

訪問診療日記

寒い冬も終わり、暖かい春がもう少しという季節になって少しウキウキした気分です。

訪問診療にもだいぶ慣れてきましたが、落ち着いた行動を常に心がけて訪問させていただいています。訪問の患者さんの中で、奥様があわない義歯を入れていて物が噛めない、うまく会話ができずご主人もイライラしていた患者さんがいました。新しい義歯を作製し、物が噛めて、話しが出来るようになると、初めておしゃました時と比べて顔もパッと明るくなり、とてもチャーミングなお顔になりました。ご主人が「最近はよくしゃべるから、うるさいよ!!」とうれしそうに話していたのが、とても印象的でした。

ちょっとした小さな調整をするだけでも、ご本人にとっては劇的な変化につながったり、気持ちが明るく前向きになり、笑顔が増えていけるお手伝い出来る事がうれしいです。

歯科衛生士 小林雅美



～お口の健康と快適な生活のために～

歯とお口の健康新聞

平成27年
春季号
No.10

医療法人社団芳志会
日野本町歯科医院
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

〈お問い合わせ・ご依頼は下記まで〉
東京都日野市日野本町3-14-18谷井ビル2F
TEL/FAX : 042-583-5237
<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>

目次

- 歯医者さんにかかるタイミング
- 気になる口臭
- 訪問診療日記



訪問診療部

往診曜日：月曜日から土曜日
往診時間：午前9時から午後6時



ごあいさつ

院長 新美 敬太

かけがえのない多くの命が失われ、東北地方を中心に未曾有の被害をもたらした東日本大震災の発生から、4年の歳月が流れました。ここに改めて、被災されたすべての方々に、心からお見舞い申し上げます。

阪神淡路大震災では、震災に関連した肺炎で200人以上が亡くなっています。そのなかで誤嚥性肺炎も多かったのではないかと考えられています。

誤嚥性肺炎とは、文字通り誤嚥によって起こる肺炎です。肺炎は、死亡原因の第4位ですが、高齢者に限ってみると第1位です。そして、このうちの大半は誤嚥性肺炎であることが分かっています。つまり、高齢者の死亡原因として最も重要な病気が誤嚥性肺炎です。

これから、日本の長寿者は増え続けていくと予想されていて、この長寿者の健康をまもるためにも、誤嚥性肺炎の予防と治療が大切であり、継続的な口腔ケアが誤嚥性肺炎の発症を低下させることも分かっています。

私たち歯科訪問診療部は継続的な口腔ケアの普及にこれからも努めてまいります。

〈お問い合わせ・ご依頼は
下記までご連絡ください。〉

〒191-0011
東京都日野市日野本町3-14-18
谷井ビル2F (1階がセイジョー薬局の建物)
TEL/FAX : 042-583-5237
中央本線日野駅 (1分)

医療法人社団芳志会
日野本町歯科医院
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:30~20:00	○	○	○	○	○	~18:00	~18:00	○

年中無休 (夏期・年末年始は除く)

<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>

歯医者さんにかかるタイミング

☑ 口の中の汚れ、痛み、出血、口臭がある

- 朝起きると口の中がネバネバする
- 歯の表面に歯石や汚れがついている
- 歯ぐきに傷や痛みを感じる部分がある
- 疲れると歯肉が腫れ、痛みもある
- 歯ぐきがぶよぶよしたり、赤く腫れたりしている
- 歯みがきなどで歯ぐきから出血しやすい
- ぐらぐらしている歯がある
- 口臭がきつい



気になる症状は放っておかずに歯医者さんに相談しましょう。

歯周病の可能性あり!

悪化すればあごの骨が溶けたり、全身の健康に影響を及ぼすことも

- 歯が抜けたり、糖尿病などの持病の悪化につながったりします。
- お口のニオイなどで閉じこもりにならないよう、定期的なお手入れが必要です。



☑ 嚥下機能(飲み込み)に問題がある

- 食べ物を飲み込みにくい
- 食べ物がのどによく詰まる
- 食事中によくむせる
- 飲み込んだときに声がかすれる
- 飲み込むときに痛みがある
- 口の端から食べ物がこぼれる
- 口の端からよだれが出る
- 息が鼻からもれる
- 食事の時間が長くなる
- 発熱、肺炎、気管支炎を起こしやすい



飲み込みに問題があると

うまく飲食できなくなったり誤嚥性肺炎の原因になったりする

- お好きなお食事が摂れなくなります。
- 怖い誤嚥性肺炎を予防するためにも、お口の体操などリハビリをしましょう。



☑ 入れ歯にトラブルがある

- 入れ歯がはずれやすい
- 口を開閉すると入れ歯がカタカタ鳴る
- 硬いものが噛めない
- 噛むときに痛みがある
- 入れ歯がきつくてはめにくい
- 入れ歯が壊れている
- 入れ歯を入れると味がよくわからない
- 入れ歯の金具が舌などに当たる
- 口内炎ができやすくなった



入れ歯は定期的な調整が大切!

がまんしていると、口の機能が低下したり口内炎の原因になったりする



- 食べる楽しみが奪われます。
- 会話もしづらくなります。
- 入れ歯は一生物ではありません。定期的なチェックをしましょう。

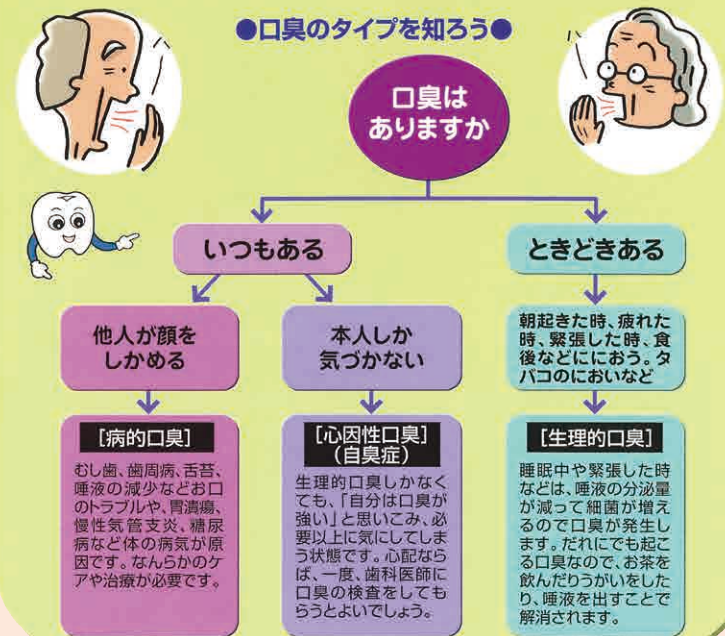
早めのタイミングでの相談・治療が、全身の健康維持につながります。

気になる口臭

口臭はお口の問題だけにとどまらず、社会生活にも影響します。

口臭はなぜ起こる?

【口臭】とは、口で呼吸をしたときに息と共に吐き出されるにおいです。お口のタイプは、生臭いにおい、すっぱいにおい、腐敗臭などさまざまです。原因の多くは、口の中の細菌が食べかすなどを分解するときに発生する「揮発性硫化化合物」です。歯周病やむし歯で歯肉などに炎症が起こり、出血や化膿が見られると、さらに悪臭はきつくなります。歯磨きなどの口腔ケアを怠れば、口の中の細菌が増殖して、口臭は強まります。

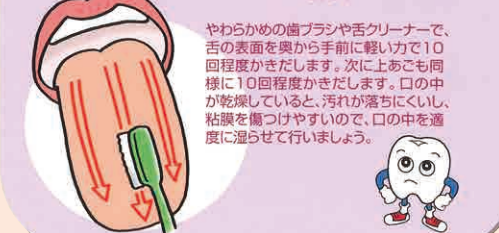


口臭を防ぐためのケア

口臭のトラブルを解消するためには、口腔ケアが欠かせません。歯や舌などをブラッシングし、歯周病やむし歯などの病気を予防すると同時に、口臭を予防しましょう。とくに舌には古い細胞や細菌が付きやすく、口臭の原因にもなります。舌の汚れは、食べたり話したりして舌が動くときのある程度は落ちます。しかし、高齢者では舌の動きも低下するため、汚れがついたままになり、舌の表面に苔のように細菌が繁殖する「舌苔」ができてしまいます。また、舌と接する上あごも一緒に汚れやすくなります。口腔ケアで舌と上あごがきれいになると、口の中がさっぱりして、食事もおいしく食べられるようになります。



さまざまな形をした、専用の舌クリーナーや粘膜炎用ブラシが市販されています。



やさらかめの歯ブラシや舌クリーナーで、舌の表面を奥から手前に軽い力で10回程度かきだします。次に上あごも同様に10回程度かきだします。口の中が乾燥していると、汚れが落ちにくいし、粘膜を傷つけやすいので、口の中を適度に潤らせていきましょう。

高齢者の口臭

唾液には、口の中の食べかすを洗い流したり、細菌によって酸性化した口の中を中性に戻したりする作用があります。しかし、老化によって唾液の分泌量が少なくなり、自浄作用も減少するため、口臭が強くなる場合があります。

さらに、口腔ケアをしっかり行っていないと、通常は歯周ポケット(歯と歯肉の溝)に生息している細菌が、舌や上あごにもついて口臭を悪化させる原因になります。口臭がひどくなると、その人のいる部屋に入っただけでも臭うようになります。口臭は自分が気づかない場合も多く、孫に「お口がくさい」と言われたり、人と話をしている顔をそむけられたりすると、本人は原因がわからずに混乱します。その結果、「自分は嫌われ者」と思い悩み、孤立感や疎外感を抱いて、深刻化するとうつ状態になるなど、お口のトラブルだけはすまなくなってしまう。

<口臭の起こりやすい人>

- 歯磨きをしない
- 唾液の分泌が低下している
- 全身疾患がある
- むし歯や歯周病がある
- あまり会話をしない
- 入れ歯が汚れている



正しい口腔ケアで、すっきりと口臭を抑えましょう。