

ほほえみ



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

「オーラルフレイル」と健康長寿

—若い時は仕事が忙しくて歯の治療に時間がさけなかったから、今では奥歯が抜けてしまったり、グラグラしたりしているなあ。近頃、ご飯を食べているとよく食べこぼしたり、むせたりするせいで食欲がわなくなってきたよ。お肉や野菜は噛みづらいから、うどんやおかゆが増えてきたなあ。しゃべりづらくなって外にも行かなくなってきた……。

いかがでしょう？ ご自身や身近な方でこのような方はいませんか？ お口の変化は気がつかないうちに進んでいきます。

表題の「オーラルフレイル」とは直訳すると「口の衰え」になります。つまり口で行う機能の低下のことです。最近の研究では、▽治療していない歯を放置している▽噛む機能が落ちている▽話しづらくなっている▽飲み込む機能が落ちている——などのわずかな口の衰えが、身体の衰えに大きく関わっていることが分かってきました。



❖ 栄養が偏ることも

歯がなくなるとお肉や野菜が噛みづらくなって敬遠することが増え、軟らかいご飯やうどんなどを好むようになります。お肉や生野菜、果物には、蛋白質やビタミン、ミネラルが多く含まれていますが、炭水化物に偏った食事が増えると栄養バランスが崩れ、健康のために必要な栄養が不足してしまいます。

❖ 歯科受診で予防を

また、歯を失うことでしゃべりにくくなり、話している内容が相手に伝わりづらくなると、コミュニケーションが十分に取れなくなります。以前より

引きこもりがちになったり、外出しなくなったりします。体をあまり動かさないので、徐々に身体の機能が衰えていきます。寝たきりの原因となり、また脳機能が衰えることで認知症を引き起こすことにもつながります。

口の衰えから始まる問題の多くに歯科医師が予防・改善できるものがあります。オーラルフレイルを予防して、一緒に健康長寿を目指しましょう！

診療日記

義歯のお手入れについて



野生の動物は歯を失うと必ず死んでしまいますが、人間は義歯（入れ歯）をすれば長生きできます。命と同じくらい大切な義歯。どのように手入れをしていますか。

食後には義歯を外して歯ブラシで汚れを落とし、歯ぐきも磨いてください。特にバネ（クラスプ）が掛かっている

歯は要注意。むし歯になりやすい部分です。磨き残しのないようにしてください。

寝る前は義歯を外して歯ブラシできれいにし、洗浄剤で浸け置き洗いをしてください。その際、70度以上のお湯を使うのは厳禁です。義歯が変形してしまいます。

使用時は、ひと洗いしてからお口にはめ、少し噛んで痛くないことを確認してから食事をしてくださいね。もし、痛みがある場合は早めに受診してください。お口に合うようにしっかり調整します。

ここが知りたい

歯が抜けたままにしておくと……

皆さんの身近に「まだ噛めるから」「痛みがない」といって歯が抜けたまま放置している人はいませんか。「1本ぐらい歯がなくても……」は大間違い。治療を受けずにそのままにしておくと、次々と歯が悪くなる原因になります。

例えば、したみご下顎の奥歯が抜けてしまったケース。反対側で噛むことができるので、治療を後回しにする人がいます。一方の側だけで噛み続けると、残った奥歯を酷使することになり、深刻なダメージを与えてしまいます。

抜けたところに隣の歯が傾いてきたり、歯

にすき間ができてたり、噛み合わせにも変化が起こります。噛んだ時に過度な負担がかかり、歯ぐきや骨を痛めつけることで歯周病になりやすくなります。顎の関節に支障が出ることも。

歯ぐきがやせ細れば入れ歯が安定しづらくなり、顎の骨が薄くなればインプラントも難しくなります。食べ物が十分に噛めなくなることで

消化・吸収にも悪影響を及ぼします。

「気づいたときにはもう手遅れだった」なんてことにもなりかねません。歯が抜けたら放置せず、早めに治療を受けてください。



Q & A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: 歯を抜いた日の過ごし方は?

A: 歯を抜いた日は原則ゆっくり身体を休めてもらうことが大切です。

歯を抜く前には必ず麻酔をしますので、2~3時間ほどお口がしびれています。唇や舌、頬の肉を噛まないように気を付けてください。

指や舌で傷口を触らないように、しのり唾をはいたり、ブクブクゆすいだりするのは血糊がとれて出血しやすくなるのでやめましょう。

当日は入浴、飲酒、激しい運動は避けるようにしてください。血行が良くなって血が止まりにくく、ズキズキ痛むことがあります。シャワーなら構いませんが、湯船につかるのは控えた方が良いでしょう。

血が止まりにくい場合は清潔なガーゼを傷口にあて、30分ほど強く噛んで様子を見てください。

ひとログレメ

ピーマンの味噌炒め

1人分
110kcal

ピーマンは加熱に強いビタミンCが豊富でガン予防

■ 材料(4人分)

ピーマン240g、豚ミンチ60g、
サラダ油大さじ1と1/2、
だし汁1/4カップ、赤味噌60g、砂糖大さじ1、
みりん大さじ1、一味唐辛子少々

■ 作り方

- 1 ピーマンの種を取り、ひと口大に切る。
- 2 だし汁、赤味噌、砂糖、みりん、一味唐辛子は合わせておく。
- 3 半量のサラダ油を熱し、ピーマンを強火で炒め、しんなりしたら取り出す。
- 4 残りのサラダ油を入れ、豚ミンチをほぐしながら炒め、色が変わったらピーマンをもどし、調味料と合わせた味噌を加え、混ぜながらトロットとするまで煮つめる。

(管理栄養士 西部典子)



こどもの歯のコーナー



とにかく1口30回噛みましょう!

夏真っ盛り、食欲も少し落ちてきて、素麺や冷麺で食事を済ませていませんか! つるつると流し込む食事は噛む回数が少なくなりがちです。子どもの顎の発育に影響を与え、永久歯の歯並びを悪くする原因になることがあります。

現代の日本人は、1回の食事で600回ほど噛んでいると言われていています。しかし、過去をさかのぼると、弥生時代の人々の噛む回数は約4000回。なんと現代人の6倍も噛んで食事をしていたのです。それは玄米のおこわや乾燥した木の实、干物など、硬くて噛みごたえのある物を食べていたからです。

時代とともに調理法が発達し、食べ物が軟らかくなって食事時間も短くなりました。最近では、噛まずに「飲むだけで栄養が摂れる」というドリンク剤などもあります。

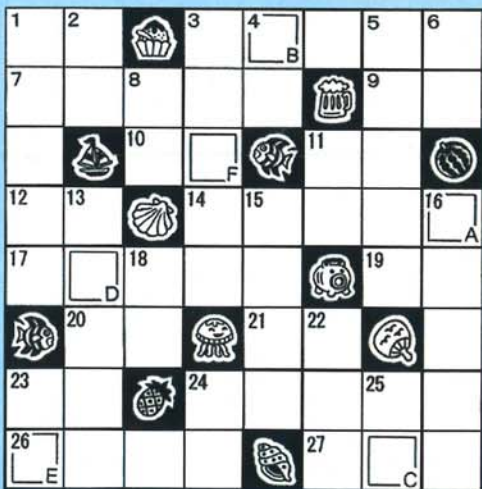
よく噛んで食べるということは、顎の発育のみならず、脳の活性化や肥満予防など身体に良い影響がたくさん

あります。噛む回数が少ない食事の時は、噛みごたえのあるおかずを一品加えてくださいね。



クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?



答 A B C D E F

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・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」を進呈します。
- 応募締め切りは2016年8月31日(消印有効)です。
- 5-6月号の答えは「カタツムリ」。
- 当選は、大阪市淀川区 杉本湧理 他39人様でした。

ヨコのカギ

- ①入道雲を正確には……乱雲といいます
- ②徳島の夏に欠かせないもの
- ③これで熱帯夜も安眠
- ④草木も眠る……三つ時
- ⑤取れば取るほど増える
- ⑥一色で模様がでない
- ⑦……の音もでない
- ⑧「高砂や〜」で有名
- ⑨文字を図案化します
- ⑩相手の……をかいた作戦で試合に勝つ
- ⑪三つ、四つ、……つ
- ⑫十人十……の顔かたち
- ⑬……の大木
- ⑭民主主義の原則?
- ⑮相手の気持ちをつかろうとしないこと
- ⑯SFは空想……小説

タテのカギ

- ①夏の森で降る「雨」
- ②柱の……。玉に……
- ③「撮影開始」の同義語
- ④おぼれる者がつかむ
- ⑤柔道や剣道のけいこ場
- ⑥金利ともいいます
- ⑦弓で……を射る
- ⑧期限なし。……延期
- ⑨ホトトギスの異称
- ⑩選挙カーに乗る動物
- ⑪バッハなどの音楽
- ⑫女子ボウラーといえば中山……子さん
- ⑬人の名前が思い出せないのは……現象
- ⑭有ることと無いこと
- ⑮インドシナ半島中央部にある王国
- ⑯注意一秒……一生



メールでも応募が可能になりました。

iinsinbun@doc-net.or.jp

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

ご存じ ですか？

かかりつけ歯科医

お口の健康管理のパートナー

「かかりつけ歯科医」という言葉を聞いたことはありますか？ むし歯や歯周病を治療するだけでなく、日頃から患者さん一人ひとりの病歴やお口の状態をよく理解し、健康管理する身近な歯科医師のことです。皆さんのお口のことを誰よりも分かっている歯科医師と言えます。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診すると、どんなメリットがあるのでしょうか。

一つ目は、早期発見・早期治療です。患者さんのお口の状態や過去の治療履歴を熟知しているので、小さな変化にも気づくことができます。早めに治療できれば、医療費も安く済みます。

二つ目は、最適で無駄のない治療です。一

人ひとりの体質や性格、食生活などを考慮して最適な治療法を提案できます。急な歯のトラブルがあった時でも、お口の状態をすぐに把握できるので無駄のない治療をすることが可能です。

三つ目は、口腔ケア。年齢や生活状況、歯並びなど患者さんごとに専門的な口腔ケアを実施し、アドバイスをすることができます。

また、家族全員で同じ医院に通えば、遺伝の影響を考えながらむし歯や噛み合わせの治療をすることも。家族単位で効果的に健康管理ができます。

かかりつけ歯科医は、いつも皆さんのお口の健康に寄り添っています。

衛生士だより

皆さん、歯みがきの時に鏡でお口の中をチェックしていますか？ チェックする時はどこをみていますか？ 実は、「歯ぐき」にもブラッシングのヒントが隠されています。

健康な歯ぐきはピンク色で硬く引き締まっています。しかし、ブヨブヨと膨らんでいたり、ブラッシングで血が出てきたりする所は要注意。プラークがたまりやすい目印です。歯ブラシの毛先を意識的に当てて、丁寧にみがいてくださいね。

また、歯ぐきにすり傷や切れ込みなどの傷がある所や、部分

歯ぐきの変化を鏡でチェック

的に歯ぐきが下がっている所は、歯ブラシが強く当たっている目印です。歯ブラシを軽く持って、小刻みにやさしく動かすようにみがいてください。

しっかりブラッシングできていると、歯ぐきが健康な状態に変わってきます。鏡でチェックしながら、変化を確かめてくださいね。



でんた あにまる by めぐみ

