

# 歯とお口の健康新聞

令和8年

春季号  
No.54



医療法人芳志会

## 日野本町歯科医院

HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

●厚生労働省認定 在宅療養支援歯科診療所

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/  
Mail：hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp



Instagram



Photo by Yousuke.K

## 春はお口の環境を見直すチャンス

歯科助手 鈴木 美佳

新生活が始まる春は、生活リズムが変わりやすい季節です。忙しさから歯みがきが雑になったりしていませんか？

むし歯や歯周病は初期症状が少なく、自分では気づきにくいものです。この機会に歯ブラシを新しくし、定期検診でお口のチェックをしてみましょう！

歯ブラシにも『むし歯予防用』、『歯周病予防用』等の種類がございます。種類にお困りの際はお気軽にスタッフにお声掛けください！

気持ちもお口もスッキリした春を迎えましょう！



### 医院紹介

当医院ではより質の高い歯科医療を安心して快適に受けていただくために、各分野のエキスパートである歯科医師とスタッフが連携して対応しております。

**外来**  
歯科全般、小児歯科  
歯科口腔外科  
歯科矯正、インプラント  
ホワイトニング、審美歯科



今坂院長

待合室

最新の診療ユニット

**訪問歯科**  
安全かつ、外来とほぼ同じ  
診療が可能です



訪問診療スタッフ

訪問診療風景

高度な往診器材

**摂食・嚥下(えんげ)検査**  
東京医科歯科大学高齢者歯科(嚥下)出身の専門医による安全な栄養摂取のための摂食・嚥下機能検査を行っております。その結果に基づき、栄養摂取方法の設定及び必要な訓練や指導を行います。



摂食嚥下専門医



◆診療時間 午前の部 9:00～13:00  
午後の部 14:00～18:00  
◆休診日 祝日

◆お問い合わせ・ご依頼  
〒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)  
TEL.042-583-5237 FAX.042-583-5237 中央本線日野駅(1分)

新春の候、皆様におかれましては健やかに過ごしのこととお慶び申し上げます。

令和8年という新たな年を迎え、当院では本誌を通じて「お口の健康から広がる笑顔」をより一層お届けしたいと考えております。日頃より多大なるご理解を賜っております施設の皆様へ、改めて深く感謝申し上げます。

本年も、お一人おひとりに寄り添った丁寧なケアに尽力してまいります。皆様の健やかな毎日を全力でサポートいたしますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



<p><b>目次</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お口の清掃は健康のはじまりです！</li> <li>●患者さんの失神</li> <li>東京科学大学名誉教授 深山治久</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高齢者のQOLを左右する口腔ケア</li> <li>口腔ケアで抵抗力もアップ</li> <li>●春はお口の環境を見直すチャンス</li> <li>歯科助手 鈴木 美佳</li> <li>●医院紹介</li> </ul>
---	--

# お口の清掃は健康のはじまりです!

お口はいきいきとした高齢期をおくるために、大切な器官です。

## 見過ごされがちだった高齢者のお口のトラブル

他人の口の中はプライベートな部分であり、ふだんなかなか見る機会がありません。口腔ケアをしようと思っても、なんとなくのぞきこみにくかったり、食事や排泄など他の介護の後回しになってしまったりして、口の中のトラブルには気づきにくいものです。



「老人臭」といわれる高齢者特有のにおいには、排泄物などのせいと思われていたが、実は口腔ケア不足による口臭が原因のこともあります。

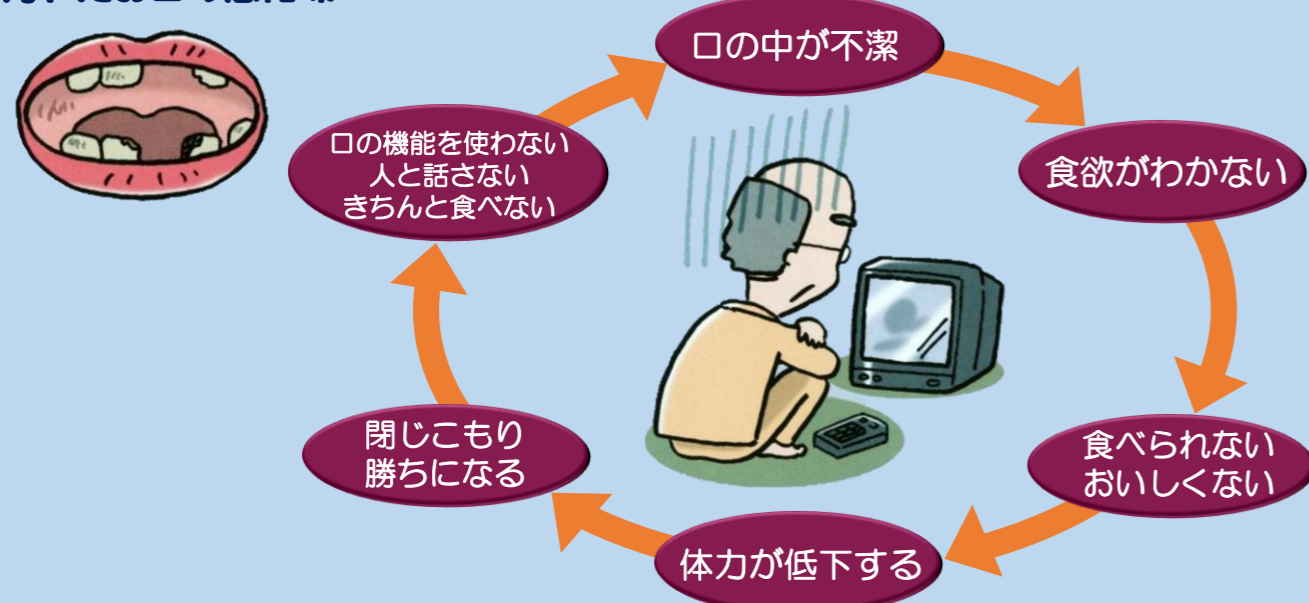
たかが口の中の汚れ、口のトラブルで死ぬことはないと思われがちです。けれども、口に痛みがあれば食欲が落ちて体力が低下しますし、口の中の細菌が原因で「誤嚥性肺炎」が起こり、命を落とすこともあるのです。

## 口腔ケア不足から閉じこもり老人に!?

食べることは、単に栄養補給をすることではありません。自分の口で食べ、「おいしかった」「おなかいっぱい食べられた」という満足感を得ることで、体も元気になり気持ちも明るくなって、積極性もわいてきます。

しかし、「食べることが苦痛」「食べたくない」という状況が続けば、エネルギーが不足し、気力、体力も低下します。物事に感動したり、外からの刺激を受けたりする機会がなくなれば、脳の機能も低下していきます。1日中ぼんやり過ごすことが多くなって、体を動かすこともおっくうになり、いつしか「閉じこもり老人」になってしまうかもしれません。

### <汚れたお口の悪循環>



体と心の健康を維持するためにも、口腔ケアを習慣化しましょう。

# 患者さんの失神

医療法人芳志会 特別顧問 東京科学大学名誉教授 深山 治久

当院ではありません。訪問歯科に熱心に取り組んでいる歯科医院からの報告です。

90歳の男性は認知症と心臓病(狭心症)のために訪問の歯科治療を数年間受けています。16回目の処置の当日、朝から歯が痛むので、抜いてほしいと強いご希望です。訪問した歯科医師はその日の予定を抜歯に変えて、10分で痛みなく抜歯を終えて、血が止まっているのを確認しました。ところが、だんだんと患者さんの反応が鈍くなってきた。名前を呼んでも返事をしない。驚いた歯科医師が血圧を測ったところ、1回目は普通の血圧でしたが、数分後には意識がなくなり、2回目の血圧は60まで下がりました。ただちに119番通報して、救急隊は近くの病院に運びました。そこで、無事に意識を取り戻しました。これは抜歯という痛みによる「血管迷走神経反射」、いわゆる失神です。仮定の話とはなりますが、もし、抜歯を始める前に血圧を測っておけば、予想でき、抜歯を延期するなどの適切な対応が取れて、失神はなかったかもしれません。

当院で訪問診療の際に全員に血圧を測っているのは、このようなことが起こらないようにしているからです。ご協力を宜しくお願いいたします。



## 高齢者のQOLを左右する口腔ケア



お口のトラブルは、口腔ケアを行い、不具合を治療することで改善することができます。口腔ケアは早く始めるに越したことはありませんが、今から始めても手遅れということはありません。

食べることは身体的にも精神的にも生きる喜びにつながります。食事がおいしく食べられるようになれば、気力も回復します。寝たきりでほとんど反応がない人も、口の中がきれいになればピンク色の粘膜がよみがえり、表情も明るく見えます。さらに、誤嚥性肺炎も起こしにくくなります。

口腔ケアは健康面だけでなく、心理面への影響も大きく、高齢者のQOLを向上させる、大きなカギを握っています。

## 口腔ケアで抵抗力もアップ

口は体の入口ですが、細菌やウイルスにとっても侵入口です。健康な状態であれば、口から入ろうとした細菌やウイルスは、唾液中に含まれている抗生物質によって弱くなります。けれども、口の中が汚れていると、この防御機能がうまく働かなくなって、体内への侵入を許してしまいます。

口の中がきれいになれば、唾液の出がよくなって、インフルエンザのウイルスや風邪の細菌などを洗い流す効果も復活します。また、いうまでもなく、口からしっかり食事をすることは、栄養補給の面からみても効果的で、体力がつけば免疫力も高まります。

つまり、口を健康に保つことは、抵抗力をアップさせ、全身の健康を保つことに大いに関連しているのです。

