

寒い日が続きました。インフルエンザも流行しました。

ようやく暖かくなったら、花粉が飛び始めました。体調管理は万全でしょうか？

今年は天皇陛下が退位され、皇太子さまが即位し平成が終わり新しい元号がスタートします。

その後は選挙にラグビーワールドカップ、消費税10%、既に決まっている大事なことが沢山あります。ポーッ  としている暇はなさそうです！！

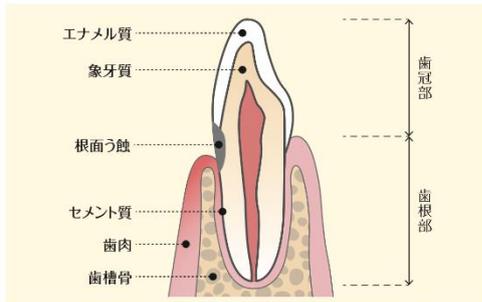


50代以上は要注意?! 老人虫歯とは? (佐藤)

虫歯は子供に多いもの…なんとなく、そう思っていないですか？

ところが実際には、成人の9割以上に虫歯があり、しかも40歳以上では以前よりも虫歯の数は増加しています。中高年になると加齢変化や歯周病によって歯茎が後退し、歯の根の部分むき出しの状態になります。そこに細菌の塊であるプラークが付着し、唾液が減少して、歯の修復機能が遅れぎみになると根の部分むき出しになりやすくなります。

これが老人虫歯＝根面う蝕です。



むき出しの根が虫歯に侵されやすいのは、根の組織である象牙質やセメント質が歯冠のエナメル質と比べ、飲食で口腔内の環境がほんの少し酸性に傾くだけで容易に溶け出すのが原因です。そしてその進行も速く根の周りを囲むように歯茎の下へ広がっていきます。このためにまるでビーバーにかじられてくびれていく丸太のように、急に歯が折れてしまうこともあります。

いざ治療となると硬いエナメル質にできる虫歯とは違い柔らかい象牙質にでき、歯の神経との距離が近い(2mm程度)ため、再度虫歯になりやすく神経症状も出やすくやっかいです。



老人虫歯に効果的な対策はフッ素にあり!!

予防としては普通の虫歯予防と同様に原因のプラークの量をできるだけ減らすことが基本です。そのためにはデンタルフロスや歯間ブラシなどの併用も必須です。

また、フッ素の利用も効果的です。フッ素は、歯からカルシウムが溶け出すことを抑制するチカラがあります。当医院では、中程度以上の根面う蝕にはフッ化ジアンミン銀(サホライド)の塗布を行い、う蝕進行の予防&歯質強化を行ったり、自宅で使える衛生用品として根面が露出した口腔内におすすめのう蝕予防歯磨き粉のご用意もあります。

人生80年どころか90年、100年社会を迎えつつある昨今、自分の歯を少しでも長持ちさせて、美味しいものを食べて健やかに暮らしていけるようにしましょう。



心身の健康につながる口腔ケア（軍司）

口腔ケアとは？

「口腔ケア」とは口の中を清潔に保つことで、口腔内だけでなく体全体の健康を保つための疾病予防です。この言葉の背景には、介護を必要とする高齢者を大切にしようとする社会の変化が認められます。体の機能が衰えてゆくと何事も自身で管理することが困難になることを理解し、高齢者の口腔内にも寄り添う気持ちが芽生えてきたのです。

口腔ケアの2つの種類

口腔ケアには「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」があります。

セルフケアとは、歯ブラシやフロス、歯間ブラシなどを使って自身で口腔内を清潔に保つことです。一方、プロフェッショナルケアでは、歯科医や歯科衛生士などの専門家が口の中と全身状態を見て、より専門的なケアとアドバイスをしています。ケアの目的は、歯石・細菌・汚れの除去、口腔機能の維持と回復、日々の食生活の改善などです。



口腔ケアの効果

1. 唾液の分泌を促進する

口腔ケアで口の中を清潔にすると、唾液の分泌が促進されます。

歯ブラシなどで「唾液腺」を刺激することで、唾液腺の働きを活発にし、分泌量を増やします。唾液には歯や口の粘膜を保護し、虫歯や歯周病を予防する役割があります。



2. 感染症や発熱を予防する

嚥下（食べ物を飲み込むこと）機能が衰えると、食べ物や唾液が気管に入ってしまうことがあります。このとき、口腔内の細菌が肺に入って起こるのが、「誤嚥性肺炎」です。

口腔内の汚れや細菌を減らすことは、誤嚥性肺炎の予防につながります。



3. 口腔機能の低下を防ぐ

口腔機能が衰えると十分な摂食ができなくなり、免疫力の低下や摂食障害につながります。

口腔ケアを通して口腔機能を向上・改善すれば、身体全体の健康回復が期待できます。

4. 認知症を予防する

意識の低下が認知症を早めます。口を開けたり閉じたりして噛んで食べるという行為は脳に酸素を送ります。また外に出て社会と接して刺激を与え、中枢神経を活性化し認知症を予防しましょう！

