

# 高橋歯科医院

第15号

平成15年1月4日

発行  
高橋歯科医院

## ニュースレター

### 目次

歯周医学  
(ペリオドンタル・メディシン)

介護が必要な人の  
口腔ケアについて

歯とスポーツの関係



新しい年を向かえ皆様の歯の健康はいかがでしょう。私たちの診療室は平成11年から成人の患者さんを積極的に担当するようになり、現在、成人の患者さんが全体の35%に増えています。専門の先生方が協力して診療するシステムや担当歯科衛生士のシステムは全国でもまだ数パーセントの病院しか実施されておらず、改善しなければならない点が多くあります。院内でも話し合いを持ち、改善するようにさまざまな形で努力していますのでよろしくお願ひします。現在、私たちは予防を中心として、出来るだけ再治療の少ない診療を目標に取り組んでいます。

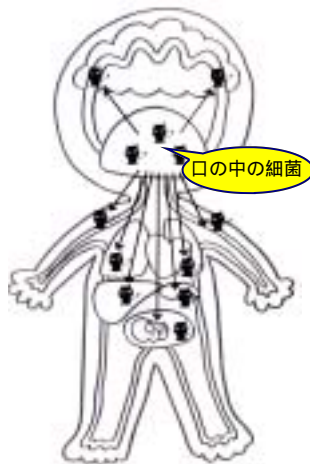
病院に対するご意見や希望がございましたら、  
受付やスタッフにお話してください。

## 歯周医学(ペリオドンタル・メディシン)

歯科衛生士 金子寛美  
院長 高橋喜一

白くきれいな歯や健康な歯ぐきは、それだけで美しく魅力的な体の一部です。自分の歯でしっかり噛んで食事をする事は、私たちの大切な楽しみの一つです。また、健康な歯は、私たちの豊かな表情を作り、さらに、コミュニケーションや人間関係をスムーズにします。

最近「口の中の健康は全身の健康に通じる」という考え方から、**歯周医学(ペリオドンタル・メディシン)**という言葉がクローズアップされています。私たちの口の中には、健康な人の場合でも約300種類、数にして2億個とも言われる細菌が住みついています。この細菌はまわりの環境に応じて悪玉に変化したり善玉に変化したりしています。歯磨きをサボって油断しているとすぐに悪い細菌が口の中に増えていき、それらの悪玉細菌は自分のすみかを歯や歯ぐきの周りに確保して、むし歯や歯周病を引き起こします。



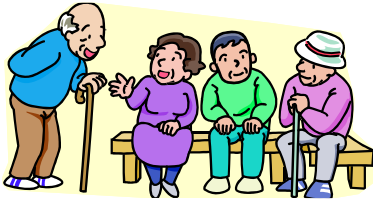
私たちは毎日、このように口の中にいる細菌たちと一緒に暮らしているわけです。それらの細菌は、のどから気管支、そして肺にまで入り込んだり、歯ぐきの中の血管にもぐり込んで、血液とともに心臓や子宮などの臓器へ運ばれていったりすることがあります。そしてそれによって体中が悪玉細菌に触まれて全身の病気を誘発し、最悪の場合は死に至ることも考えられるのです。歯周医学とは、歯科医師の間でもまだそれほど広がっていない言葉ですが、これは歯科医学と一般医学の分野における新しい考え方なのです。口の中の病気の一つにすぎないと思われてきた歯周病が、心臓や肺、血管、血糖値、さらには胎児にまで影響を及ぼし、体の正常な営みをくるわせているのです。

むし歯や歯周病になってから治療をするという時代から、予防についてのしっかりした知識を持つことによって、自分の健康は自分で守る時代が変わりつつあります。

# 介護が必要な人の口腔ケアについて

歯科衛生士 落合和美

現在日本は超高齢社会に向かっているとされており、2000年には65歳以上の人口が総人口の17.5%となっており、初めて15歳未満の人口を超えました。2002年現在では、65歳以上の人口は18.2%となって確実に増加しており、75歳以上の人口も1003万人と初めて1000万人を超え、総人口に占める割合は7.9%となりました。



このような背景から老人介護がクローズアップされるようになり、2000年には介護保険法も施行され、みなさんもテレビや雑誌といったマスメディアをはじめとして、日常の中で“介護”という言葉聞く機会が増えてきたのではないのでしょうか。

この“介護”という問題は決して他人事ではなく、私たちもいつかは直面しなければならない問題であると考えます。

## ごえん 誤嚥性肺炎とは？

## 誤嚥を防止する機能は？

みなさんは、誤嚥性肺炎という病気をご存知でしょうか？介護が必要な人の死亡原因のトップにあげられるのが肺炎です。肺炎というのは、肺の中にバイ菌(細菌)が入って起こる病気です。肺炎の原因には様々なものがありますが、今、介護の現場で注目されているのがこの「誤嚥性肺炎」です。これは字の如く、「誤って食べ物やつば(唾液)を肺の方に嚥下してしまう(飲み込んでしまう)」ために起こる肺炎です。

健康な人では、間違っって食べ物や唾液が気管の方へ行っったとき、「むせて吐き出す」という機能が働きます。

このため、健康な人では、食べ物や唾液が肺の中へ入るということはほとんど起こりません。

しかし、この「むせる」という機能は、加齢にともない弱くなっていくもので、特に、脳血管障害などで麻痺のある人は、この機能が弱くなっています。そのため、健康な人では滅多に起こらない「誤嚥」も、介護が必要な人にとっては起こり易いのです。



## 口腔(お口の中)の リハビリテーション

大きな事故でケガをした場合、再び歩くためのリハビリをするように、食べる機能を失った場合にも食べるためのリハビリテーションの仕方があります。

### 介護が必要な人の歯磨き

歯ぐき(歯肉)とほっぺたの間には食べ物が多く残りやすく、舌も汚れが残りやすいので、歯ブラシや舌ブラシできれいにしてあげてください。

麻痺のある人は、お口の中にも麻痺があるため、お口の中が汚れていても舌でうまくきれいにできません。実際の介護ではむずかしい問題がたくさんあると思いますが、上あごと舌を簡単にふいてあげるだけでも口の中の状態はかなり違います。また、入れ歯をお使いの場合は、入れ歯もしっかりと洗ってください。

誤嚥性肺炎は、お口の中の細菌が食べ物と一緒に肺のなかに入って起こる病気です。常にお口の中を清潔にして細菌の量を少なくしておくことで、肺の中に入る細菌の量も減らすことができ、結果として肺炎を防ぐことができます。



## 誤嚥が起こらない安全な姿勢

誤嚥を起こすのは、姿勢によっても違います。車椅子で生活している人や寝たきりの人などいろいろいらっしゃいますが、どちらの場合も誤嚥がおこりにくい安全な姿勢というものがあります。



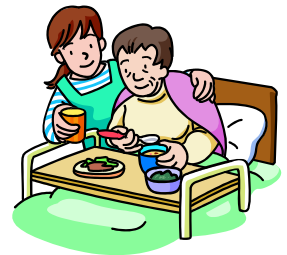
布団またはクッション

それは、体を  $30^\circ$  傾けて、首は少し下向きにした状態です。体がまっすぐ  $90^\circ$  の状態だと、疲れてしまいます。 $30^\circ$  に傾けた状態が、一番自然な状態なのです。首を少し前に傾げることにも大切な理由があります。首を傾げずに前を見ているような状態でいると、うまく食べ物を飲み込むことができません。では、逆に真下を見るくらいに首を傾けたらどうでしょう？この状態でもやはり、うまく飲み込むことができません。首をまっすぐな状態から少し傾けてあげるのが、一番安全な姿勢なのです。

## 誤嚥が起こりにくい食べ物

誤嚥は、食べ物の性状によっても違います。例えば、お水は食べ物がのどにつまったときに飲むと一緒に流し込んでくれるので効果的だと思いがちですが、介護が必要な人にとってはお水は危険な場合もあります。片側に麻痺がある人は、のどにも麻痺があるので食べ物がたまってよくわかりません。

このとき、介護者は、お水を与えて食べ物を一緒に流し込もうとします。しかし、飲んだお水の半分くらいが、実は食道へ入らず、気管(肺)へ流れ込んでいることが多くあるのです。



誤嚥を起こしにくい食べ物に、“ゼラチンゼリー”があります。ゼラチンゼリーは、ゼライス 1.6g お湯 100cc に溶かしたものです。これは、ツルっとして飲み込みやすいです。また、気管に入っても、18 以上で水になるので、ティースプーン 1 杯くらいの量なら、肺自身が吸収、排泄してくれるので、安全性が高いのです。さらに、のどにたまった食べ物を集めてくれるので、のどがきれいになります。このような理由から、ゼラチンゼリーは、介護が必要な人にとって適切な食材であるといわれています。食事の後にゼラチンゼリーを食べるとのどにたまった食べ物が胃の方へいくので誤嚥を防ぐことができます。



介護が必要な人のお口の中を清潔にするには、介護者によるケア(歯磨きや入れ歯の清掃など)が一番重要ですが、それ以外にも入れ歯や差し歯の状態など専門的にチェックする項目はたくさんあります。

興味のある方、必要のある方は一度お話を聞きに来てください。

## 歯とスポーツの関係

歯科医師 佐々木麻有

歯の噛み合わせとスポーツには深い関係があります。体のバランスや力が関係しているスポーツでは、噛み合わせが成績に大きな影響を与えています。最近では、一流のスポーツ選手にはスポーツドクターとして歯科医師が選手をサポートしています。

### 噛み合わせが良い人ほど(歯の接触面積が大きいほど)成績が良い!!

運動種目や個人差もありますが、噛み合わせによって成績が上がったという例が数多くあります。その中でいくつか紹介したいと思います。



運動会の短距離走などでピリの子を観察してみると、たいていの子は頭が揺れています。走っている時は歯を噛み合わせていますが、瞬時のバランスは噛み合わせが良いか悪いかで決まります。走るのが遅い子より早



長野オリンピックで金メダルを獲得したスピードスケートの清水宏保選手は、食事をする時左右どちらかで噛んでいるためか左右の筋肉のバランスが違っています。それをマウスガードや噛み合わせの調整により、筋肉のバランスの改善に成功し、記録を伸ばす事ができたそうです。

綱引きなど、ゆっくりした力運動にとって、くいしばりは良い影響を与えより強い力が出せます。くいしばった時の方が何倍も勝てる率が高くなります。



NHKの「くらべてみれば」という番組内のスポーツをテーマにした企画で、入れ歯を入れているゲートボール自慢の老人会代表の方々にゲート通過実験を行った所、入れ歯を入れているとゲートをスムーズに通過するのに対し、入れ歯を外した状態だと全然通過しなかったという事が放送されました。入れ歯をはずしたときの姿勢を見ると、入れ歯を入れているときより少し傾いています。噛み合わせは姿勢にも影響があるようです。

### 自分の健康は自分で守る!!

写真はある日本のアイスホッケー選手の口の中です。上の前歯がほとんどありません。日本では、超一流の選手です。しかし、外国のアイスホッケーのコーチがこの写真を見て、三流の選手だと言ったそうです。なぜなら、けがをすれば戦力は低下し、チームプレー競技のためチーム全体に迷惑をかける事になるということです。つまり自分をけがから守れない、自己管理ができていないということは、自分の力を出し切っていないという事です。



アメリカのソフトボール部に所属している女子高校生になぜマウスガードを使用しているのか質問した所、「私の歯は矯正もしたし、むし歯にならないようにも注意してきたわ、歯は私の魅力のひとつだから。ボールがあたったりして歯が欠けちゃったらたまらないわ!ボールに文句をいってもしようがないでしょう。」と答えています。

**私たちは来院される患者さんがアメリカの女子高生のように、自分の健康は自分で守る**

**という意識をもって、いつまでも健康的にスポーツを楽しんでいただきたいと思います。**