

☎0824-62-1182  
http://www.kamidani-shika.com  
紙谷 歯科 医院  
発行人・紙谷 寛

## 震災関連死と誤嚥性肺炎を防ぐー歯科からのアプローチー

昨年は3月11日に東日本大震災があり甚大な被害がもたらされました。

多くの犠牲者が出た今回の大震災ですが家屋倒壊による圧死や津波にのまれるといった地震に直接起因する死だけでなく、避難所の寒さや衛生状態

の悪さから持病が悪化するなどして亡くなる震災関連死も増えているようです。

1995年の阪神大震災では、6400名を超える死者数の1割以上が震災関連死とされています。避難所などで亡くなる震災関連死の原因で誤嚥性肺炎が注目されたのは阪神大震災のときでした。直接死が5512人で、震災関連死922人のうち24% (223人) が肺炎、そのほとんどが誤嚥性肺炎でした。

誤嚥性肺炎は、加齢や脳血管障害の後遺症で飲み込みやせきをする力が弱くなり、口の中の細菌や食べ物が誤って気管から肺に入って起こります。避難所では水や歯ブラシが不足して口腔ケアが不十分になり誤嚥性肺炎は起こりやすくなります。

予防方法として歯磨きが最大の予防になります。歯磨きができない場合はうがいを



して下さい。使える水が少ない場合はなるべく小分けにして回数を多くしましょう。

水が無い場合はガーゼなどを人差し指に巻き付け歯の表面の汚れを落として下さい。

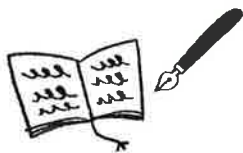
また、入れ歯は汚れ

やすい素材です。入れ歯を清潔にすることを心がけて下さい。食べた後は歯ブラシ、もしくはガーゼなどで拭いて下さい。そして夜は外して寝て下さい。

唾液も誤嚥性肺炎を防いでくれます。細菌を洗い流してくれるだけでなく、殺菌効果もあります。唾液を出す方法としては、あごのエラあたりの少し下側に親指をあて、他の指を耳の前あたりの頬にあてます。ここには唾液のたまっている袋があるので円を描くようにもんでいくと2～3分もすれば次第に唾液が出てきます。

阪神大震災の教訓が生き、新潟県中越沖地震では肺炎による震災関連死は1人だけでした。東日本大震災の一刻も早い復興を願っています。

## 診療日記



先日テレビを見ていたら、“ヒゲをそるのが面倒なあなたに”ということで、顔の一部のむだ毛を脱毛するメンズエステのコマーシャルが流れていました。

自分の手で行っていたブラッシングも、今や電動歯ブラシの出現により、特に手の不自由な

方やご高齢の方には喜ばれているようです。

この分では“歯磨きが苦手なあなたに”というキャッチコピーのあとに“歯にプラークの付かないコーティングを施しましょう”とか“食べた後も歯垢がつかない食品です”とかのコマーシャルが流れることになるかもしれません。

世の中、時代と共にいるんなことが便利になっていき、それにつれて人間はだんだんものぐさになっていきます。しかしせめて身だしなみくらいは、自分の手で出来ない、逆に困ることになると思うのですが。

# ここが知りたい

## 歯の変色について

本人にとっては歯の変色は大きな悩みであり、気になるものですね。

変色の多くは、お茶やコーヒー、タバコのヤニ、食べ物の頑固な汚れなど、歯に色素が沈着することで起こります。ほかに、歯科治療で神経を抜いたことによる変色や、むし歯の黒ずみ、子どもの頃（歯の形成期）に服用したテトラサイクリン系抗生物質の副作用による変色など、原因は人それぞれです。

治療方法は、研磨で汚れを落とし着色を取る方法や、充填物による歯の修復、技工物で修復するなど、多岐にわたります。

最近では、歯を削らずに表面を白くする「歯の漂白」（ホワイトニング）が注目されています。しかし、変色の程度や原因によって、漂白だけでは治療に限界があります。

歯の黄ばみや黒ずみが気になる方は、歯科医にご相談ください。



## Q & A

患者さんからのご質問にお答えします

### 入れ歯のお手入れ

**Q:** 入れ歯のお手入れはどうすればいいですか？

**A:** 入れ歯には部分入れ歯と、総入れ歯の2種類ありますが、お手入れ方法は同じです。

毎食後、必ずお口から外して、歯ブラシや、義歯専用のブラシで丁寧にこすり洗いをして、食べカスや歯垢などの汚れを落としあげてください。

その際、歯みがき剤をつけると、歯みがき剤に含まれている研磨剤によって入れ歯にキズがつき、細菌が繁殖しやすくなりますので、歯みがき剤はつけないようにしましょう。

就寝時は、食後と同じようにブラシでこすり洗いをして汚れを落としした後、常温の水につけて保管してください。その際、入れ歯洗浄剤を使用すると、カンジダ菌などの除菌やタバコのヤニ、茶渋などの汚れを除去することもできます。

入れ歯を長持ちさせるためにも、正しく洗浄・除菌をして、清潔な状態を保つことを心掛けてください。

## ひとログルメ

### 鱈のトマトソース煮 4人分

1人分134kcal

鱈を  
トマトソースで煮て、  
ヘルシーなメイン料理に



#### ■ 材料

鱈4切れ、インゲン  
40g、赤ピーマン1個、  
小麦粉少々、ブイヨン1個、トマトソース(缶)2個

#### ■ 作りかた

- ① インゲンをゆでて3cm位に切る。
- ② フライパンにトマトソースを入れ、ブイヨンを加えて煮る。
- ③ 鱈に塩、コショウをして、小麦粉を十分にまぶして、赤ピーマンのスライスを加えて②のソースで煮る。3分位、よくかき混ぜる。
- ④ 鱈をひっくり返して、①を加えさらに3分ソースとからませる。

#### ■ 参考

野菜スープをおいしく作るには、少量のバターと野菜を蒸し炒めして野菜にあせをかかせてから煮込みましょう。

(管理栄養士 西部 典子)



# こどもの歯のコーナー



## 子どものむし歯の特徴

「進行が早い」というのが何とんでも子どものむし歯の特徴です。一概に言えませんが、お子さんによっては信じられないぐらいのスピードでむし歯が進行することがあります。もちろん、むし歯のない子や、適切な処置・予防で進行の遅い子もいますが…。特に6歳ぐらいまでは十分に気をつけなくてははいけません。

もう一つの特徴は、「年齢によってむし歯のできやすい場所がある」ことです。1～2歳にかけては「上の前歯」、2～3歳は「奥歯の噛み合わせの溝」、4歳頃は「一番奥とその手前

との間」、6歳前後は「生えただばかりの奥歯(第一大臼歯または6歳臼歯という)の溝」が、むし歯になりやすくなっています。

年齢に対応したむし歯になりやすい場所を知っておくことは、むし歯を予防する上でとても大切です。特に、歯と歯の間の歯垢はフロス(糸ようじ)でないと取ることができません。幼児にも使えるホルダー付きのフロスもありますので、歯科医や歯科衛生士に使い方をぜひ教えてもらってください。



# クロスワードパズル

【解き方】カギをヒントにマス目をうめ、次に二重マスに入れた文字をABC…の順に並べてください。

1		2	3	4	5	
		5				
6	7			8	9	10
8			9	10	11	12
		13			14	
	15		16	17		
18			19			
20			21			

→ A B C D E F

答え

### ヨコのカギ

- 1月の誕生石
- フランスのワインで有名な地方
- チェスに似た日本のボードゲーム
- 睡眠中に見ます
- メタボ解消
- 丸い頭と円柱の胴だけの日本人形
- 立ち食いそば屋にはありません
- カクテルの材料としてよく使われる蒸留酒
- 大会…の名選手
- 愛しい妻です
- 正式名称は勝馬投票券
- 船で活躍する医者
- 四方に飛び散ること

### タテのカギ

- 部員全員で寝泊まりします
- 目覚まし鳴ったつけ?
- 北アルプスの立山連峰北端の山
- アシカを大型にしたような海獣
- 息子と結婚した女性
- 石材を細工する職人
- 赤点を取ったらこれを受けます
- バレーボールで攻撃しやすい球をあげること
- 根を食用とする野菜
- お寺や僧院のこと
- 鳥が大きく広がります
- 額に…して働く

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・ご意見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」を進呈いたします。
- 応募締め切りは平成24年2月29日(消印有効)です。
- 11-12月号の答えは「ひのようじん」。
- 当選は、名古屋 玉山知穂様 他39人様でした。



メールでも応募が可能になりました。

メールには、①解答②医院名③新聞の感想・ご意見④住所⑤氏名を必ず添えてください。

# ご存じですか？

## 医療費控除できる介護費用

サラリーマンなど確定申告の義務がない人でも、医療費の支払いが多額になったときには確定申告することで、税金が安くなる医療費控除。前年1月1日～12月31日に支払った医療費(生計を同じくする家族分含む)の総額が、10万円または所得の5%のどちらか少ない額を超えた場合、超過額(最高200万円)を所得から引くことができます。医療費に限らず、介護にかかった費用についても、控除の対象になるものがあります。今回は介護関連の医療費控除を紹介します。

基本的に、医療行為に近い介護サービスは全種類が医療費控除の対象になり、生活支援の介護サービスは対象外。しかし、医療行為に近いサービスと同時に利用すると生活支援の介護サービスも対象になるので注意が

必要です(表参照)。高齢化時代で介護費用もかさむ昨今、申告し忘れていませんか。

### 【施設サービス】

取り扱い	施設名
サービスの対価(介護費、食費、居住費)の2分の1が対象	介護老人福祉施設
サービスの対価(同上)の全額が対象	介護老人保健施設 介護療養型医療施設

### 【居住サービス】

取り扱い	サービスの種類
医療費控除の対象	訪問看護、訪問リハ、居宅療養管理指導、通所リハ、短期入所療養介護
上記のサービスと併せて利用する場合のみ医療費控除の対象	訪問介護(生活援助中心型を除く)、夜間対応型訪問介護、訪問入浴介護、通所介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護、短期入所生活介護
医療費控除対象外	認知症対応型共同生活介護、特定施設入居者生活介護、地域密着型特定施設入居者生活介護、福祉用具貸与

## 技工士だより

ここ数年、金の相場が高騰し、投機目的で金を買う人、また、不要な宝飾品を買い取り店へ持ち込む人が急増しているとのこと。

そこで、金合金を日頃から扱っている技工士より、金合金の基礎知識を！

金は純金では軟らかすぎるので、主に銀と銅を混ぜ、金合金として使われています。

宝飾品でよく使われている18金は、24分の18、つまり合金全体の重量の75%金を含んだ金合金です。

ここで重要な役割をするのが銅で、金の原子と銅の原子が



## 『18金の基礎知識』

うまく配列し、金合金の物性を向上させます。

また、混ぜる金属の割合で、色も主に3色の18金ができます。銀と銅を等量加えると黄金色のイエローゴールド。銅の比率を多くすると赤味を帯びたピンクゴールド。銀と銅以外に、白金のパラジウムという金属を加えると、漂白効果により、黄金色の消えたホワイトゴールドになります。

ホワイトゴールドは直訳すると「白い金」となるので、白金(プラチナ)と間違える人もおられるとのこと、ご注意ください。

## でんたあにまる byめくみ

