

## 診療日記

はじめまして。

訪問担当歯科医師の佐々木と申します。

主に介護老人保健施設（老健）で診療しております。

老健では自宅に戻ってから困らないように入れ歯を作り直したり、肺炎や歯周病予防の為のお手伝いをさせて頂いています。

利用者さんからよく、「来てくれてありがとう」「通わないで治療が受けられるから助かるわ」等の言葉をかけて頂きます。

そのたびにとてもうれしくて、この仕事をやってきて良かったなとしみじみ感じています。

今後も歯科診療を通じて多くの方々のお役に立てるように頑張っていきたいと思えます。

どうぞ宜しくお願い致します。

日野本町歯科医院 訪問部歯科医師 佐々木 陽子

### 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3年

夏季号  
No.35

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](mailto:hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp)

## 目次

- 正しい口腔ケア 基本編
- 口の健康は心臓の病気を防ぐ (口腔細菌と心臓病)
- 歯周病からも認知症?!
- 診療日記



本格的な梅雨に入りジメジメした日が続いています。  
コロナ禍でまだまだマスクも手放せそうもありますが、皆さま熱中症にはくれぐれもご注意ください。

真夏になると、マスクの中は40℃近くになると言われています。  
また、マスクをしていると口呼吸が増え、お口の中の乾燥や口臭の原因にもなります。

こまめな水分補給・塩分補給を意識して本格的な夏を乗り切りましょう。  
日野本町歯科医院

# 正しい口腔ケア ～基本編～

## STEP 1 歯ブラシ

- ・歯ブラシは鉛筆を持つように持ちます。
- ・歯ブラシの当て方はソフトタッチ、揺らすように。
- ・歯の汚れの残りやすい部分を丁寧に磨きます。
- ・一度に、1～2本ずつ磨くのがポイントです。

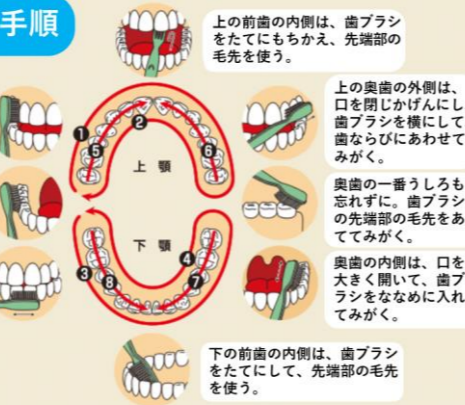
### 歯みがきの手順

歯ならびがデコボコしているところは、歯ブラシをたてにして、1本1本みがく。

下の奥歯の外側は、口を閉じかけんにして、歯ブラシを確実にあててみがく。

前歯の外側は、歯ブラシを横にして、歯ならびにあわせてみがく。

上の前歯の内側は、歯ブラシをたてにもちかえ、先端部の毛先を使う。



上の奥歯の外側は、口を閉じかけんにし、歯ブラシを横にして、歯ならびにあわせてみがく。

奥歯の一番うしろも忘れずに、歯ブラシの先端部の毛先をあててみがく。

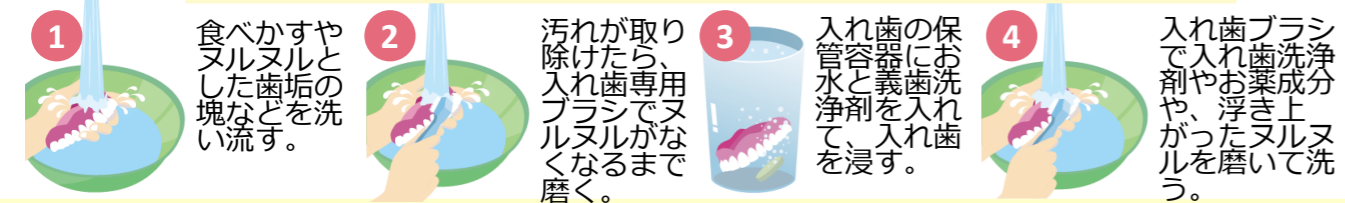
奥歯の内側は、口を大きく開いて、歯ブラシをななめに入れてみがく。

下の前歯の内側は、歯ブラシをたてにして、先端部の毛先を使う。

## STEP 2 うがい

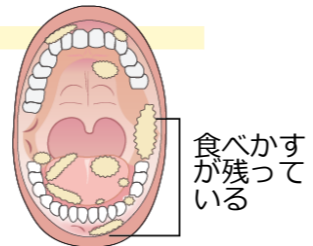


## STEP 3 義歯の清掃



## STEP 4 粘膜のケア

粘膜はお口の潤いの源であるだ液を分泌するためのとても大切な役割の一つです。口腔ケアをしていないと、食べかすや細菌が至る所に付着します。粘膜はケアをしていないとだ液の出が悪くなることで乾燥し、汚れやすくなってしまうので 歯の有無、お食事の状態にかかわらず、粘膜のケアは必ず行いましょう。



食べかすが残っている

## 正しい口腔ケアにより予防できること（効果）

### 感染症・発熱予防

口の中にいる細菌の中には、全身疾患の原因となる菌が多数存在します。口腔ケアをしっかり行わないと口腔内が菌の温床となり、感染症にかかりやすく、発熱も起こりやすくなります。

### 誤嚥性肺炎予防

嚥下機能が衰えると、食べ物や唾液が気管に入り、口腔内の細菌が肺に入って起こるのが「誤嚥性肺炎」です。口腔内の汚れや細菌を減らすことは、誤嚥性肺炎の予防につながります。

### 認知症予防

口を開けたり閉じたりして噛んで食べるという行為は、認知症を予防になります。ある調査では歯が20本以上残っている人は、歯がなく入れ歯も使っていない人と比較して、認知症になるリスクが1.9倍も高いという結果もあるように、歯の残存数が多いほど認知症予防されます。



## 口の健康は心臓の病気を防ぐ — 口腔細菌と心臓病 —

医療法人芳志会 特別顧問 東京医科歯科大学名誉教授 深山治久

日野本町歯科医院の特別顧問をしている深山と申します。今回は歯科と心臓の病気についてお伝えします。以前は歯槽膿漏と言われていた歯周病という口の中の病気は、歯垢（しこう、口の中の細菌が食べ物の残りと一緒に歯肉と歯についたもの）と歯石（歯垢が歯の周りにこびり付いた塊）によって、歯肉が赤くなり腫れて、歯が植わっている骨が溶ける病気です。日本人の7割以上がこの歯周病にかかっているといわれています。



さて、いろいろな心臓病がありますが、狭心症と心筋梗塞は酸素を心臓に送る血管が細くなったり詰まったりして、ひどい痛みとともに最悪の場合には心臓が止まってしまう恐ろしい病気です。血管が細くなる・詰まる大きな原因は、血管の壁に脂肪の塊が取り付いてしまうことです。最近、歯周病で増える細菌がそれを作る引き金になっていることが分かってきました。

一見、口と心臓は離れているので関係がないと思われがちですが、実は密接につながっているのです。

歯周病を治す・ならないようにすれば、きれいな歯ぐきで、口臭もなく、歯がぐらぐらせず、入れ歯にもならないで済みます。さらに一步進めて、歯周病と心臓病を合わせて考えると、歯周病を治すことは心臓病を予防する、悪化させないことになります。つまり、体全体のことを考えると、歯周病の治療を進んで受けたほうが元気でいられることになります。

## 歯周病からも認知症？！

歯科医師 坂本弘子

認知症専門医の長谷川和夫先生が、ご自身も認知症になられたことは衝撃でした。専門医の先生でさえ罹患するとは、予防が難しい疾患なんだと思いました。

近年、歯周病菌の一種がアルツハイマー病の原因に関わるという報告がなされています。それによると、口腔内の歯周病菌とその毒素は血流や腸管を介して脳に移行します。そこで血管の炎症や血栓を誘発し、脳血流が低下します。さらに、脳内に菌が侵入したことで脳にアミロイドβが産生されます。このアミロイドβが流されずに残って沈着していくと、アルツハイマー病の原因になります。歯周病患者は健康な人に比べ、アルツハイマー発症リスクが1.7倍高いそうです。

2019年5月WHOの認知症になるリスクを減らすための初のガイドラインには歯周病の記載はありませんでしたが、最近の研究報告によりこのガイドラインが改正されることがあれば歯周病も言及されるでしょう。

認知症を予防するためにも歯周病には気を付けて下さい。歯周病の一番の治療は、お家での歯磨きです。正しく磨けているか歯科医院での受診をお勧めします。

《歯周病菌投与マウスにおけるアミロイドβ沈着の増加》

