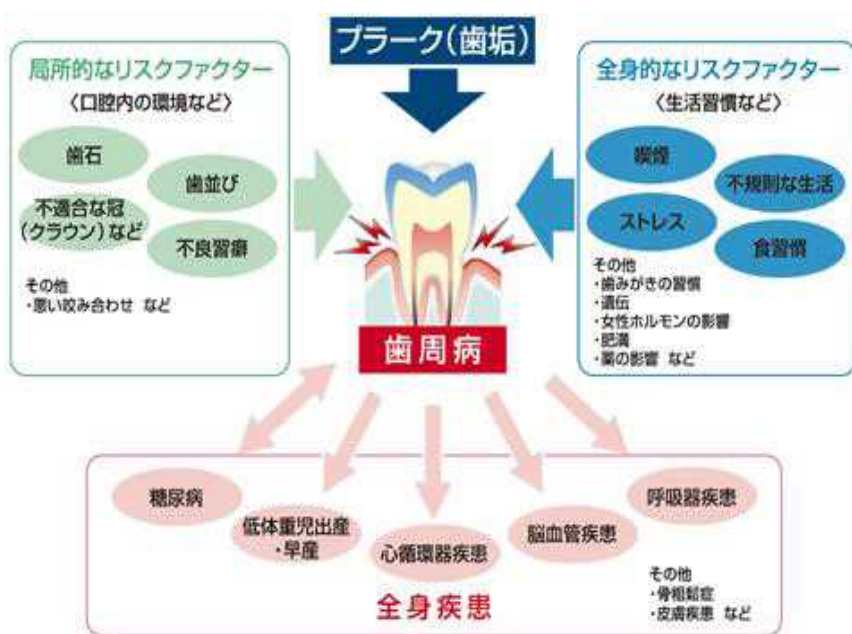
第22号

歯周病について

歯周病は以前から、糖尿病の合併症の一つと言われてきました。実際、糖尿病の人はそうでない人に比べて歯肉炎や歯周炎にかかっている人が多いという疫学調査が複数報告されています。

さらに最近、歯周病になると糖尿病の症状が悪化するという逆の関係も明らかになってきました。つまり、歯周病と糖尿病は、相互に悪影響を及ぼしあっていると考えられるようになってきたのです。

歯周病治療で糖尿病も改善することも分かっています。



歯を大切にしましょう！

歯と健康は密接につながっています。歯を失うことで、健康面と生活面においてさまざまな影響があります。

歯を失うことの影響

- 噛みづらくなることで、
 - ・ 消化吸収が悪くなり、胃腸に負担がかかる。
 - ・ 食事摂取量が減り、低栄養や骨粗鬆症になりやすい。
 - ・ 満腹感を得られず、食べ過ぎて肥満や生活習慣病になりやすい。
- 発音が悪くなる。
- 噛み合わせが悪くなることで、
 - ・ 肩こりや頭痛が起きる。
 - ・ 体全体のバランスが崩れ、転倒しやすくなる。
- 口元が気になって、笑えなくなる。
- 顔の輪郭が変わり、老けて見える。
- 脳への血流が減り、認知機能が低下する。
- 歯を食いしばれなくなり、ここぞという時に力が出ない。などなど…

歯の健康は
全身の健康です。



歯を失う原因の多くが、**むし歯と歯周病**です。これらは、**適切なケアや定期的な通院**によって予防することができます。健康維持のためにも歯を大切にしましょう！

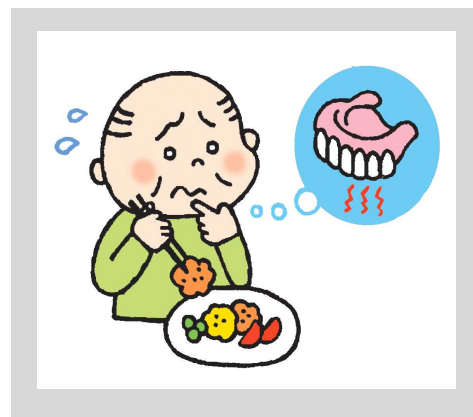
● **かかりつけの歯科医院をもちましょう。**

● **お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!**

入れ歯の痛み我慢していませんか？

入れ歯を使っている方で、次のような経験をしたことはありませんか？

- 噛むと歯ぐきが痛む。
- 食べ物がうまく噛めない。
- 話をしているともすぐ外れる。
- 違和感がありうまく話せない。

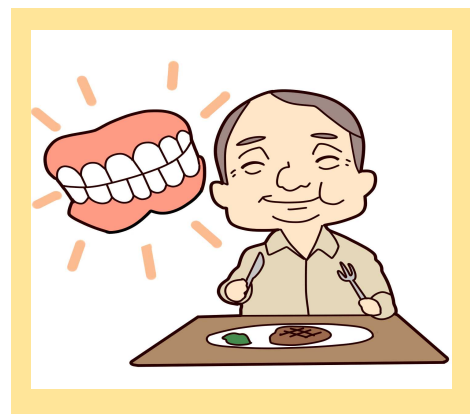


入れ歯の痛みや違和感を長い間我慢することにより咀嚼能力が低下し、噛む力や噛む回数が少なくてもすむ食品を好むなど食品選択を制限するだけでなく、食品全体の摂取量を減少させることで低栄養状態となることがあります。

口腔の健康は、バランスのとれた食生活を可能とし、また、生活習慣病や誤嚥性肺炎の予防、そして、心身ともに健やかに豊かな人生を送るうえで基礎的かつ重要な役割を果たします。

このことから、入れ歯の不調は我慢せず、諦めずかかりつけ歯科医にご相談ください。

痛みがなくなればきっと楽しい食卓になることでしょ。



高齢者は肺炎に気をつけて！

肺炎で亡くなる方のほとんどが、65歳以上の高齢者です。お口の中の細菌やウイルスが気道に入ると「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」を引き起こします。飲み込む機能の低下による「誤嚥」に気づかず、肺炎をくり返してしまうことも多くみられます。

肺炎の予防には、口腔(こうくう)ケアが大切です。

はじめよう、口腔ケア

口の中の食べ残しと細菌を減らし、お口の中を清潔にしましょう。

毎食後の歯みがき



デンタルフロス 歯間ブラシ

入れ歯のお手入れ



入れ歯用ブラシ

舌のお掃除

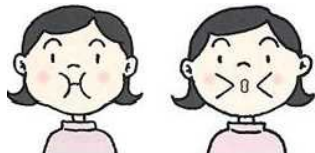


舌ブラシ

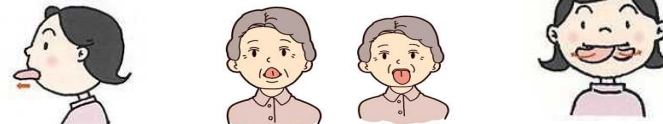
口腔(こうくう)体操

食べ物を飲み込む機能を保つため、お口の体操をしましょう。

○頬のふくらまし、
頬の吸い込み



○舌の出し入れ、上下、左右の動かし



介護が必要な方の口腔ケア

歯ぐきが炎症をおこしている場合や、口の中が乾燥している場合、まず、口の中を拭くことから始めましょう。市販の保湿剤を使うと効果的です。

「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。

