

中村 歯科 歯っぴい新聞

特集 ライフステージごとのお口のトラブル

いつまでも健康なお口を維持するには、ライフステージごとの注意点を知り、口腔ケアに取り組むことが大切です。

❖ 妊娠期

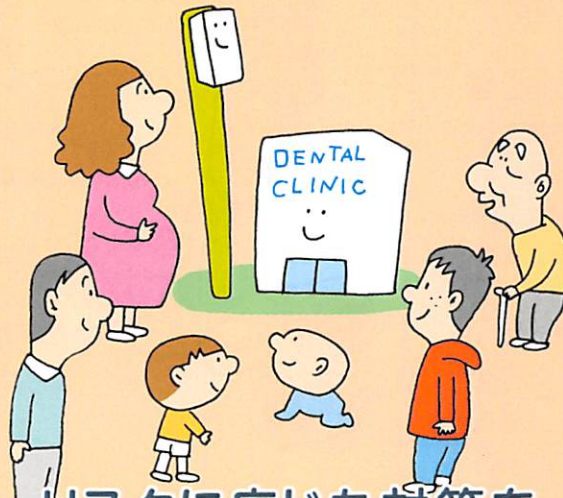
妊娠中は唾液の酸性が強くなるので、むし歯や歯肉の炎症になりやすい状態です。歯周病は低体重児出産や早産の原因になることがあるため、定期的に受診することが理想です。

❖ 乳幼児期

もともと赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。赤ちゃんへのキスや食器の使い回しなどで家族から感染します。感染しても、それだけでむし歯にはなりません。おかしなどの食生活に気をつけきっちり歯みがきすることが大切です。

❖ 学童期

乳歯から永久歯への生え変わりは、むし歯になりやすい時期です。正しい歯みがき習慣を身につけましょう。「どうせ生え変わるから」とむし歯の乳歯を放っておくと、歯並びが悪くなったり、永久歯のむし歯にも繋



リスクに応じた対策を

がるため、きっちりと治療することが大切です。

❖ 思春期

ホルモンバランスや生活習慣の乱れにより、歯ぐきの腫れや出血など歯肉炎になりやすい時期です。外食や間食が増えるなど、むし歯のリスクも高まります。

❖ 成人期

成人期以降で歯を失う主な理由は、歯周病です。成人の約7割が歯周病にか

かっているとされています。初期の段階では自覚症状に乏しく、気づかないうちに進行していることも。口腔ケアに取り組み、定期的に受診するようにしましょう。

❖ 中高年期

40歳以降は歯を失う人が増えてきます。歯の本数は健康寿命にも大きく影響します。歯を失わないために、個々人の状態に応じた口腔ケアに取り組むことが必要です。8020（80歳で20本の歯）を目指して頑張りましょう。

オーラルフレイル？



オーラルフレイルとは口の中が乾く、わずかなむせや食べこぼし、滑舌の低下といった口腔機能が低下した状態のことですが、フレイルは適切な対応により機能回復が可能です。またサルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少のことです。人間は誰でも

年齢を重ねるにつれて若い時とは体は変わっていきます。それを遅らせるには食べて動く。栄養+運動のセットで体力低下を予防しましょう。食事には主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく、たん白質も十分に、カルシウム、ビタミンDもとみましょう。そして足腰の筋力をつけて転倒、骨折、寝たきりを防ぎましょう。食べて動くことで、体も心も健やかに、毎日の生活を楽しみましょう。やっぱりお口の健康が大切ですね。

院長

ここが知りたい

か 噛める歯で元気な老後を

❖ 「低栄養」とお口の関係

高齢者の「低栄養」が問題になっています。

低栄養とは、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉を維持するためのたんぱく質が不足している状態です。

高齢者の「低栄養」は自立度を低下させ、最悪の場合寝たきりになってしまうこともあります。そして、この低栄養と口腔内の状態には関連があることがわかってきました。

70歳以上の高齢者のうち、「噛めないものが多い」と答えた人のうち約33%が、「噛んで食べることができない」と答

えた人では約63%が低栄養の傾向にあるという報告があります。

❖ 歯みがきとメンテナンス

老後もいつまでも元気に過ごすためには、健康的な食事や運動を心がけるだけでなく、しっかり噛んで食べられる健康な歯を維持することがとても大切です。

正しい歯みがき習慣を身につけることと、定期的にメンテナンスを受けてお口の健康管理を心がけることが、歯と全身の健康寿命を延ばすことにつながります。



Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: 歯ブラシの手入れはどうするの？

A: 歯みがき後は流水でよく汚れを落とし、風通しの良いところで乾燥させてください。毛先の水気をタオルやキッチンペーパーなどで拭き取ると早く乾きます。汚れが付着していたり、濡れたままになっていたりすると細菌が繁殖しやすくなります。

消毒のために熱湯をかける人がいますが、耐熱温度を超えてしまうと歯ブラシにダメージを与えてしまいます。

日に2~3回歯をみがく場合、交換時期は1カ月が目安。毛が開いていなければ「まだまだ使える」と思うかもしれませんが、毛のコシがなくなります。

毛先が開いてくると歯垢（プラーク）の除去率は約4割ダウンとも。早めに交換することをオススメします。

ひとログルメ

サバのガーリックソテー

1人分
334kcal

寒サバはDHAが豊富で中性脂肪の改善に有効

■ 材料（4人分）

サバ1尾（三枚おろし）、ニンニク1片、エリンギ・マッシュルーム各1パック、塩・粗びきこしょう各少々、オリーブ油大さじ3~4、レモン適量

■ 作り方

- ① 半分に切ったサバの皮目に浅く十字の切れ目を入れる。塩とこしょうで下味をつける。
- ② エリンギは縦に4等分し、マッシュルームは2~4等分に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油と薄切りしたニンニクを入れ、中火にかける。サバの皮目を下にして焼き色が付いたら裏返し、エリンギとマッシュルームを加える。蓋をして弱火で5~6分焼く。
- ④ 器に盛りつけ、レモンを添える。



こどもの歯のコーナー



乳歯の先天性トラブル

生えるはずの子どもの「乳歯」や「永久歯」が先天性な原因で生えてこないことがあります。子どもの乳歯は通常、生後6カ月頃に生え始め、3歳頃には上下20本が生え揃います。6歳前後から12歳くらいまでに乳歯から永久歯へと生え替わり、全部で28本になります。親知らずが生える人は32本です。

❖ 先天性欠如

生えるはずの歯が生えない状態を「先天性欠如」と呼びます。原因は不明で、乳歯・永久歯ともに起こります。欠如の数は1～数歯で、中には10歯以上というケースも。永久歯が欠如している人は約10人に1人の割合で存在します（親知らず除く）。ちなみに、左右とも第二小臼歯（前歯

から5番目）と側切歯（前歯から2番目）に多く見られます。

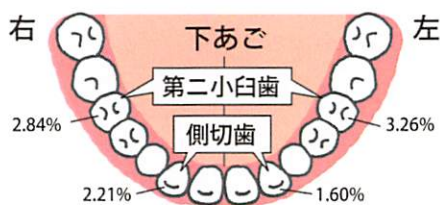
❖ 癒合歯

本来1本ずつ生えるはずの乳歯が、2本くっついて生えてくる状態を「癒合歯」と言います。癒合歯の場合、生え始める時期が遅れることがよくあり、永久歯に生え代わらないケースもあります。

❖ 治療法

小学生以下の子どもは、基本的には経過を観察します。小学生以上になると、歯列矯正などの治療法が考えられます。

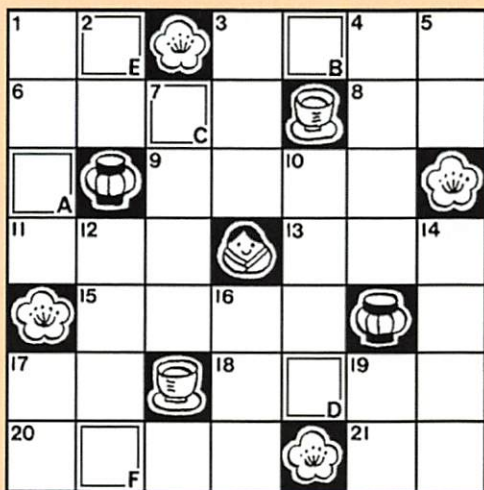
欠如が多い歯の位置と欠如率



日本小児歯科学会調べ

クロスワードパズル

【問題】 二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？



答 A B C D E F

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2020年2月29日（消印有効）です。
- 11-12月号の答えは「イルミネーション」。
- 当選は、大阪市北区 稲葉千紗都様 他39人でした。

ヨコのカギ

- ① 3月3日は……まつり 場所
- ③ 「あばら骨」とも言います ⑮ 「あお向け」の反対
- ⑥ 「真珠」の古い呼び名は？ ⑯ ウサギと競争して勝った！
- ⑧ ……にウグイス ⑰ 「ラブライター」のこと
- ⑨ 「デフレ」の反対 ⑱ 3月6日は虫が穴から出る
- ⑪ 酒に酔って……足で歩く ⑲ 英語では「マップ」
- ⑬ 区切られた一定範囲の

タテのカギ

- ① ひな壇に供えるおもち ⑩ 本物そっくりの……画
- ② 昔「平城京」と呼ばれた都 ⑫ 同じ名まえ。……異人
- ③ 散文の物語。小説 ⑭ ……の舞台から飛び降りる
- ④ 少子……化 ⑮ 不作法でごつごつの……者
- ⑤ 能あるタカは……を隠す ⑯ 売り……金。……そば
- ⑦ 「一致」の反対語は？ ⑰ まだら模様の……ネコ

ウェブでも応募が可能になりました。



「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。
※メールでの応募は終了しました。

介護保険を申請しない選択肢も

「障害福祉サービス」を受けている障害者が65歳になると、「介護保険サービス」に切り替えることを求められます。新たに負担が生じたり、給付サービスが減らされたりするケースがあります。これまで通りの障がい者福祉サービスを受けるために、「介護保険を申請しない」という選択肢があることを紹介します。

問題の背景には、現在の「介護保険制度」が障がい者の「福祉制度」よりも不十分な内容となっていることがあります。

介護保険を申請すると具体的にはどうなるのでしょうか。

- ・障がい者福祉制度であれば無料で受けられたサービスが、介護保険では1割の自己負担が必要に

- ・介護保険で相当するサービスがある場合は、介護保険の利用が優先されます
- ・介護保険を申請すると、障がい者福祉制度で相当するサービスを受けることはできなくなり、後戻りもできません

65歳になっても介護保険を申請したくない場合は、申請しない意思を市町村に伝えることが必要です。その後も市町村からは、介護保険を申請するよう定期的な働きかけがありますが、「介護保険は申請しない」意思を示しましょう。

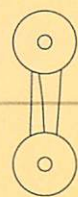
なお、介護保険に移らない選択をしても、障がい者福祉サービスを受けさせないといったペナルティーは認められていません。

常滑市・中村歯科医院
で健康に

中村歯科医院では朝起きてからすぐの歯磨きをお勧めしています。

寝ている間に口内のだ液は半分に減り、起きた時には便10gと同じ菌が口の中にある状態になっているんです。朝起きた時特有のあのネバネバとした何とも言えない口の中。残念ながら口をゆすぐだけではこの菌達出ていきません。

殆どの方は夜歯をよく磨いてから就寝されますね。でも現実には厳しく、朝になると口内はネズミ算のごとく爆発的



朝の歯磨きどつち？
起きてすぐ？ご飯の後？

に増えた細菌がはびこっています。この原因菌を身体の中に入れない為に、朝起きてすぐ歯磨きして頂きたいのです。朝ご飯の後も磨いて頂き、院内にて販売しております虫歯予防薬「フッ化物洗口剤」で口をゆすいで頂くと更に良いですね。



「言いたい劇場」
小菅りや子

