

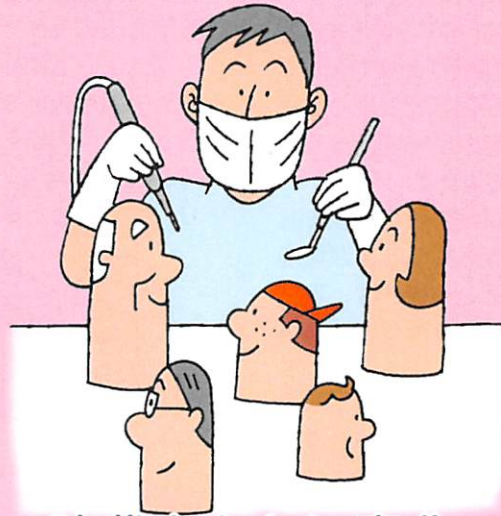
特集 発展する歯科医療の役割

国民の歯科疾患を取り巻く状況が時代とともに変化しています。子どものむし歯が減少し、80歳で20本以上歯を残す高齢者が増加する一方で、成人の約7割が歯周病にかかっていると言われていいます。歯周病で歯を失う人が増えており、歯科治療の役割も変化しています。

❖ 口腔機能をトータルに

高度成長期に食生活が変化するなか、「むし歯の洪水」と呼ばれる時代がありました。1980年代までは、むし歯を削り、詰め物や被せ物で治療したり、義歯を入れたりする歯の形態回復が歯科医療機関の中心的な役割でした。むし歯が少なくなった現在、歯周病治療やメンテナンスなどの比重が増えています。

むし歯や歯周病から歯を守ることに加え、食べ物をかみ砕いたり、飲み込んだり、会話をしたりといった口腔機能をトータルに保つことが歯科医療に



時代とともに変化

高齢期になると、噛む力が衰えたり、唾液の分泌量が減ったり、食べ物が飲み込みづらくなるなど、口腔のトラブルを抱える人が増えます。いま、そうした患者さんの食べる力をサポートすることが求められています。

年齢的な特徴や全身的な疾患の状況などもふまえて、口腔機能の維持・回復・獲得をめざして、治療・管理するスタイルへと歯科治療は発展しています。

求められるようになりました。

❖ 個々のニーズに対応

各世代で患者さんが抱える口腔のトラブルが変化・多様化するなかで、個々人のきめ細かなニーズに応じた歯科医療が重要になっています。

子どものむし歯が減る一方で、歯並びやあごの発達に問題を抱える子どもも少なくありません。そうした子どもたちの口腔機能の発達を育むことが大切です。

感染予防



ようやく全国的に緊急事態宣言が解除されました。必要以上の自粛要請で歯科への受診をためらっていた方もいらしたかと思います。本来、歯科治療に“不要”なものはありません。

当院のホームページにも書かせていただきました

が、全国の歯科医療における新型コロナウイルスの院内感染の報告は1件もありません。良好な口腔環境を維持することは細菌性の誤嚥性肺炎、インフルエンザのみならず新型コロナウイルス感染にも有効です。感染予防ならびに重症化予防策として日常の口腔ケア、口腔健康管理を心がけてください。当院では今般の新型コロナウイルスに関して新たな見識を踏まえて、より一層の感染防止の策を講じています。どうぞ安心してご来院いただければと思います。

ここが知りたい

予防しよう！嚥下障害

食事中に食べ物を喉に詰まらせたり、むせたりしたことはありませんか。一時的な症状であればさほど心配することはありませんが、頻繁に起こっているのであれば嚥下障害かもしれません。

❖ 窒息・肺炎のリスクにも

嚥下障害とは病気や老化などによって飲食物の咀嚼や飲み込みが困難になる障害で、悪化すると栄養不良になったり、窒息や誤嚥性肺炎を起こすことがあります。高齢者に多い障害だと思われがちですが、嚥下機能は50歳前後から低下するため、中高年では誰にでも起こりえます。

嚥下障害は、軽度であれば自宅でできるトレーニングで症状を予防、改善することが可能です。しかし、症状が進んでいる場合は、専門的な治療やリハビリテーションを行っている医療機関に相談しましょう。

❖ 呼吸のトレーニング

腹式呼吸を心がけましょう。呼吸機能を高め

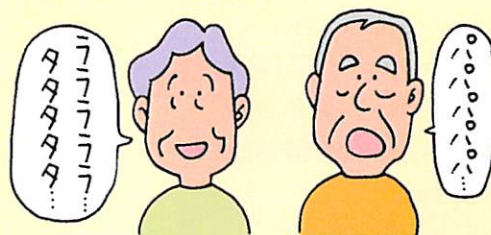
ることで、気管に食べ物が入った際に排出しやすくなります。食事前に腹式呼吸を行い、落ち着いて食べるようにしましょう。

❖ 喉のトレーニング

パ行、ラ行、タ行、カ行、マ行を繰り返し発音しましょう。これらの音は食べ物を飲み込む時と同じ器官を使うので、発音することで器官を鍛えることができます。

❖ 首、口・舌のトレーニング

肩の力を抜いて、首をゆっくり前後、左右に動かし、首の筋を伸ばします。頬を膨らませたり、凹ませたり、舌を思いっきり前に出したり、引っ込めたりします。



Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: 入れ歯をするとしゃべりにくいのですが

A: 入れ歯にしたら上手くしゃべれなくて、話すことをためらってしまう患者さんは少なくありません（発音障害といいます）。入れ歯による発音障害には、主に2つの原因が考えられます。

一つは、入れ歯に不慣れなための一時的な発音障害です。新しい入れ歯は、噛み合わせの高さや床の厚みが増すなどの変化が伴います。一定期間使ってみて改善が見られなければ、入れ歯が合っていない可能性があります。

もう一つは、入れ歯が合わないための発音障害です。サ行タ行の音が発音しづらくなることがよくあります。しゃべりづらい音を見つけて、かかりつけの歯科医に相談しましょう。

かむかむレシピ

野菜の肉巻き

1人分
148kcal

お弁当のおかずにもなりますよ!!

■ 材料（4人分）

豚肉（かたスライス）200g、
ごぼう30g、人参40g、
さやいんげん（三度豆）40g、
蓮根40g、みりん大さじ1、
醤油大さじ1と小さじ1、塩・胡椒少々、油小さじ1

■ 作り方

- ①ごぼうは7mm角の拍子切り、人参もごぼうと同じくらいの拍子切り、蓮根も他の野菜と同じくらいに縦に切る（野菜の長さは豚肉の長さくらいに切る）。
- ②それぞれの野菜を、軽くゆでる。
- ③スライスの豚肉を広げ、塩・胡椒を振り、ゆでた野菜を芯にして、豚肉を巻く。
- ④フライパンに油を引き、豚肉の巻き終わりを下にして、色がつくまでコロコロ回しながら焼く。みりん、醤油を入れ、味をからませる。食べやすい大きさに切る。

（管理栄養士・伊藤佳代子）



ご存じ ですか？

困窮時に生活費10万円を貸付

緊急小口資金

失業して収入がなくなり、当面の生活費がない——。そんな非常事態に陥った時、あなたはどうか対応しますか。消費者金融（サラ金）に駆け込む前に、活用できる公的制度があります。

◆無利子・連帯保証不要

国の「緊急小口資金」は、解雇や休業などによる収入減、滞納していた税金や国民健康保険料の支払いによる支出の増加などで生活が困難になった時、一時的に少額を借りることができる制度です。

消費者金融やカードローンは高い金利が返済の負担となりますが、同制度は無利子で連帯保証人は必要ありません。

貸付限度額は10万円に必要な額を借りることができます。返済は2カ月後から始まるため、

当面の生活費として活用できます。返済期間は12カ月で、借入時に相談して決定します。

申請の窓口は各都道府県の社会福祉協議会です。申請には、①住民票（世帯全員分）②本人の確認書類（運転免許証、健康保険証等）③印鑑登録証明証と実印④収入証明関係書類——などが必要です。受付後、審査を経て、指定口座に送金されます。制度の詳細は社会福祉協議会までお問い合わせください。

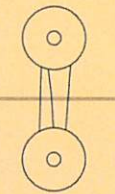
緊急小口資金の対象

- 年金、生活保護などの支給開始までに必要な生活費
- 会社からの解雇、休業などによる収入減
- 滞納していた税金、国保料、公共料金などの支払いによる支出増
- 火災などにより損害を受けた場合による支出増
- 医療費や介護費の支払いで臨時の生活費が必要な時
- 給与の盗難や紛失など

常滑市・中村歯科で 健康に!!

口腔内には数百種類の細菌が生息し五千億個以上の細菌が存在しており、その中にはむし歯菌・歯周病菌・カンジダ菌・肺炎菌・緑膿菌などが多く生息しています。これらの細菌が体内を駆け巡り呼吸器・心臓・脳・アレルギー疾患やウイルス感染症を引き起こす事がわかってきています。

口の中を調理に例えると、歯は“包丁”舌は“まな板”の関係です。口の中で一番汚れていて菌の温床となっている舌（まな板）を洗わないで



手洗い・マスク・うがい・歯磨き・舌磨き
ウイルス感染予防と、免疫力維持に!!

いると歯（包丁）を磨いてもすぐに菌が歯に付着してしまい効果は半減してしまいます。

常滑市・中村歯科の定期検診で歯周病菌やむし歯菌を徹底的に退治し、お家の舌磨きで細菌のかたまりである舌苔をキレイに掃除してウイルスに負けない強い体を維持しましょう。

常滑市・中村歯科では、舌にやさしい舌ブラシを用意しております。

「言いたい劇場」 小菅りや子

