

診療日記

訪問診療部、歯科助手の山口美也子です。
歯ブラシだけでは取り除けない歯石を機械で取り除き清潔にし、歯のないところに入れ歯や被せ物を入れる治療、虫歯の治療などの診療補助作業をさせて頂いています。

お口の中の環境を良くしていく事で身体全体の状態も良くなっていきます。
ご自分で歯科医院に通院するのが難しい方でも訪問診療を利用する事で歯科治療、口腔ケアを受けて頂けます。

良く噛んで、美味しく食事ができ、毎日明るく過ごせる様、今後もお手つだいをさせて頂きたいと思えます。

日野本町歯科医院 歯科助手 山口美也子

訪問診療部

往診曜日：火曜日、水曜日、金曜日
往診時間：9時～17時(要相談)



〈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階がセゾー薬局の建物)
TEL. 042-583-5237 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	○	○	訪のみ	○	○	○	休	○
14:30～20:00	○	○	訪のみ	○	○	～19:00	休	○

(夏期・年末年始は除く)

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

～お口の健康と快適な生活のために～

創刊：平成25年1月

歯とお口の健康新聞

令和2年

冬季号
No.33

在宅療養支援歯科診療所/かかりつけ強化型歯科診療所

医療法人芳志会
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/>
hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp

目次

- 唾液のパワー
～ドライマウスは危険です～
- 歯科治療はアルツハイマー病を予防する
- 加齢や服薬などによる口腔環境の変化について
- 診療日記



寒い日が続く今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
この時期はちょっとしたことで体調を崩しやすいです。普段から適度な運動を行いしっかりと食べられるように、お口の健康を保つことが重要だと思います。
今回の季刊誌では、当医療法人の特別顧問である深山先生が歯科治療でお口の環境を整えることが、一見関係のないような病気にも影響があることを示す最新の興味深い話題を掲載しております。ぜひ一読いただければと思います。
お口の中の健康を保つことが、全身の健康維持に繋がります。
なにかお困りのことがあれば日野本町歯科医院にぜひご相談ください。
本年も日野本町歯科医院をどうぞよろしくお願いいたします。

日野本町歯科医院

唾液のパワー

～ドライマウスは危険です～

口の中が常に乾燥する「ドライマウス」の人が増えています。

唾液には重要な働きがある

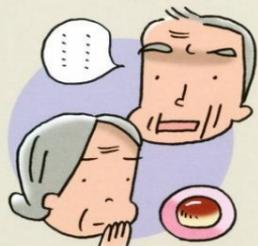
唾液は、口の中で、いろいろと重要な働きをしています。たとえば、唾液に含まれるアミラーゼという消化酵素が、食べ物の消化を助けることはよく知られています。また、口の中に潤いを与えて粘膜を保護したり、食べ物を飲み込むときの手助けになります。ほかに、唾液には食べかすを洗い流して口の中を清潔に保つ洗浄作用や、細菌で酸性になった口の中を中性に戻す働きがあります。



唾液が減ると口の中が汚れる

舌やほおを動かしたり、物を噛んだり、話したりなど、口の機能を使うことで、唾液腺が刺激されて唾液が分泌されます。けれども、加齢によって唾液腺の機能の低下や口の動きが鈍くなると、唾液の分泌も減ってきます。すると、唾液の洗浄作用も十分に発揮されなくなるために、口の中が汚れやすくなり、口臭や虫歯の原因になります。

汚れをそのまま放っておけば、しなやかに動くはずの舌が動かなくなったり、ほおの内側の感覚が鈍くなったり、味を感じる感覚も鈍り、食事がおいしく味わえなくなります。



ドライマウスを知っていますか？

通常、唾液は1日に1000～1500ml分泌されます。けれども、慢性的に唾液が不足すると、食べ物が飲み込みにくくなったり、舌に痛みを感じるようになりやすくなります。これが「ドライマウス（口腔乾燥症）」で、つねに口の中が乾燥した状態になり、さまざまな症状が現れます。最近、年齢を問わずにドライマウスの症状を持つ人が増えていて、日本に推定800万人いるとも言われています。

<原因は？>



<おもな症状は？>

飲み込みにくい／舌が痛い／口の中がネバネバする／入れ歯がはすれやすい／味覚障害／歯周病や虫歯の悪化などで、口の中の違和感や不快感がつねにあります。

●口の中の乾燥度チェック

- 口の中が乾いて、カラカラする
- 口の中がネバネバして話にくい
- クラッカーなど、乾いた食べ物を飲み込みにくい
- 舌がひび割れたり、口の中に痛みがある
- 夜中に起きて水を飲む
- 味がよくわからない
- 口臭が気になる
- 虫歯が増えた、入れ歯を調整しても合わない

※3つ以上当てはまる場合は、ドライマウスの可能性がありますので、歯科医院などに相談してください。



ドライマウスの予防法

ドライマウスを予防するには、唾液の分泌をよくすることが一番です。マッサージやトレーニングを行って、唾液が出ていることを実感しましょう。

<唾液腺マッサージ>

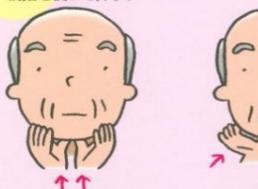
大きな唾液腺がある場所をこまめにマッサージします。



耳下腺…耳たぶの下、ほお骨の出っ張りの内側を、人差し指でぐるぐる回すように押す。



舌下腺…舌の付け根の真下のあたりを、親指を使って押す。



顎下腺…下あごの左右の骨の、それぞれの中央の内側を、親指を使って押す。



<口の周りの筋肉強化トレーニング>

1. 口を「イー」、「ウー」の形に大きく動かす。
2. 舌先を前歯の付け根に3秒押しつけてから、舌を鳴らす。

口の中が乾燥するときには、お茶や薄めのレモン水でうがいをするのもよい方法です。ほかに、人工唾液や唾液分泌促進剤などもあります。寝たきりの高齢者では、しっかり口腔ケアを行うことも大切です。

ドライマウスかなと思ったら、放置せずに歯科医院に相談してみましよう。

歯科治療はアルツハイマー病を予防する

当院特別顧問 東京医科歯科大学名誉教授 深山治久

特別顧問の深山（ふかやま）です。今回はアルツハイマー病と歯科についてお伝えします。

正式にはアルツハイマー型認知症と言いますが、わが国ではこの病気に500万人の高齢者が罹っています。それまで活躍してきた方が、次第に記憶力が弱くなり、物忘れが進み、日常生活に困る状態になります。皆さんの周囲にもアルツハイマー病の方がいらっしゃるのではないのでしょうか。現在のところ、積極的に治療する方法はなく、進行を食い止めるために数種類の薬剤が使われているだけです。

アルツハイマー病にならない、すなわち予防法はあるのでしょうか？

7月に九州大学から、歯周病（歯槽膿漏）の原因となる細菌の増殖を抑えれば、予防できるだろうとの論文が発表されました（Journal of Neurochemistry、22 May 2020）。それによれば、歯周病の原因となる細菌（ジンジバリス菌）をラットに投与し続けると、アルツハイマー病の原因と考えられているアミロイドβが脳内に取り込まれるというものです。この結果を解釈すると、**歯周病の原因菌を少なくすればアルツハイマー病に罹りにくくなるということになります。**つまり、成人の8割が罹っているとされる**歯周病の治療をしっかり受けると、アルツハイマー病も予防できること**になります。



加齢や服薬などによる口腔環境の変化について

歯学博士 歯科医師：根本 徹

お口の状態は加齢や服薬などによって、大きく影響を受けます。更年期前後から加齢により唾液の分泌が減少しますが、これにより唾液の抗菌作用や自浄作用が低下し、ムシ歯や歯周病になり易くなります。更に口臭や粘膜の感染症、味覚障害、嚥下障害などを生じる事があります。唾液の減少を生じる事がある薬剤としては、抗うつ病薬、抗不安薬、抗パーキンソン病薬、抗高血圧薬、抗利尿薬、抗コリン作用薬、抗痙攣剤、睡眠薬などが挙げられます。また、他の原因としてはシェーグレン症候群や放射線障害、喫煙、飲酒、精神的ストレス、運動不足などが挙げられます。これらについての治療（対策）としては①シェーグレン症候群や放射線障害による口腔乾燥症に対してはサリグレンやエボザック（セビメリン塩酸塩水和物）の唾液分泌改善効果のある薬剤の使用を試みます。②喫煙、飲酒、精神的ストレスなどに対しては、それらの改善を行います。③加齢や薬剤による唾液分泌減少に対しては、唾液腺マッサージ、薄い酢水によるうがい、食事に酢を加えた料理を加える事、水で湿らせたガーゼマスクをする事、加湿器で室内の湿度を上げる事などが有効であると考えられますが、重度の口腔乾燥症に対しては、サリベートなどの人工唾液や保湿ジェルの塗布により粘膜表面からの水分の喪失を防ぎます。④味覚障害に対しては亜鉛を含むサプリメントがお勧めです。

