

# ほほえみ



2009/9-10

☎0824-62-1182

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

紙谷 歯科 医院  
発行人・紙谷 寛

## 認知症に早く気付きましょう

わが国の平均寿命や高齢化率は、世界トップクラスになっています。

長寿はまことに祝うべきことですが、残念ながら他方で、認知症の高齢者の数もどんどん増加しています。

認知症は特別な病気ではありません。

・多くの高齢者に見られる状態で、イラストの中核症状（必ず見られる症状）と周辺症状（身体の具合や生活環境の影響で出る症状）があり、前者は治療が困難です。

認知症に至る病気は数多くありますが、圧倒的多数は、アルツハイマー型と脳卒中など脳血管性の病気の後遺症によるものです。

それで、多くの場合急に始まるわけではありません。数年前から物忘れが徐々に進行し、

次第にその他のいろいろな症状が現れてきます。

軽いうちは日常生活にさほど不自由はなく、周囲の人にも負担にはなりません。が、進行すると家族や介護の人の負担はとて大変になり、重症に



なると専門家の手が必要です。

アルツハイマー型には効果のある薬（アリセプト）があります。進行を遅らせる効果があり、早期に使用するほど効果があると言われています。早くから進行を遅らせることで、日常生活が不自由なく暮らせ、介護の人の負担が減り、本人の希望や自己決定権が尊重できます。何事も早期発見が大切です。

### 診療日記

歯科医院に初診で来院時、問診票に病歴などの書き込みはきちんと書いてくださいね。歯科治療のとき、麻酔や処方箋でお薬を出しますが、その際、ある病気には使えない薬などがあります。

糖尿病の方、脳血管障

害などで血栓を作らないようなお薬を飲まれている方、いろいろなアレルギーをお持ちの方は、歯科治療に一定の配慮をする必要があります。これを書けば診てもらえないと思わずに、遠慮なく申し出てください。

歯周病を治療したら糖尿病も改善されることがあります。まずは、ご自分の病気や飲んでいる薬、血圧などもお知らせください。より良い治療が受けられますので、分からないことがあればご相談ください。

# 歯科衛生士って？

歯科衛生士は、歯科衛生士養成校卒業後、歯科衛生士国家試験に合格することが必要で、現在全国で約8万7千人が歯科医院、病院、市町村介護老人保健施設などで就職し活躍しています。

その業務には、歯科予防処置、歯科保健指導及び歯科診療補助の3つがあり、歯科医療と歯科保健の分野で重要な役割を担っています。

歯科医療の多様化、高度化が進む中で、歯科衛生士は歯科技工士と共に歯科医師にとって歯科医療の現場になくては

ならない大切なパートナーです。

歯科の2大疾患と呼ばれる『むし歯』と『歯周病』は、再発しやすい病気ですので治療後も予防が不可欠です。

特に歯周病は生活習慣病とも呼ばれ、患者さんの普段の生活習慣を改善して頂くことが必要となってきます。

このように患者さんの生涯を通じて口腔保健を確立し、いつまでも快適に食生活を楽しめるよう支援することは、歯科衛生士にとってはとても大きな仕事です。

そして歯科衛生士は歯科医

院の中だけでなく、地域の幼稚園、学校や保健所、病院などへ出向き集団指導を行います。さらに、歯の働きの重要性や全身への影響を説明し、歯磨きの指導も行います。

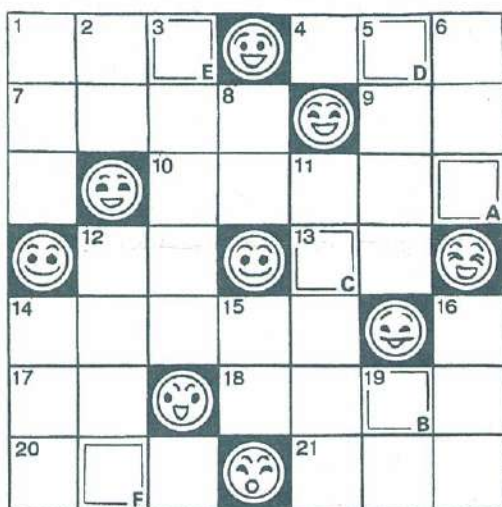
また、寝たきりなどのお年寄りのお宅に訪問する歯科診療に歯科医師と共に同行しますし、歯科医師の指導のもと単独で訪問し口腔衛生指導も行います。

どうですか、歯科医院での歯磨き指導をしている彼女たちを見る目が、少しは変わりそうですか？

## 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

■お詫びと訂正 前号の「面トップ記事の中に、「昭和17年厚生労働省の調査」とありましたが正しくは「平成17年厚生労働省の調査」の誤りでした。お詫びして訂正致します。



クロスワードパズル

- ① ジュニアの反対語は？
- ④ ベトナムの首都
- ⑦ 腰をおろす台
- ⑨ おんちの人はにが手
- ⑩ 両方の間に立って四苦八苦
- ⑫ 沖縄の県庁がある市
- ⑬ 1~9までの掛け算の表
- ⑭ 金持ちで金蔵を建てた虫
- ⑰ 朝雨に——いらす
- ⑱ ホテルに対して日本風宿屋
- ⑳ ストーリー漫画のことです
- ㉑ 人の——も75日

クロスワードパズル

- ① 香川・愛媛・徳島・高知
- ② 地図帳で上は北、左は？
- ③ 10月は——共同募金
- ⑤ 米や野菜が——物
- ⑥ ご好意に恐縮して——入る
- ⑧ そろばんの玉を通す縦の棒
- ⑨ みんなが大声をあげて笑う
- ⑫ 日本—海岸線の長い都道府県
- ⑭ 木のかけ
- ⑮ コレが通れば道理引込む
- ⑯ ほんのわずかの差
- ⑰ トラは死して——を残す

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。  
 応募締め切りは平成21年10月31日(消印有効)です。  
 7・8月号の答えは「カスイヨク」。  
 当選は ○○市○○区・○○ ○○ 様 他40名様でした。

## お子さんの治療 午前中がマルの法則？

午前中は保護者の方もバタバタし何かと忙しい時間帯…。なかなか出にくいかも知れません。

しかし、子どもの歯の治療はできれば『午前中が良い』と思います。午後になると眠くなったり、疲れやすく、治療に飽きてしまいがちです。飽きることが一番大変です。

子どもの治療は大人の場合より回数が増えることがあります。口が小さいため処置をするには技術がいりますが、1回の治療につき、そうそう

長い時間をかけられません。だいたい20分位が限度で、あまり長いと飽きたり、次から嫌がったりするからです。

治療の前にはお子さんに待合室ででもよく励ましてください。特に初めての治療に不安を感じるのはあたり前です。2～3回は泣いてできないときもありますが、お話をして、ハミガキ遊びをして、お薬だけ塗って「バイバイまた来てね」ということもアリです。3～4回目には恐怖心もなくなり心を開き、協力的になっ

てくれます。

しつけや習慣が診療室では出やすいので、保護者の方とお子さんの良い関係が先生やスタッフと通い合ったとき、良い治療が成り立ちます。



## 「言いたい劇場」

小菅りや子



## Q&A 患者さんからのご質問

### 口腔ケアでより快適に！

**Q:** 要介護者の口腔ケアにはどんな効果がありますか？

**A:** 口腔ケアとは、お口の内外の機能訓練(リハビリ)と、お口の中の清掃を言います。

高齢者や、介護が必要とされる方への口腔ケアによって期待される効果には次のようなものがあります。

まず、介助者がお口の中を観察する機会となり、お口の中の汚れや口臭、むし歯や歯周病に気付いたりします。

口腔内の清掃によって口臭を抑えたり、むし歯や歯周病を予防したり、要介護高齢者の場合は誤嚥性肺炎やインフルエンザの予防にも効果を発

揮します。

入れ歯をお持ちの方で、その入れ歯が合っていない場合は、入れ歯の調整などをすることで嘔むことができるようになります。『嘔む』という行為は唾液の分泌を促進し、飲み込みやすくなり、おいしく食べることができ、お口の乾燥を防ぎます。

また、頬やお口の周囲をマッサージしたり、舌を動かしたりの訓練はお口の動きを良好に維持します。

このように口腔ケアは全身の健康維持に役立ち、生活の質(QOL:Quality of life)を向上させることにつながります。

技工士  
だより

## 入れ歯を入れてみたい

私たち技工士は、自分の作った技工物のでき具合を確認することができません。

どういふことかと言うと、例えばコックさんは、調理後味見ができます。機械を作ったり修理したりする方たちは、試運転をすることができます。しかし、私たち技工士は、そのようなことはできません。

そうはいつても、少しでも良い物を作れるようになるためには、自分で作った技工物を自分の手で口の中に入れてみたいのです。

特に入れ歯は、ぜひ自分の口の中に入れてみたいで

す。そうすれば、入れ歯のこの部分は薄くしたほうが快適だろうなとか、この部分は気にならないから厚くして強度を上げることができるなとか、いろいろなことが解り、より快適で強い入れ歯を作ることができるようになると思うのです。

しかし、それは無理なことなので歯医者さんからの指示だけが頼りです。

新たに入れ歯を作った方は、必ず定期健診に来てください。そしてぜひ、新しい入れ歯に対してご感想を歯医者さんに伝えてください。

## ひとロケルメ

### 小松菜ジュース

#### 【作り方】

①小松菜はよく洗って、2cm位の長さに切る。りんご、バナナも小さめに切る。レモンは半分になり、汁をとる。②ミキサーに、水、プレーンヨーグルト、小松菜、バナナ、りんご、レモン汁の順に入れる。③ミキサーにかけて、できあがったらすぐに飲む。

#### 【分量】(4人分)

小松菜(生) 1/4束、プレーンヨーグルト100ml、バナナ(中) 1本、りんご1個、レモン汁1/2個分、水1~1.5カップ

1人分のカロリー:74kcal  
(管理栄養士 西部典子)

## 外国で病気やけがになったら 海外療養費で費用負担を軽減

海外旅行で病気やケガになったり、海外出張中の病気・ケガなどで治療を受けたことはありませんか？

その場合は、いったん現地の医療機関に治療費の全額を支払わなくてはなりません。しかし、一定の条件を満たせば、帰国後の請求によって、支払った医療費の一部を海外療養費として受け取ることができます(ただし、治療を目的に海外へ行き治療を受けた場合は適用されません)。

海外療養費の支給が受けられるのは、その治療が日本国内で保険診療として認められている治療の場合で、美容整形や、インプラント、歯列矯正など保険のきかない診療などは除かれます。

海外の病院等での治療費は各国によって違うので、海外療養費の額は現地がかか

## ご存じですか？

た費用と、同様の治療を日本国内で受けたときに換算した額と比べて、低いほうの額に合わせて計算されます。その額から自己負担分を引いた額が支給されることとなります。

申請手続きについては、現地の医療機関から受け取ることになる病院への支払いを示す領収書の原本、領収明細書、診療の内容を詳しく記載した診療内容証明書が必要です。外国語で作成されている場合は、これに翻訳文を添付して、療養費支給申請書とともに自身が加入する医療保険の保険者に提出します。

これらの書類は各保険者に用意されていますので、申請方法や必要書類などの詳細については、各市町村の国保課や協会けんぽなどに事前にお問い合わせください。