

ほほえみ



いい歯に
☎0824-62-1182
<http://www.kamidani-shika.com>
紙谷歯科医院
発行人・紙谷 寛

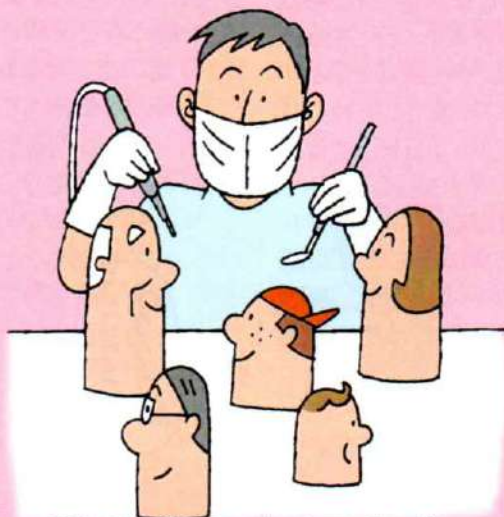
特集 発展する歯科医療の役割

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。

診療日記



豊かな食生活の代償

人の歯は、永久歯のうち12本がとがった前歯、20本が平らな奥歯です。イヌやネコなどの肉食動物は、奥歯までとがった歯が並んでいて、肉をかみ切って飲み込むという食べ方をします。ウシ・ウマなどの草食動物は、

とがったキバを持つ種類もありますが、多くは平らな歯で食べ物をすりつぶしやすいようにできています。

歯の形状に適った割合で肉や野菜をバランス良く食べるのが健康に良いといわれます。社会の発展とともに人間の食生活は大きく変化し、加工した穀物や砂糖などの食物が増えるにつれて、むし歯や歯周病に悩まされるようになったといわれます。動物園の動物やペットは、野生動物にはないむし歯や歯周病になるそうです。ブラッシングなど歯のケアは、豊かな食生活の代償なのでしょうね。

ここが知りたい

えんげしやうがい 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

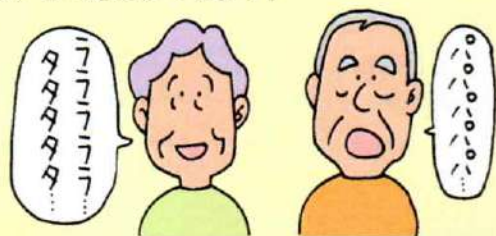
ることで、気管に食べ物が入った際に排出しやすくなります。食事前に腹式呼吸を行い、落ち着いて食べるようにしましょう。

❖ 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によくあります。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ぐらいに縦に切る（野菜の長さは豚肉の長さぐらいに切る）。
- 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10万円で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

衛生士だより

□呼吸が感染症のリスクを高めることを知っていますか。

人体は本来、鼻呼吸するように出来ています。鼻にはフィルター機能があり、空気を取り込む際に埃や細菌、ウイルスを取り除きます。□呼吸では空気が直接気管や肺に入るため、感染リスクが高まります。

そこで紹介したいのが、「あいうべ体操」。□や舌を支える筋肉を使うことで、□呼吸を治すことができます。

「あいうべ」体操のやり方は、①「あ」と□を大きく開く②「い」と□を大きく

「あいうべ体操」で免疫力アップ

横に広げる③「うー」と□を強く前に突き出す④最後に「べー」と舌を□から出して伸ばす——の4つの動作を1日30回繰り返すだけ。声は出しても出さなくてもかまいません。

❖ むし歯予防にも効果的

鼻呼吸を習慣付ければ、免疫力が高まるだけでなく、□が乾くのを防ぎ唾液による歯の再石灰化を促すことで、むし歯予防にもなります。

空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節です。気軽に取り組んでみてください。

カマヤん 島の若者たち ありむら潜



実話である。誰か行こあげて