

# 健康医療ナビ

## 6月4日~10日は歯と口の健康週間 歯の寿命を最大限に延ばそう

**30回噛んで認知症予防に**

唾液には、食物の消化促進や洗浄、抗菌、粘膜の保護など、口の中を清潔にし、健康に関わるさまざまな働きがあります。

しかし、現代人は、昔と比べて口呼吸や舌の筋力不足、ストレスなどで、唾液の量が減

**誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)**

高齢者の肺炎は口腔内の菌で起こる。65歳以上の方の約半数が夜眠っている間に唾液を肺に飲み込んでいる。



糖尿病を悪化させることが分かっています。

また、高齢になると、嚥下(えんげ)能(のち)が低下するため、本来なら食道から胃へ運ばれるものが、誤って食道から肺へ入ってしまうことがあります。誤嚥性肺炎は、食べ物や唾液と一緒に口の中の細菌が肺に入り込んでしまうことで引き起こされます。

### 食べる力は、生きる力に。80歳で20本以上自分の歯を、64歳では24本を目指そう

**無料**

**歯科医師による「歯の何でも電話相談」**

茨城県保険医協会(土浦市)は、歯に関することなら何でも相談できる電話窓口を開設する。歯の健康相談をはじめ、入れ歯、インプラント、矯正、口臭、歯周病、治療内容や料金、専門医療機関の紹介など、歯に関する悩みや質問について同協会の歯科医師が応じる。相談無料。匿名可。

**【日時】6月4日(日)**  
午後1時~同4時

**【受付電話番号】**  
☎029-823-7930

**噛む機能は生きる力に**

県歯科医師会では「半年に1回は歯科検診を受けましょう」という啓発活動を行っています。虫歯や歯周病の予防、歯のクリーニング、歯磨き指導など、定期的なメンテナンスを受けることが歯の長持ちにつながります。自治体による公的補助が受けられる検診もあるので、ぜひ活用してほしいです。

歯科医師の仕事は、虫歯や歯周病を治療することだけでなく、「噛む機能の維持・回復」と言えるのではありませんか?

少しいたします。口臭や歯周病に悩まされる要因にもなるので、よく噛む習慣をつけることが大切です。食事は1口30回以上噛んで、唾液を出すように心がけましょう。

健康な歯でよく噛むことは、脳に刺激を与え、認知症の予防にもなります。おしゃべりも唾液を増やすのに効果的です。

老後を送るためには、楽しい生活を送るためには、しっかりと歯を磨くこと、かかりつけ歯科医を持って定期的なケアを行い、口の中を清潔に保つことが大切です。

たとえば、虫歯や歯周病で歯を失ったとしても、自分に合った義歯を入れたり、適切な治療を行ったりすることにより、「噛める口」を回復させることが重要です。

健康長寿の秘訣は「歯と口の健康」、そして「噛む機能の維持・回復」と言えるのではありませんか?

私たちは皆様の歯の健康をサポートいたします

**入れ歯の悩みありませんか?**  
~ご自身の歯があった頃の暮らしができるように~  
内面が軟らかくて痛みがなく、また金属のパネがない特殊な義歯があります。お気軽にご相談ください。

**美容歯科始まりました!**  
~きれいになれる場所がここにある~

注射針を使用しない最新医療器で、ヒアルロン酸、プラセンタを導入し、ほうれい線、お口周りのしわ、しみ等のケアを行います。

**ちょっとこぼれ話**  
諏訪院長の趣味は演劇、明治座、文学座で学び、NHK大河ドラマ「江」にも出演経験があります

診療時間  
09:00-13:00  
15:00-18:00  
夜20時まで

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00-13:00	○	○	×	○	○	○	×
15:00-18:00	○	○	×	○	○	○	×
夜20時まで	○	×	×	○	×	×	×

水曜・日曜・祝日休診

〒317-0011 土浦市真鍋新町10-22  
デンタルクリニック諏訪 ☎029-824-5330

**温故知新!**  
**医療・介護崩壊のルーツは明治維新**

NPO法人医療制度研究会 副理事長  
前済生会栗橋病院院長補佐  
本田 宏氏

**講演会のご案内**  
5/28(日)  
午後2時30分~4時  
土浦市鳥居ラザレ1階大会堂  
聴取料1000名先着申込制(抽選参加)

申し込み先  
一般社団法人  
茨城県保険医協会  
TEL 029-823-7930  
FAX 029-822-1341  
E-mail: info@ibaho.jp

口や歯は「食べる」「呼吸をする」「話す」など、生命の維持やコミュニケーションをはかる器官として重要な役割を担っている。口腔機能が低下すると、虫歯や歯周病といった歯の病気だけでなく、いろいろな面で全身に不調を来すことも。歯と口の健康を守り、いつまでも毎日の食事を自分の歯で味わえるよう、「歯」の健康寿命を延ばす方法について教えていただきました。【取材協力:茨城県歯科医師会】



**大人の虫歯の特徴とは**

年齢が高くなると、加齢や歯周病により、歯茎が下がって歯が長くなったようになり、大人の虫歯は、歯茎が下がって露出した「歯の根元」や、治療した詰め物との「境目」にできる二次的な虫歯が多いのが特徴です。

虫歯菌の一つ「ミュータンス菌」は、食べ物や飲み物に含まれる糖分を分解して、ネバネバしたグルカンという物質を生成します。歯の表面や、歯間に付着する細菌の塊「歯垢」のもとになり、その虫歯菌が、糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまふのです。

- 虫歯の予防**
- ①虫歯菌を減らすこと  
(歯フッ素塗布、デンタルフロス、歯間ブラシによる歯と歯の間や裏側まで清掃)
  - ②口の酸性度を上げないこと  
(規則正しい食事をして、だらだらと食べない)
  - ③歯質の強化  
(フッ素塗布やフッ素入り歯磨き剤の使用)

### 口は健康の入口。口腔ケアは虫歯や歯周病を防ぐだけでなく、全身の健康を守る



日本人が歯を失う一番の原因は歯周病です。成人の約8割に歯周病症状が見られ、40代以降に急増します。歯垢の中に潜んでいる歯周病菌は「嫌気性菌」といって、酸素の少ないところを好むため、歯と歯茎の隙間(歯周ポケット)で増殖し、歯を支える歯茎や骨などの「歯周組織」を破壊します。症状が進行すると、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け、グラグラになり歯が抜け落ちてしまうのが、歯周病の怖いところです。

歯周病は初期症状が出にくく、歯茎のはれや出血、痛みなどの症状がある場合は、進行していることが多いため、「沈黙の病気」ともいわれています。

いったん溶けてしまった歯槽骨は元には戻りません。予防と早期発見がとて、大切で、朝昼晩の1日3回、きちんと歯を磨くことが理想ですが、日中の食後の歯磨きは簡単に済ませて、夜寝る前には丁寧に歯を磨くことをおすすめします。

**糖尿病や肺炎にも悪影響**

歯周病は口の中だけでなく、全身の健康にも大きく関わっていることが明らかになっています。

歯周病により歯茎に炎症が起こると、深くなった歯周ポケットから歯周病菌が血管の中に入り込んで、血液とともに全身を巡り、身体に悪影響を及ぼします。血管内に血栓をつくり出し、脳や心臓にダメージを与えることもあります。

糖尿病とも関係が深く、血液中に流れ込んだ歯周病菌がTNFα(インスリン)の働きを阻害する物質を誘導し、

私たちは皆様の歯の健康をサポートいたします

**お口の健康を守ります**

西川歯科は一人ひとりのお口を総合的に診断し、最適な治療と予防を考えること、丁寧な説明と、痛みの少ないやさしい治療を行うこと、そして、スタッフのスキルを常に磨くことを心がけています。

また院内は完全バリアフリーですので、車イスの方や全身に疾患がある方も安心して来院いただけます。

訪問診療にも力を入れており、通院困難な方の診療、口腔ケア、摂食嚥下障害のリハビリテーション等もぜひご相談ください。

院長 西川 敬  
歯科医師 西川 吾織

インプラント治療室・歯科ドック室あり

新奥学舎日本口腔インプラント学会常務理事 / 日本矯正歯科学会会員 / 日本顎咬合学会会員 / 日本歯周病学会常務理事 / 日本歯周病学会常務理事 / 日本歯周病学会常務理事 / 日本歯周病学会常務理事 / 日本歯周病学会常務理事

医療法人社団 朋友

ハローみんなであいはいに  
☎029-863-4182  
http://nttbj.itp.ne.jp/0298634182/

つくば市大角豆1698(筑波病院となり)