



今年もあっという間に3ヵ月が過ぎました。久しぶりに大雪が降り雪掻きが大変でしたね。いよいよ春到来です。花粉症の人にはつらい季節です。寒暖の差も大きい時期なので体調管理に気をつけて過ごしましょう。

入れ歯のお手入れ (中村)

入れ歯はどの様にきれいにしたらよいのか？TVのコマーシャルでも傷がつくので気をつけましょうとか、いろいろ言われていて分かりにくいです。

そこで今回は基本的なお手入れのやり方をお話したいと思います。

口の中には必要な菌もあまり増えては困る菌もたくさんいることは皆さんご存知だと思います。数はなんと300~400種類、1000~2000億個だそうです。細菌種やその菌数は、口腔内環境や年齢、食習慣など基礎疾患の有無によっても変化します。口の中で使用される入れ歯にも、細菌や食べかすの付着を避けられません。

中でも、カビの一種であるカンジダという真菌は、健康な人ではほとんど検出されませんが、免疫不全や抵抗力が减弱している場合には容易に増殖し、病原性を発現させ粘膜や舌に菌の固まりを形成し、炎症を起こします。カンジダは特に義歯のレジン床（ピンクのプラスチック部分）に付着する傾向が強く、表面の凸凹した部分やバネとの接合部などに潜り込んで増殖します。

義歯を含めて口の中をきれいにし健康に保っておくことで、誤嚥性肺炎や感染性心内膜炎を引き起こしてしまう可能性を防ぐ事ができます。また食べ物も味覚で美味しく感じられます。(かわら版 vol.18 参照)

義歯の清掃方法

- ①歯ブラシなどで大きな汚れや粘着性の固形物を除去
- ②細菌や義歯の歯ブラシが届きにくい部分の汚れを分解・消毒するために義歯洗浄剤を使用する

義歯洗浄剤の種類

次亜塩素系→殺菌効果が強く、着色に対して強力な脱色効果がある。頻繁に使用したり長時間浸漬すると金属やプラスチックを変色させたり脱色することがある。

過酸化水素系→泡による機械的な清掃効果で、脆弱なプラーク着色には有効

酵素系→カンジダを除去、表面の汚れや着色に対する除去効果は弱い

さらに入れ歯をきれいに保つためには、超音波洗浄機と有機酸複合材成分の環境に体にやさしい入れ歯洗浄剤を使用することをお勧めします。

義歯洗浄剤は1日1回ぐらい使用すると良いと思います。洗浄剤を使用しない方がよい義歯の種類もありますので、歯科医師、歯科衛生士にお尋ねください。



亀の井歯科

3/30の放射線量

新宿 0.045 柏 0.100

江戸川区 0.093 $\mu\text{sv/h}$ 平均値は

通年日本 0.033 ブラジル 1.142

摂食嚥下（黒川）

お正月には毎年同じニュースを聞きますが、何のニュースかわかりますか？

おもちが喉につかえてしまうというニュースです。老人の方が多くですね。なぜでしょう？加齢によって摂食・嚥下機能が低下している事も関係があると思われます。

摂食嚥下機能とは、食べたり飲んだりする機能です。その機能が失われた場合、身体にはどのような影響を及ぼすのでしょうか？

低栄養・脱水・肺炎・精神的にも悪影響を及ぼすと考えられます。

摂食嚥下に関わる器官はのどです。のどは、飲食物の通り道であると同時に、空気の通り道（気道）でもあり、両者が交わっているところです。そのために嚥下と呼吸の仕組みの間には高度な協調が必要です。

ご自身の摂食嚥下機能は大丈夫か次の項目をチェックしてみてください。

むせ…むせは誤嚥の重要なサインであり、むせの頻度、どういうときにむせるかは大切な情報です

咳…かぜと思われていた患者さんが、本当は嚥下障害であることもあります。

痰の量と性状…誤嚥があると、痰の量が増加します。痰の中に食物が混ざってないか、痰の性状をよく観察することが必要です。

咽頭違和感…脳卒中の誤嚥障害の、咽頭、喉頭、食道の悪性腫瘍が合併していることがあります。

食物残留感…食後何となく喉の辺りに違和感があります。

声の変化…食事中、食後にガラガラ声（うがいのような声）、痰がからんだ様な声になるなど変化があります。

食欲低下…むせるために食欲が低下することがあります。

食事時間…食べるのが遅くなり、食べ方が変わることがあります。

体重の変化…原因不明の体重減少時に嚥下障害が隠れている事があります。

原因

①・物の通過構造に問題があり通過を妨げている（舌炎、口内炎、扁桃炎、頭頸部腫瘍など）

②食物の通過の動きに問題があり、上手に送り込むことができない（脳血管障害、脳腫瘍、パーキンソン病、ギラン・バレー症候群、重症筋無力症、加齢に伴う変化など）

③摂食の異常や嚥下困難を訴える人のうち、理学的所見や検査上明らかな異常が認められない場合（神経性食欲不振症、うつ病、心身症など）

また疾患ではありませんが、薬剤の副作用（向精神薬、抗コリン薬など）や義歯の問題（合っていない、持っていない）等も摂食嚥下障害の原因となりえます。

治療は医師、歯科医師、看護師、作業療法士、理学療法士、言語療法士、栄養士、歯科衛生士など多くの専門職種によって取り組まれており、職種間の横のつながりがが必要です。

当院スタッフは口腔ケア認定を受け臨床での対応に備えられるよう猛勉強中です！

亀の井歯科

