

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

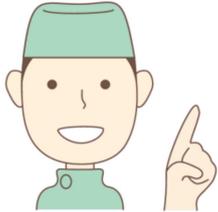
宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

第25号

歯周病

あなたの歯は、大丈夫？

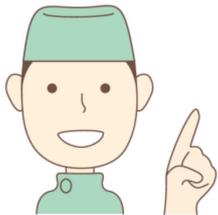
歯を失う原因第一位は、**歯周病**です。日本では、30歳以上の**成人の80%**が歯周病です。歯周病は、痛みなどの初期症状が出にくく、症状が出た時には、歯を抜かなければならないこともあります。



えっ!?



怖がることはありません。大切なのは、正しく理解し、早期発見、早期予防、治療をすることで、歯周病を防ぐことが可能です。まずは歯周病かどうかチェックしてみましょう!!



鏡で見て比べてみよう!



①健康な歯肉

②軽度歯周炎

③中等度～重度歯周炎



①歯肉は、引き締まっている。

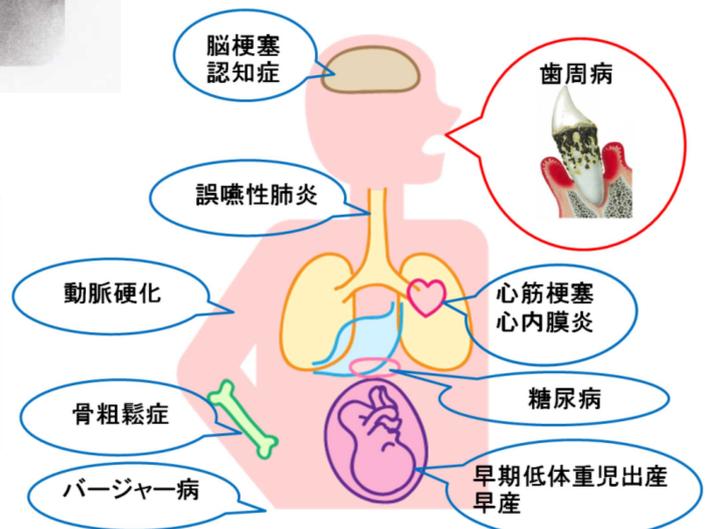
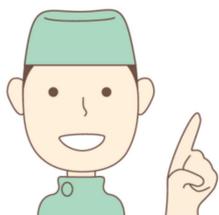
②歯磨き時、出血する。歯を支える骨が少し吸収して(溶けて)いる。

③歯を支える骨が、半分以上吸収して(溶けて)いる。歯肉から膿がでたり、歯がグラグラしてきたりする。



さらに・・・

歯周病は、歯を失うだけでなく、全身の病気を悪化させます。様々な病気で関連が分かっています。



● 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!!



～糖尿病と歯周病の関係～

糖尿病と歯周病の関係図



糖尿病（内臓系の病気）と歯周病（口腔の病気）は、場所が別なだけに関係がないものと思われがちですが、とても**密接した関係**があることをご存知でしょうか？

歯周病があると炎症を抑える物質が体内に分泌され、インスリンの働きも抑えてしまいます。そうすることによって血糖値が下がりにくくなり、結果的に、**糖尿病の悪化**が引き起こされます。

また、糖尿病の人はそうでない人に比べて**約2.6倍歯周病になりやすく**、歯も抜けやすいことも報告されています。

現在、厚生労働省より、平成30年度から「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を全市町村で取り組むよう通知がされています。このことから、糖尿病を悪化させず健康に生活するためには、**口腔内の健康を保つことが「常識」になってきそうです**。今一度、ご自身のお口の中を見直しましょう。

歯周病から歯を守る「口腔ケア」

「歯周病にならないために、歯磨きをすればいいんでしょ？」そう思っていないですか？歯周病を予防するためには、自分のケアとプロによるケアのどちらも大切です。



自宅などで実践する

セルフケア

★歯を磨く

- 自分に合った歯ブラシを選びましょう。
- 毎食後、一歯ずつ丁寧に磨きましょう。
- 補助清掃器具を使用しましょう。

歯ブラシでは汚れが取れにくい部分に使おう！

フロス

歯間ブラシ



★食事のための口腔機能を保つ

- 顔やお口をよく動かし、「食べる」「飲み込む」などの口腔機能を維持しましょう。

★規則正しい生活習慣を心がける

- ストレスの蓄積は、全身の免疫力を低下させるとともに、食習慣や歯磨き習慣の乱れから口腔内環境を悪くし、歯周病を悪化させます。バランスのとれた食事をよく噛んで食べる、十分な睡眠をとるなど、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

定期的な歯科医院の受診

プロフェッショナルケア

★自分の全身状態、口腔内の状況を確認

- 1年に1～2回は、かかりつけ歯科医を受診し、専門医にチェックしてもらいましょう。

★口腔ケアのアドバイス

- 自分の状況に合った、口腔ケアの方法をアドバイスします。

★歯垢、歯石の除去

- セルフケアでは不十分な部位に付着した歯石などを専門的な技術で除去します。

★口腔機能の維持、回復のための指導やケア

- 必要に応じて専門的なケアやリハビリテーションなどを実施します。

★歯周病やむし歯の早期治療

まずは、自分に合った歯ブラシの選び方、歯磨きの方法をプロに教えてもらおう！

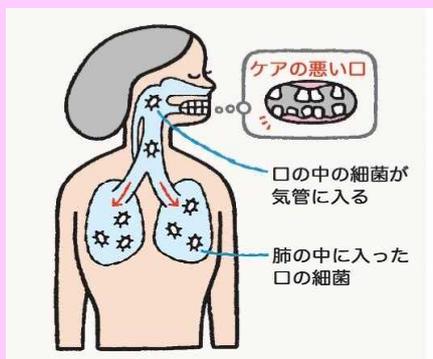


死に至る怖い病気「^{ごえんせいはいえん}誤嚥性肺炎」

嚥下機能（飲み込む力）が低下している場合に、食べ物や水分、唾液がお口の中の細菌と共に誤って気管から肺に入る事で起こる怖い病気を誤嚥性肺炎といいます。次の症状がある人は、我慢せずにお早めに病院で診察を受けましょう。

◆発症しやすい人◆

- ① 高齢者
- ② 寝たきり者
- ③ 脳卒中等の後遺症がお口にある人



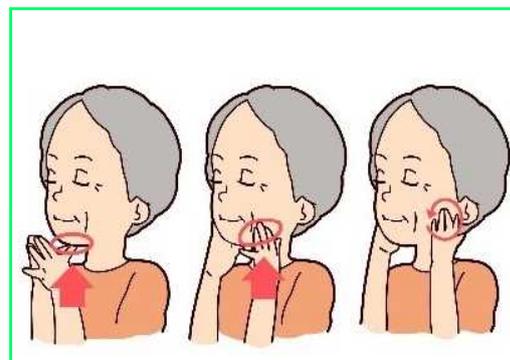
◆誤嚥性肺炎の症状◆

- ① 微熱がある
- ② 咳が続く
- ③ 膿のような痰が出る
- ④ 喉がゴロゴロする
- ⑤ 食欲がない

噛む力、飲み込む力が弱まって食欲が落ちると栄養状態が悪くなり、寝たきりなどの介護が必要な状態になりやすくなります。また、唾液が出にくくなることで口の中が不衛生になり、口臭や誤嚥性肺炎の原因にもなります。このことから、病気予防やお口の健康を維持するために、普段から次の事に注意しお口の健康を保ち元気に過ごしていきましょう。

◆誤嚥性肺炎を防ぐために◆

- ・一口の量を少なくする。
- ・一口30回以上よく噛んで食べる。
- ・飲みやすい姿勢をとる。
- ・お口の体操、マッサージをする。
- ・お口の健康を保つために、定期健診を受けましょう。



唾液腺マッサージ

「後期高齢者歯科健診」で歯・お口の健康を保とう！

対象者：前年度に75歳の誕生日を迎えた人で市町村から通知をもらっている人

申込み先：県内の歯科医院（歯科医師会と契約済）

健診内容：問診、口腔清掃及び口腔衛生指導、歯石沈着及び歯周病の検査、不正咬合検査、口腔粘膜疾患の検査、義歯不適合の検査、反復唾液嚥下テスト

その他：実施期間と健診料金は、各市町村で異なりますので、お住まいの市役所等へお問い合わせください。

8020達成者インタビュー**8020達成 おめでとうございます**

宮古市にお住いのこやなぎまさこ **小柳榮子さん(81歳)**をご紹介します。

【プロフィール】

小柳さんは県立宮古病院を定年退職後、20年間ケアマネジャーとして勤務された後、現在は宮古市食生活改善推進員を務めるとともに、介護施設やシルバーリハビリ体操講師のボランティアとして活躍なされています。「火曜会（シルバー体操教室）」会場の宮古市消防団第8分団屯所をお尋ねしインタビューしました。和やかに全身の体操とともに嚥下体操などの口腔体操をなさっていました。

★8020達成おめでとうございます。小柳さんは28本の歯を保っていますが、歯の健康のために心がけていることはありますか？

小柳さん) 朝晩だけではなく、勤務中にも、昼食後も定期的に歯みがきをしていました。歯みがきの仕方は、かかりつけ歯科で教えてもらいました。今でも2か月に1回、受診して自分では落とせない歯石などを取ってもらっています。



★元気はつつでいらっしゃいますが、健康の秘訣はなんだと思いますか？

小柳さん) いろいろな集会や場所に出かけて、皆さんとお会いすることができ、お陰様で社会的な参加をさせてもらっていることかなと思います。

★今後の楽しみは何でしょうか？

小柳さん) その土地でしか味わえない物や、季節の旬の物をおいしく食べたいなと思います。

【宮古歯科医師会コーナー】**○歯っぴい～すまいる発行について****☆年1回発行、カラー印刷に変更**

日本歯科医師会キャラクター「よ坊さん」



「歯っぴい～すまいる」は平成16年から発行し始めて13年がたちます。

宮古下閉伊の方々のお口の健康づくりの一助になればと思い、6月4日のむし歯予防週間、11月8日の「いい歯の日」に因んで年に2回発行してきました。

今はインターネットの普及によりスマートフォンでも歯科の情報が簡単に入手することが出来る時代ですが、乳幼児から高齢者までの幅広い世代に対しても、歯とお口の健康増進のためのワンポイントアドバイスをして普及啓発を図ってきました。

今回から、発行の回数が年1回と減ることになりますが、カラー印刷となりページも増えています。今まで以上に内容の濃いものを作成していく所存です。

日本人の寿命は世界でもトップクラスです。しかし、単に寿命が長いだけでなく、健康寿命を長くするためにも、全身の健康づくりは歯とお口の健康づくりから始まると言っても過言ではありません。この「歯っぴい～すまいる」が少しでも皆様のお役に立てるようこれからも継続して発行していきたいと思っております。

(宮古歯科医師会会長 倉田英生)

○お知らせ

宮古歯科医師会ではホームページ上で情報を提供しております。内容は宮古地域の歯科医院案内、年末年始、お盆等の祝日当番等の診療状況、過去の歯っぴい～すまいるの記事などです。ぜひご活用ください。

URLは下記のとおり、または「宮古歯科医師会」で検索、アクセスしてください。

「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。