



☎0824-62-1182

<http://www.kamidani-shika.com>

紙谷 歯科 医院
発行人・紙谷 寛

高齢者の口腔ケア

高齢者の共通の願いは「いつまでも、他人様のお世話にならず、元気で天寿を迎えたい」ことでしょう。それには最も手近で有効な方法があります。「よく噛む」ことです。

よく噛むことは脳への刺激となり認知症を防止します。口の筋肉を促して言葉を明瞭にします。食べ物本来の味を楽しめます。少量の食べ物でも満腹感が得られ、運動不足になりがちな方にも肥満防止になります。だ液の分泌を増やし、消化をよくするばかりでなく、発ガン性物質を減らします。

TVでみる外国人の野球選手は打席に立つとき、ガムを噛んでいますね。噛むことで脳を刺激して集中力を高めているのです。はたから見て見苦しいガムはお勧めできませんが、噛むことが脳の働きを高めることは確かです。

噛みごたえのある野菜や蛸・イカなどの海産物、ソーセージなどの肉製品をよく噛めますか？ それには丈夫な歯や、よく噛める入れ歯が必要で、お口や入れ歯の手入れが欠かせませんね。食べカスが残ると細菌が繁殖して、歯ぐ



きが悪くなり歯が揺れてきます。歯をきれいにするだけでなく、歯ぐきや舌、ほっぺたや入れ歯など口の中のすべてをきれいにする口腔ケアをしましょう。口の中の感覚が刺激されて、麻痺して失われていた機能を回復するリハビリにも役立ちます。

歯の悪い方、入れ歯の方はやわらかい食べ物を選びがちですので、口の中が汚れやすく、口腔ケアが大切になります。また、高齢になるほど摂食や嚥下の働きが低下し、全身の感染に対する防御力も弱まります。こうした場合、直接死につながる誤嚥性肺炎——うまく飲み込めず、細菌の付いた食べ物が食道ではなく気管に入るため起こる肺炎——が起こります。この予防にも口腔ケアが最も大切です。

脳卒中などの後遺症で麻痺が残る方は、自分では口腔ケアができません。そこで介護者の力が必要となります。介護保険制度（訪問介護サービス）を使って、口腔ケアが受けられますが、利用には制限があり申請が必要です。住んでいる市町村の窓口でお尋ねください。

診療日記

先日、2～3年ぶりに来院された患者さんを見て「えっ！〇子ちゃん」と思わず驚きの声をあげてしまいました。記憶の中の彼女は、恥ずかしがり屋で怖がりで、当時は治療が大変でした。口をあけるのを嫌がるし、器具の音で泣きそうになる

しで、時間をかけて少しずつ進めていました。

でも今回チェアに座っている彼女は、恥じらいは残っているものの、しっかり口を開けて、注射も削るのも我慢して治療させてくれました。背も高くなってきれいな少女になり、小5になった

と、いろいろ話もしてくれました。

付き添いのおばあちゃんに、「歯医者は、先生の所しか行かないんです」と言われ、月日の経つ早さに驚くと共に、歯医者冥利に尽きる言葉に嬉しくなっていました。

かかりつけ歯科医ってなんでしょう？

かかりつけ歯科医とは、歯科の病気の予防から健康管理、生活指導やリハビリテーションまでを含めた幅広い活動を、患者さんの一生を通じて行っていく歯科医のことを言います。

歯科の2大疾患と言われる『むし歯』と『歯周病』は、再発しやすい病気ですので、治療が終わった後も毎日のきちんとした歯磨きと、規則正しい生活習慣、そして専門家による定期的なチェック(メンテナンス)が必要です。

『メンテナンス』とは病状の安定を維持するための定期的

な治療のことで、一般的な3か月ごとのリコール来院が望ましいとされています。

一時、健康保険診療報酬で評価を受けた時期もありましたが、現在は残念ながらはずされました。しかし、その精神はずっとその後も受け継がれていますのでご安心ください。

80歳で20本の歯を残そうという『8020運動』にも、かかりつけ歯科医の存在が大きく貢献しています。

口の中の健康を未永く保つためには、あなた自身の努力と歯科医師・歯科衛生士との二人三脚が欠かせません。

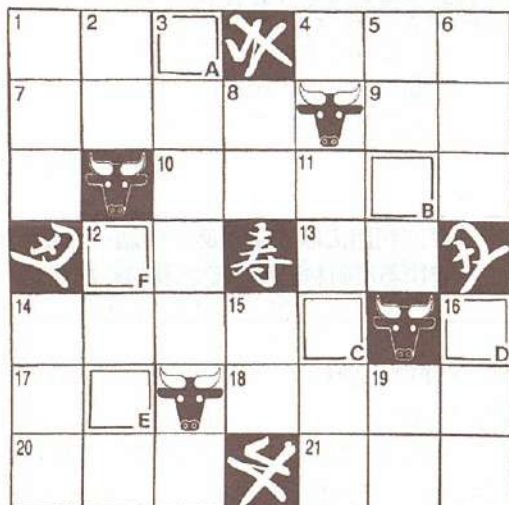
気持ちの通じる主治医・歯科衛生士と共に、お互い長いお付き合いをしていくことが大切です。

参考書籍：砂書房『**新**歯周病をなおそう』編著：鴨井久一（日本歯科大学名誉教授）著：沼部幸博（日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座教授）



クロスワードパズル

カギを解き、二重枠に入る文字をABC順に並べ替えて言葉にしてください



- ヨロの**
- ① 日本を代表する打楽器
 - ④ 牛・馬・ぶた・にわとり…
 - ⑦ 二本の竹ざおに乗る遊び
 - ⑨ 夜になったばかりのとき
 - ⑩ アダムリンゴともいう
 - ⑫ 平和のしるしとされる鳥
 - ⑬ ハイヒールやスニーカー
 - ⑭ 酒に酔ったときの歩き方
 - ⑰ 正月に飲む酒、お—
 - ⑱ 「きも」と呼ばれる内臓器
 - ⑳ ドルより小さなお金の単位
 - ㉑ 神社の最高位のかんぬし

- タテの**
- ① 柔道はこの上で戦います
 - ② 公園や庭園の中の水たまり
 - ③ 赤ちゃんを運んでくる鳥
 - ⑤ 猛牛の突進でも—猛進
 - ⑥ 色気より食べたい気分
 - ⑧ ヲほたるの光—の雪
 - ⑪ 日本語では「拳闘」
 - ⑫ ニューヨークの河、—川
 - ⑬ 千年。永遠。—あめ
 - ⑮ 光の三原色は緑と青と？
 - ⑯ 酒・みそ製造に必要なカビ
 - ⑰ 陸の動物では一番大きい

はがきに「解答」と医院名、この新聞の感想、ご意見を必ず書いて、
 ☎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(多数の場合は抽選)の方に「図書カード」を進呈致します。
 11・12月号の答えは「セカイヘイワ」。
 当選者は 堺市・鍛冶 正美 様 はじめ40人様でした。

赤ちゃんとお母さんは一心同体^①

今現在、妊娠中の方、また身近に妊娠されている方がいらっしゃるかと思えますが…。

今ではほとんどの方がご存知かと思われそうですが、『生まれたての赤ちゃんのお口の中にはバイキンはいません』しかし、生まれてからは保育者の方といつも接触し、同じスプーンやお箸で食べることが多くなりがちです。

そのため、保育者と赤ちゃんのお口の中は、ほぼ同じ状態になってしまうのです。

また、お腹の中で成長する赤ちゃんにとっては、お母さんの身体が環境のすべてです。できるだけお口の細菌をきちんと取り除き、清潔にし、良い環境を作るよう努力なさってください。

産後は育児で忙しくなり、なかなか歯医者に行けず放ってしまって…という方も少なくありません。できる限りむし歯(があれば)を治し、適切な指導を受け清潔にしましょう。

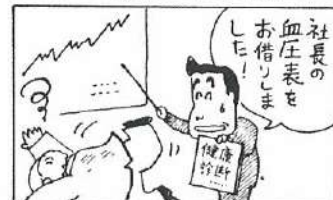
とくに『お母さん』になる

方、全身も大切ですが、お口の中に不安がある方、妊娠前・安定期にはぜひ健診を!



三子 & ハ子

小菅りや子



Q&A ^{お答えします} 患者さんからのご質問

生え変わりの時期について

「子供の歯っていつ生え変わるんだろう…わからないわ…」こんなお母さん、多いと思います。では、簡単な目安です。

まず、離乳食が進みそろそろ断乳かなという時期(9ヵ月頃～)に乳歯が生え始めます。そして、幼稚園入園(3歳頃)という時期に乳歯が20本生え揃います。小学校に入学する頃には第1大臼歯が生え始め、どんどん永久歯に置き換わっていきます。そして中学校入学の頃に、第2大臼歯が生え、

全部で28本になります。

しかし、身長や体重などに個人差があるように、生え変わりの時期にも個人差があります。気になる方は、一度レントゲンを撮ってもらってください。目で見えない歯ぐきの下に永久歯の赤ちゃんが写っているのが確認できますよ。



技工士
だより

技工士からもお願い 早期発見

むし歯や歯周病で歯を失い、どうしても修復物で補う必要があるとき、だれでもきれいな形・歯並びで作ってもらいたいと思うのは当然でしょう。

しかし、私たちが一生懸命作ってもきれいに作れないときがよくあります。それは模型を預かったとき、すでに歯並びが悪いケースです。

もともと歯並びの悪い方は致しかたないのですが、きれいな歯並びをしていながら歯が抜けたり、むし歯で歯が崩壊したのを長期間放っていたため、歯並びが悪く

なった。という例が多く、実にもったいない話です。

歯は隣の歯と、対合する歯(上の歯と下の歯)と接触することによって、各々の歯の位置を保っています。その接触点を失うと、失った方向に傾いて、歯が移動してしまふのです。

あるはずの場所に歯が無く、無いはずの場所に歯があれば、いくら頑張っても、これではきれいな形・歯並びの歯は作れません。

ですから技工士の立場からも、むし歯・歯周病は早期発見・早期治療をお願いします。

ひとログルメ

大豆ごはん

【作り方】

①米、もち米と一緒に洗ってザルにあげる②大豆は洗ってフライパンに入れ、弱火で炒る。焦げると苦味が出るので注意。③少量の熱湯の中に、炒った大豆を入れ、皮がふやけたら薄皮をとる。つけ汁は残しておく。洗った米と同量(体積)の水(大豆のつけ汁と水)、塩、酒を入れ、普通に炊く。

【材料】(4人分)

米2カップ、もち米1カップ、大豆60g、塩小さじ1・1/2、酒大さじ1

ひとり分のカロリー:501kcal
(管理栄養士 西部典子)

医療費控除で税負担を軽く メタボ健診でも控除対象に

1年間(1月~12月)に支払った医療費の合計が10万円、もしくは所得×5%の少ない方の金額を超えた場合、確定申告すれば「医療費控除」によって税金が安くなります。昨年の4月から、40~74歳の医療保険加入者を対象にした、いわゆるメタボ健診とも言われる特定健康診査(特定健診)や特定保健指導が始まっていますが、この費用も場合によっては、医療費控除によって税負担を軽くすることができます。

特定保健指導を受けた人のうち、表のいずれかの診断基準を満たせば、その費用を医療費控除の対象にできます。医師の指示により、具体的な生活習慣病の改善指導が必要な状態にあるからです。

一般的な健康診断費用は対象とされないため、特定健診の費用は該

ご存じですか?

当しませんが、その結果が表と同等の症状と診断され、引き続き特定保健指導が行われた場合には、健診の費用は控除の対象となります。ただし、特定保健指導に基づく運動を行うための費用や、食生活の改善指導をふまえた食品の購入費用は、対象になりません。

医療費控除を受ける場合は確定申告が必要で、医療機関の領収書が必要なので、大切に保管しておきましょう。

医療費控除を受けられる基準(厚労省ホームページより)

血圧	ア:収縮期血圧	140mmHg以上
	イ:拡張期血圧	90mmHg以上
脂質	ウ:中性脂肪	150mg/dL以上
	エ:LDLコレステロール	140mg/dL以上
	オ:HDLコレステロール	40mg/dL未満
血糖	カ:空腹時血糖	126mg/dL以上
	キ:HbA1c	6.5%以上