

歯っぴいタイムス

No.006

歯っぴいタイムス 第6号
発行/ (社)厚木歯科医師会
発行日/平成21年4月15日
TEL 046 (224) 6081
HPアドレス
http://atsugi-dental.or.jp/



般若心経を写経する石森さん

「食物、運動、気のもちよう。これが私の健康の秘訣」。こうおっしゃるのは、厚木市山際にお住まいの78歳になる石森敏子さん。
長年の健康管理が実を結び、昨年は2つの荣誉に輝きました。



石森敏子さん(78歳)

よい歯でいきいき8020

た。6月の厚木歯科医師会主催「高齢者よい歯のコンクール」の会長賞、11月には、神奈川県歯科協会主催「神奈川県高齢者よい歯のコンクール」70歳代の部の優秀賞です。石森さんは現在まで、親から授かった歯が一本も無くなることなく、28本すべて揃っています。丈夫に生み、育ててくれた母親への感謝を忘れたことはありません。また、自分自身の努力もありました。とりわけ食生活には気を使います。肉類はあまりとりません。子供の頃、岩手県のある漁港の近くに住んでいた時

分は、魚は頭から丸ごとが普通で、海藻類が大好きでした。これらにたくさん野菜が今でも敏子さんの食事の中心です。甘い飲み物よりも日本茶が好きです。もちろんタバコは吸いません。さらに、よいお口の中の状態を維持するために、10年以上にわたって月に一度はかかりつけの歯科医院で定期健診を受けています。

ルがきっかけでした。猫背でも治そうかと始めたのですが、生来の音楽好きも手伝って、すっかり、はまり込んでしまいました。現在は厚木の仲間たちとリズムに乗って舞う爽快感を楽しんでいます。8人という大勢の兄弟達と共に育った敏子さんは、お転婆で好奇心旺盛な少女でしたが、いまでも自分に出来る事はなんでも吸収してみようと張り切った毎日をお暮らしています。

また多趣味で元気な敏子さん、週4日はお稽古事に出掛けます。習字、高齢者体操に2日間はダンスの日です。



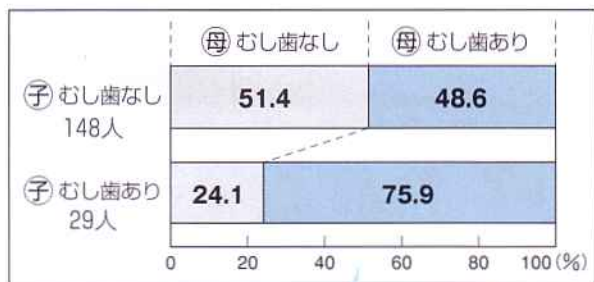
ダンスは20年以上前から始めました。相模原にお住まいの頃、団地のサークルがきっかけでした。すぐ近所の2人のお孫さんと会うことが最高の楽しみでもあり、また、この9月、3番目のお孫さんの誕生が待ち遠しい敏子さんです。

歯から始まる健康ライフ

〈本当は怖い妊娠期の歯周病〉

妊産婦と歯周病

女性は、男性とは異なった遺伝的背景やホルモンの違いにより、女性特有の症状が口腔にあらわれることがあります。妊娠、出産のようなホルモン分泌の変化がある時、その影響は口腔内にもあらわれ



2歳でむし歯の子どもは、お母さんもむし歯がある割合が非常に多かったです！

ます。

歯周病の妊産婦は、そうでない妊産婦に比べ37週以前の早産や2500g以下の低体重時出産の危険が75倍も高くなるという報告があります。今回は妊産婦と歯周病との関わりについてお話しします。

妊産婦は特に

口腔ケアが大切

女性ホルモンには、卵巣から分泌される卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)の2種類があります。妊娠中には、プロゲステロンの量が増え、歯肉に分布している血管系に作用して、毛細血管の細胞を変化させ炎症反応を増大させます。つまり、妊娠中歯肉の感覚が敏感になり、わずかな刺



激に対しても大きく反応する

のです。例えば少量のプラークや食べかすが歯肉の縁のところに着着していると、それに対して著しく炎症反応を起こして、歯肉が赤く腫れて出血しやすくなり、人によっては痛みを感じる場合もあります。つまりなどにより口腔ケアがおろそかになることも原因となり、歯周病になりやすい状態にあります。

日ごろからブラークコントロールができている場合は、このような炎症が起こることはありませんが、妊娠中は特に注意する必要があります。

妊産婦の歯周病と喫煙

また、妊産婦の健康管理のリスク要因として喫煙があげられますが、一日20本以上喫煙する妊産婦では非喫煙者に

比べ自然流産の発生率は2倍以上といわれています。この数値を比較しても歯周病が喫煙者以上にハイリスク要因であることがわかります。

妊産婦健診を

すすんで受けよう

妊娠がわかったら、母子健康手帳を持って「かかりつけの歯科医院」を受診しましょう。治療する必要がある場合

は、歯科医師と相談して治療計画を立てることも大切です。通常は安定期と言われる5〜7ヶ月位が歯の治療に適している時期で、投薬やレントゲン等ほとんどの治療が可能と言われています。ただし妊娠末期になると仰臥位低血圧症候群といって、治療で仰向けになると苦しくなることがあるので、やはり早めの治療がお勧めです。

(2〜4ヶ月) 初期	<ul style="list-style-type: none"> ・乳歯の歯胚(歯の芽)は約7週目からでき始めます。 ・永久歯の歯胚は、3ヶ月頃から出来始めます。 ・強い歯をつくるため、栄養のバランスに気をつけましょう。
(5〜7ヶ月) 中期	<ul style="list-style-type: none"> ・早い人は赤ちゃんの胎動を感じ始めます。 ・乳歯は、4カ月の後半から歯の石灰化が始まります。 ・お母さんは食欲が出てきますが、甘いものや加工食品を食べ過ぎないようにしましょう。 ・貧血になりやすいので、ひじきや切干大根等の鉄分が多い食品をとるようにしましょう。 ・赤ちゃんがどんどん大きくなってくる時期です。一日に何度も食事をするひとは、その都度お口の中を掃除しましょう。 ・安定期に入ったら、歯科医師等に相談して、お母さんの歯の治療をしておきましょう。
(8〜10ヶ月) 後期	<ul style="list-style-type: none"> ・顎の中で永久歯の歯胚がほぼ揃います。 ・母乳で育てる準備をしましょう(これは子供がおっぱいをしっかり吸うことによって、噛む力の発育を助けるため、母乳で育てた方がいいためです)。

あなたも 高齢者よい歯のコンクール に参加しませんか

(社)厚木歯科医師会では毎年、6月4日のむし歯予防デーにちなみ、厚木市、愛川町、清川村在住の75歳以上の方を対象に、「高齢者よい歯のコンクール」を開催しています。今年は6月7日(日)に実施する予定です。よい歯自慢の素敵な高齢者の皆さん、奮ってご参加ください。

4月1日(水)から5月29日(金)午後5時まで応募の受付をしておりますので、参加希望の方はかかりつけ、もしくは最寄りの歯科医院(厚木歯科医師会会員に限る)にご相談ください。

【開催要項】

開催日 平成21年6月7日(日)

時間 午後1時～午後3時

開催場所 厚木市保健センター

表彰 厚木歯科医師会会長賞、
厚木市長賞、愛川町長賞、
清川村長賞、参加賞

最近、テレビなどのマスクミで介護における口腔ケアの重要性が取り上げられており、現場の施設やデイケア、訪問介護のなかで職員が介護者の歯磨きをしている場面に遭遇いたします。

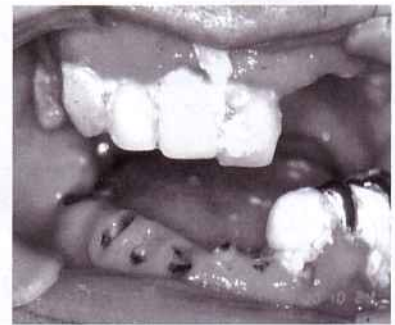
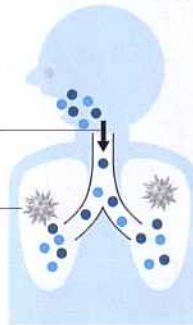
「お口は体の入り口」です。入り口を清潔に保つことにより、誤嚥性肺炎だけでなくインフルエンザなどの多くの疾病が予防できます。また、プロフェッショナルな口腔ケアを週に1回程度行うことで、歯周病の進行をおさえ、口臭も軽減します。

厚木歯科医師会では口腔ケアや訪問歯科診療を推進しておりますので、是非ご相談ください。

TEL 224-6081

- 歯周病原因菌
- 肺炎の原因菌

誤嚥
肺炎



口腔ケアのないお口の中

歯のトリビア

卑弥呼も紫式部もよく噛んだ!?

神奈川歯科大学の斉藤滋元教授らが古代から現代までの各時代の食事内容を復元し、食べるのに現代の成人で何回噛んで食べたかを調べました。時代設定は、卑弥呼(弥生時代)、紫式部(平安時代)、源頼朝(鎌倉時代)、徳川家康(江戸時代初期)、徳川家定(江戸時代後期、篤姫が正室)、昭和10年代庶民そして現代を想定しました。卑弥呼の食事は3990回噛んでも食べきれず、紫式部は1366回、源頼朝2654回、徳川家康1465回、徳川家定1012回、昭和10年頃庶民1420回、現代人620回という結果がでました。紫式部や徳川家定の安定した時代や現代のような豊かな食生活の時代には噛む回数が増える傾向があります。

硬い食物を摂っていた昔、親知らずを含んだ全部の歯がきれいに並んでいたことがわかっています。噛む回数の少ない軟い食物ばかり摂っていると、顎の骨が小さくなって歯並びが悪くなるばかりでなく、年をとってボケやすいといわれているので、なるべく歯ごたえのあるものを食べるように気をつけましょう。一口30回を目標にゆっくり味わって噛みたいものです。



平成21年度 口腔ガン検診のご案内



昨年の「口腔ガン検診」の様子

昨年6月、地域で初めての「口腔ガン」検診を実施しましたところ、予想を大きく上回る受診の申し込みをいただき、検診事業として期待以上の成果を上げることが出来ました。厚木歯科医師会では、ガン対策の基本である「早期発見」とそのための「検診」の重要性をさらに認識し、今年も「口腔ガン検診」を実施することになりましたので、ご案内いたします。

①こんな方は要注意

治りが悪い口内炎

通常的口内炎は、2週間程度で治る。それを越えて持続する場合は要注意。

どこからか出血する

歯肉からの出血イコール歯周炎とは限らず、出血から癌が発見されることは珍しくありません。

口の中にしこりや腫れがある

徐々に大きくなる塊は、わかりにくいものですが、左右で比べてみてください。

首のリンパ節が腫れている

癌の進行により、リンパ節が腫れることがあります。ケガや虫歯、歯周炎など細菌による化膿性炎症が無く、首のリンパ節（グリグリ）が腫れている場合は要注意。

白あるいは赤い斑点がある

白板症や扁平苔癬などは、癌に移行しやすい病変、前癌病変と呼ばれています。

●口腔ガンとは

口腔ガンとは、お口の中に発生する癌です。年間の患者数は8千人ですが、これまでの傾向から10年後には1.5倍になると予想されています。性別では、2対1で男性に多く、年齢的には50歳以上が全体の8割を占めています。

●口腔ガンの早期発見が課題

お口は、食事や会話など重

要な働きをすることで、早期発見された初期癌では治療後にこれらの機能の障害は僅かで済みます。進行癌では生存率が50%ですが、手術部が広範囲になるため、大事な機能は著しく損なわれます。また、顔貌の変化もあり、社会生活に復帰する上で大きな障害となります。したがって、治療後のQOLを維持するためにも早期発見が望まれます。日本とは異なり、アメリカなど先進国では、近年口腔ガンでの死亡率に減少傾向が見られます。これは、早期発見

を目的に検診を重視した国レベルの口腔ガン対策の結果です。残念ながら、対策が遅れをとっている我が国においては、地域が独自に「早期発見」に努めなければなりません。

●検診方法は

口腔ガン検診は、視診（直接見て確認）、触診（直接触って確認）で進められますので、スクリーニングとしては精度が高い上に、受診者にとって負担が極めて少ない検診と言えます。検診により少しでも疑いがある場合、精密検査をお奨めすることになります。

ところで、検診は悪い病気の「早期発見」だけが目的ではありません。異常がないことを確認することも大事。前回では、「異常なし」と判定された方々が非常に安心されました。日頃、心配になっていることがある方は、お気軽にお申し込みください。

口腔ガン検診

日時：平成21年6月7日(日)

場所：厚木市歯科保健センター

対象：厚木市・愛川町・清川村在住の方

人数：40名ほど

*定員をオーバーした場合は抽選

費用：無料

検診担当：佐々木次郎(東海大名誉教授)ほか

申し込み方法

①ポスター掲示の厚木歯科医師会会員の歯科医院へご連絡ください

②厚木歯科医師会事務局へ、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を明記の上、はがき・FAX・メールにて申し込み

お電話による申し込みはできません

申込期間：5月7日(木)～5月27日(水)午後5時必着

受診の可否等は後日郵送にてご連絡