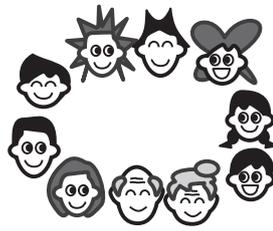


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



令和5年6月号  
発行人 津谷歯科医院  
院長 津谷良  
住所 岡山市中区海吉1807-14  
紙面に関するお問い合わせは下記まで  
電話：0120-779-418  
配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さんこんにちは！いかがお過ごしですか？  
津谷歯科医院、院長の津谷良です。

歯周病は、歯と歯ぐきの周囲の組織が歯周病菌によって炎症を起こし、歯ぐきの腫れや出血、歯がぐらぐらする、歯を支える歯槽骨(しそうこつ)の破壊等の症状を引き起こす病気です。口腔内環境が不良であると、細菌が大量に増殖して歯と歯ぐきの境目に歯周ポケットを形成します。この歯周病ポケット内で歯周病菌が増殖すると、炎症は拡大し、徐々に発症します。歯周病を放置すると歯を失う原因となるだけでなく、糖尿病の重症化、動脈硬化等、全身疾患のリスク増加にもつながることが明らかとなっています。毎日の歯磨きや歯科医院でのクリーニング等で予防したり歯周病の早期治療がとても重要です。そこで今回は『歯周病のセルフチェック』をお送りします。

## 1. 75歳以上の高齢者は要注意!!

高齢者の口腔ケアは誤嚥性肺炎予防のためにも重要であり、歯周病も非常に注意が必要な疾患の一つです。75歳以上の半数は中等度の歯周病に罹患しています。高齢者に対する歯周病の対策についていくつかのポイントをご紹介します。

### ① 歯磨きの指導

高齢者は歯磨きをすることが難しい場合がありますが、口腔内の清潔を保つことは歯周病予防にとっても重要です。ご本人・介護者へ歯ブラシや歯間ブラシ、うがい薬の使用方法を指導し、口腔内を清潔に保つようにしましょう。

### ② 歯科医院での定期的なクリーニング

歯周ポケットが深くなるとその中の細菌は日常の歯磨きで取り除くのは困難となり、特殊な器具を使った歯科衛生士による専門的クリーニングをはじめ、歯科医院での処置が必要です。

### ③ 口腔内の乾燥対策

高齢者は唾液の分泌量が減少し、口腔内が乾燥しやすい傾向があります。乾燥した口腔内は歯周病

の原因となるため、適切な量の水分摂取や唾液分泌促進の方法を指導しましょう。

### ④ 食事の改善

歯周病には食生活も関与しています。栄養バランスの良い食事を心掛け、特にビタミンCを摂取することで歯肉の健康維持に役立ちます。

## 2. 歯周病のセルフチェック

- 朝起きた時に口がネバネバする
- 口臭を感じる、又は口臭があると言われる
- 歯の根元がしみる
- 歯と歯の間によく食べ物をはさまる
- 歯垢(プラーク)や歯石がついている
- 歯磨きをすると歯ぐきから血が出る
- 歯が長くなったように見える
- 硬いものを噛むと痛い、噛めない

ひとつでも当てはまったら、歯周病の疑いがあります。歯周病は進行すると歯を失ってしまうことがあります。定期的に歯科医師のチェックを受けて、早期発見・早期治療が大切です。重症化して歯が抜ける前に歯科医院に相談しましょう。

## ◆ 要介護高齢者の歯周病は、歯が抜けるだけでなく全身疾患のリスクです ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって 

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30  
(土曜日は16:30まで)

診療科目 歯科 小児歯科

休診日 木曜・日曜・祝祭日

院長 津谷 良

岡山市中区海吉1807-14

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413