

かむかし

読んでトクするお口の情報紙

2017

2

NO.32 春号

8020をめざして健康な生活を

「8020」とは80歳になっても健康な歯を20本以上残そうという運動です。

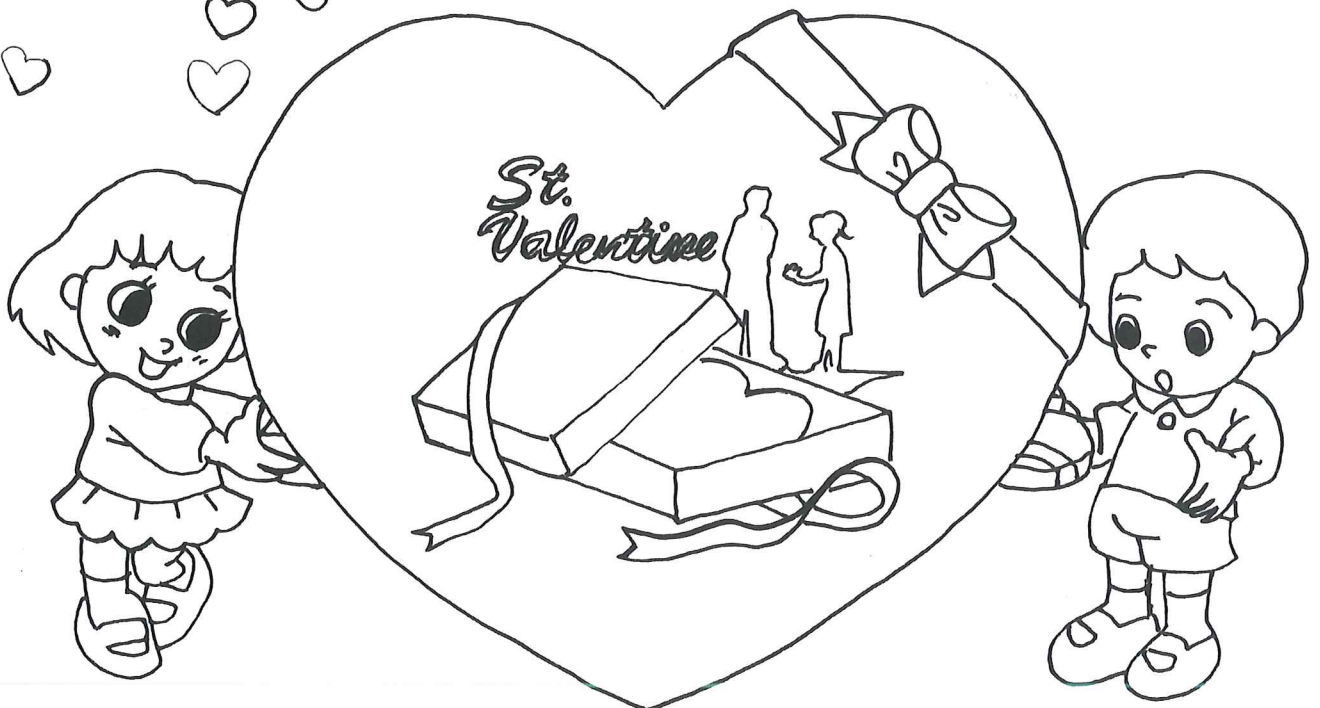
大特集

オーラルフレイルを予防

しっかりかんで、しっかり食べ
しっかり動きそして社会参加を!



- オーラルフレイルを予防して健康長寿へ…2-3
- 災害時のお口のケア …… 4
- 歯科医院は患者さん目線! …… 5
- ♥ • あたまの中のお話です …… 6-7
- 漢字パズル …… 8



ぬりえコーナー あなたの好きな色をぬってね!



新しい概念

「オーラルフレイル」を予防して健康長寿へ

しっかりかんで、しっかり食べ、しっかり動き、そして社会参加を！

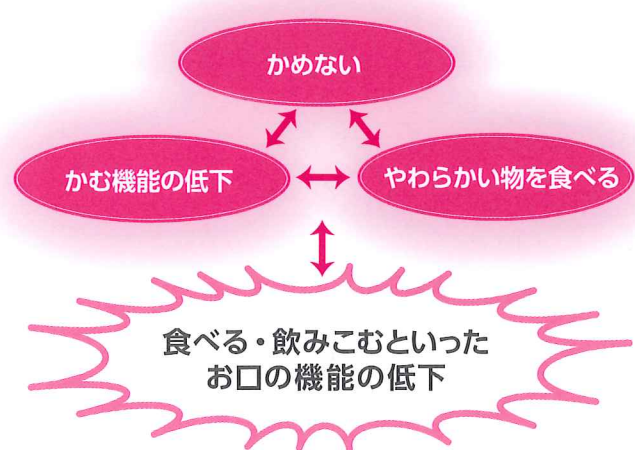
「オーラルフレイル」とはお口の衰えによる、“滑舌の低下”“食べこぼし”“むせの増加”“かめない食品の増加”などの症状をいいます。かつては年齢のせいだと見過されてきましたが、それはやがて全身の衰え（フレイル）につながるようになってきました。この「オーラルフレイル」の兆候を早期に発見して、フレイルを予防し、健康長寿を目指しましょう。

歯科医師 大矢 享

オーラルフレイルの原因は？

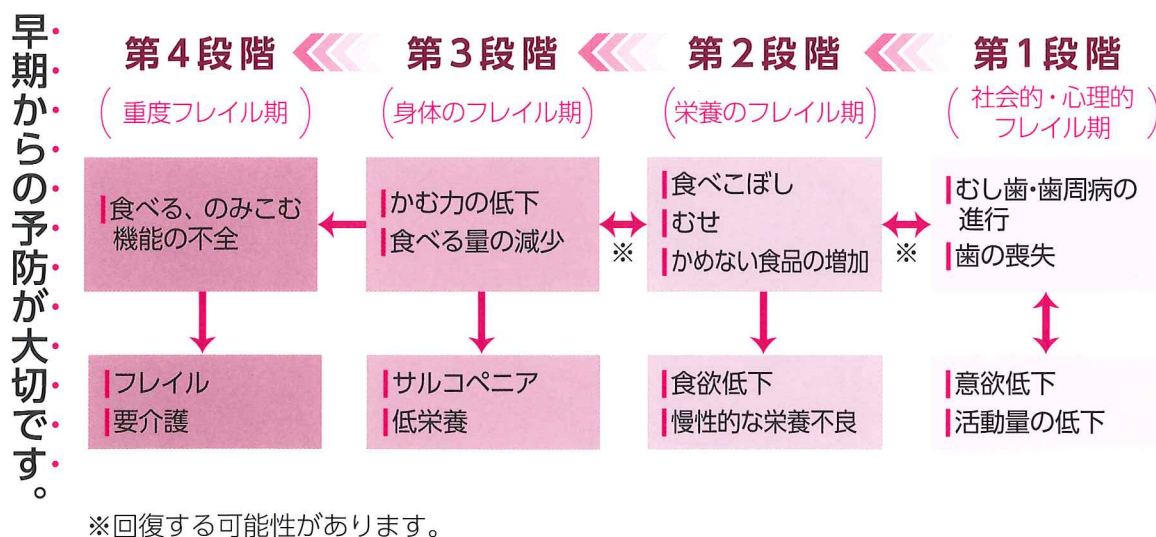
高齢になると社会的役割は少なくなり、身体機能低下も伴って、物事への意欲が低下するようになります。同時にお口の健康への関心も薄れ、むし歯や歯周病にもなりやすくなります。そうすると、やわらかい物ばかりを食べるようになり、お口の衰え（オーラルフレイル）が加速していきます。その結果、栄養状態の悪化、全身の筋肉の減少（サルコペニア）が進行し、やがて要介護状態につながってしまいます。

オーラルフレイルにおける負の連鎖反応



オーラルフレイルが進むと心身の機能も低下してきます。

お口の状態 心身の機能



早期からの予防が大切です。

オーラルフレイルを予防しよう その①

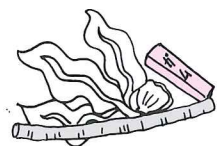
★かかりつけ歯科医にてお口のチェックを受けましょう

硬い食品が不自由なく食べられる様に、お口のチェックを受けましょう。むし歯や歯周病があればすぐに治療してもらいましょう。またいつもお口に関心を持つことも大切です。定期的なお口のチェックも同様です。



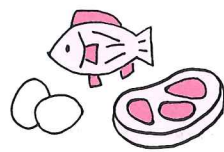
★意識的にしゃくや口唇・舌の運動を促す食品をとりましょう

やわらかい物ばかり食べていると、食べる・飲みこむといったお口の大切な機能が低下してしまいます。しっかりと噛むことができる食品を意識的にとりましょう。



★たんぱく質を中心とした十分な栄養をとりましょう

十分な栄養を取ることでお口の機能だけでなく、全身の筋力や身体機能も回復し、食事や会話を楽しむことができます。社会参加への自信もつきます。



オーラルフレイルを予防しよう その②

★より早期から、サルコペニア、フレイルを予防しましょう

オーラルフレイルを予防する上で、フレイルの予防も重要です。「外出の機会が以前より減った」「おいしい物が食べられなくなった」「活動的でなくなった」という症状が出はじめたら、フレイルの危険性があります。フレイル予防には「十分な栄養」「定期的な運動の実践」「活発な社会参加」が重要なポイントなので、早期から実践してみましょう。



オーラルフレイルの兆候が見られたら？

これから直面する超高齢社会において、国民の健康長寿をサポートするべく、「オーラルフレイルの予防」という新たな考えが生まれました。「しっかりかんで、しっかり食べ、しっかり動き、そして社会参加を！」という基本的な考えを理解していただき、ご自身のお口の機能が低下していないか日頃からチェックし、そして予防することがこれから重要になります。

もしオーラルフレイルの兆候が見られたら、早目にかかりつけ歯科医に相談してみましょう。



参考文献

「オーラルフレイルから見直すフレイル予防」

飯島 勝矢

災害時のお口のケア

歯科医師 梶野 尚

災害時のお口のケア不足は、全身の健康にも影響があります。避難所生活など非常時には水は貴重で、どうしても飲み水が優先され歯みがき等お口のケアがおろそかになります。成人の約8割が患っている歯周病の原因となる歯周病菌はたった一晚歯みがきをしないだけでもどんどん増殖をします。口腔衛生状態の低下や、被災後の

不規則な生活（睡眠不足）や栄養状態の悪化、義歯の紛失などが重なり、肺炎やインフルエンザ、カゼなどの呼吸器感染症もおこしやすくなることが知られています。実際に熊本地震後、熊本県内の災害拠点病院になっている病院では肺炎による入院患者数が前年同期と比べて倍増していました。

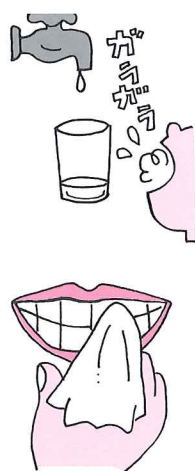
災害時のお口のケアはどうすればよいのでしょうか

「液体ハミガキ」を使う口腔ケア

適量（約10cc）をお口を含み20秒程すいで行き渡らせた後、歯みがきをします。使用後は水ですすぐ必要がありません。殺菌作用のある液体ハミガキを使うことでお口の中の菌を減らすことができます。

液体ハミガキや歯ブラシがないとき

食後や、就寝前に少量の水やお茶でしっかりとつがいをしたり、ハンカチやティッシュ等を指に巻いてこまめに歯を拭い、汚れをとるのが効果的です。



唾液腺マッサージ

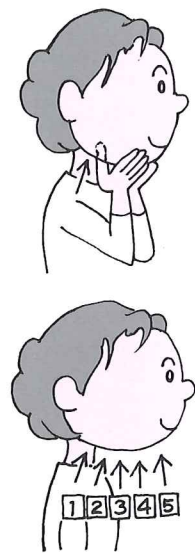
だ液を出すために食事前後に次の3種類のマッサージを行うことが効果的です。

☆耳下腺へのマッサージ☆

人差し指から小指までの4本を頬に当て上の臼歯のあたりを後ろから前に向かってゆっくり10回程度押します。

☆顎下腺マッサージ☆

耳の下から顎下腺まで5か所を5回ずつ順番に押します。

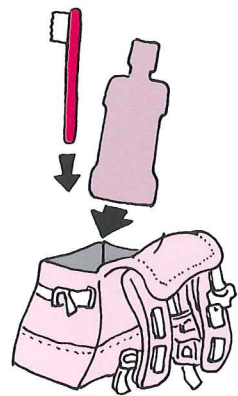


☆舌下腺マッサージ☆

両手の親指を揃え、あごの下から舌を突き上げるようにゆっくり10回程度押してください。



災害時の口腔ケアは命を守るためにも欠かせないものであり、いざという時のためにこれらの事を覚えておいて口腔ケアに役立ててください。そして皆様のご家庭で用意されている防災グッズの中にお口のケア用品を忘れずに入れておいてください。

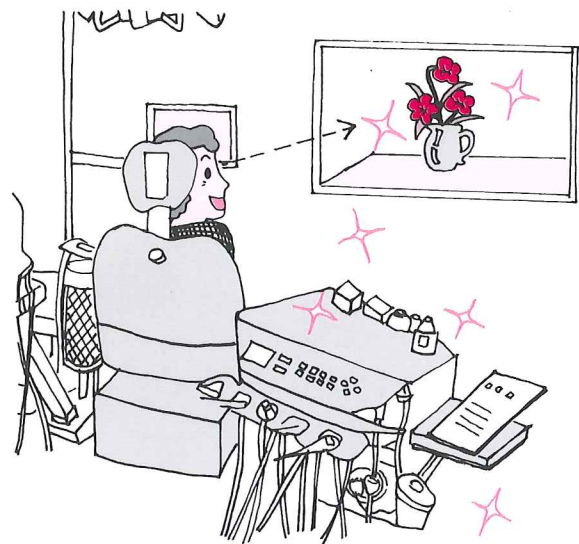


歯科医院は患者さん目線！



歯科衛生士 鈴木 幸江

歯科医院は安全・清潔を心がけています。



- ① 診察室はもちろん消毒室・滅菌室、控え室が整理・整頓できています。
- ② 診察時には手洗いをし、グローブ・マスク・ゴーグルをして医療安全に努めています。
- ③ 診察室へ患者様を誘導する時には、不安や緊張を和らげるために明るい笑顔でお迎えます。

歯科医院のスタッフは次のことを自分自身でチェックしています。

- ④ 耳の悪い方、身体の不自由な方にはゆっくり、はっきり声かけします。
- ⑤ 足の悪い方には、手をお貸しします。

身だしなみ

- ① ナチュラルメイク
 - ② 清潔感のあるヘアスタイル
 - ③ においのきつい香水はつけません。
 - ④ アクセサリーはつけません。
 - ⑤ 爪は短く、ネイルはしません。
 - ⑥ 白衣は清潔
 - ⑦ ナースシューズはきちんとはいて汚れていません。
 - ⑧ 靴下も清潔感あるものを着用しています。
- 立ち居振る舞い**
- ① さわやかな挨拶
 - ② 診療がスムーズに運ぶように姿勢をきちんとしています。
 - ③ 総ての方に平等



正しい手の洗い方

① 手指を流水で十分にぬらし、石けんを手のひらに取る。



② 十分に泡立てながら、手のひらを指で擦る。



③ 両手の甲と指もよく洗う。



④ 両手の指先を手のひらで念入りに洗う。



⑤ 指の間をよく洗う。



⑥ 親指のつけ根もよく洗う。



⑦ 両手首を洗い、流水でよく洗い流す。



⑧ つかい捨てペーパータオルで拭きます。



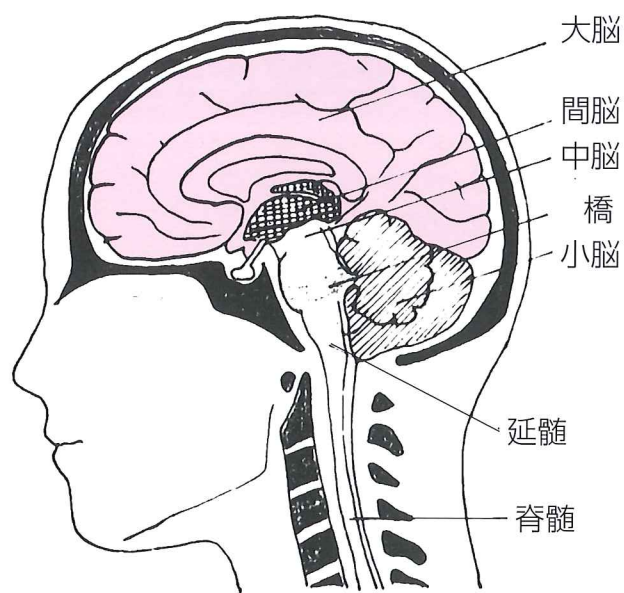
読者の声
●大きな字に楽しい絵を楽しみながら、拝読しました。わかりやすく健康に興味を持ってました。(藤沢市 S.Yさん) ●社会参加、食生活と運動のバランスで我々の生活、認知症予防に大きく影響していく事と、大切さがわかりました!(藤沢市 I.Rさん) ●「フレイル」という言葉を初めて知りました。注意する点が体重の減量と共通する部分も多く、両方共に取り組んでいかなければならないと強く感じました。(横須賀市 KK様)

●子どもを育てる母親にとって、成長の過程でわかりやすく理解しながら子どもに指導できます。(横浜市中区 ET様)
●先日、親知らずを抜歯して、入院しました。親知らずは生える人と生えない人がいるのですね。まだまだ知らないことがたくさんあります!「歯」っておくが深いですね!(小田原市 TT様)

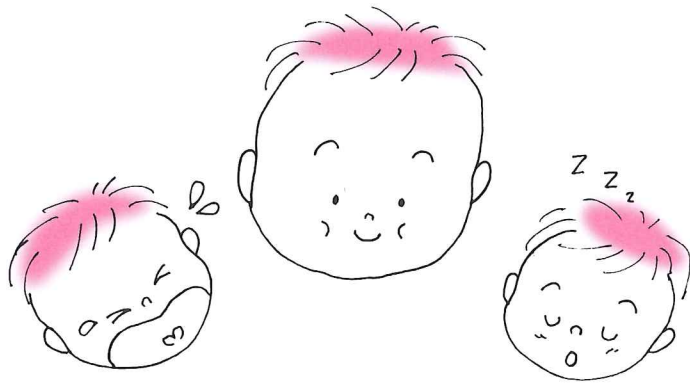
あたまの中のお話です

作 園科衛生士
あびる のぶこ
絵 むらかみ のりこ

① あたまの中には、いろいろな脳みそがあっていろいろな引きだしに入っています。
『脳』の、
それは、大脳 小脳 間脳 中脳 橋 延髄
という引きだしです。そしてそのまわりは頭蓋骨でおおわれてしっかり守られています。
だから、強く頭を打ったりしないですね。



② いろいろな引きだしは働きは赤ちゃんの時はお腹がすいたよーねむたいよー気持ちが悪いよー(おむつが汚れてるよー)うれしい時は、お口をまげて笑みを浮かべます。
そうなの赤ちゃんの時から赤ちゃんは意志をもっています。この意志が脳の働きです。



③ 1〜2才頃になるとママの声、パパの声が聞こえてくると、お目目でしっかりママの顔を、パパの顔をみて、『うん』、『あーん』さかんに答えてくれます。ママ、パパは、ちゃんと答えて下さいね。赤ちゃんとのコミュニケーションをつくりましょう。
そして、いつもそばにいるから安心してね。ふれあいは、肌からのスキンシップなどたくさんあります。
強くだきしめられた感覚は大きくなっても忘れない思い出です。
この時期には、胎児からの指しゃぶりが消えてきますが、十分に心のすきまが、みだされないと、指しゃぶり、爪かみ、舌しゃぶり、下くちびるしゃぶり、柔かいタオルや毛布を離さないでなめている様子いろいろですね。



1, 2, 3, ... 10 数えたらブー。

ママと仲良くにらめっこするといいですね。お鼻の悪い場合は、耳鼻科で相談しましょう。

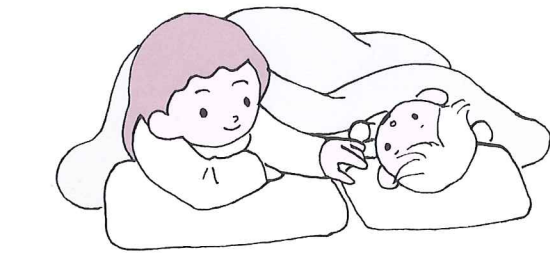
④ お口を閉じてカミカミ、歯ごたえのある食感をためしましょう。かむことは、脳への刺激、顎の発育にも良い影響を与えます。1〜くち30回です。



① 心のすきまをみたく、ふれあいを多くもちましょう。ママは、いつもあなたの事を大切にしてみまもっているわよ、声のふれあい、キャッチボール、肌のふれあい、手をにぎってあげる、強くだきしめてあげよう。

② すでに上下の前歯が開いていても指しゃぶりをやめると少しずつ改善してきます。

③ ポカーンとお口が開いている場合、お口のまわりの筋肉を強くする運動をしましょう。上と下のくちびるを強く閉じて、左右の口角をおもいっきり横に引っ張って。



④ 寝る時は、ママのそいねでえ本を読んであげたりするのも効果的です。え本がポロポロになる位、毎日あきもせず聞い〜くれます。特に指しゃぶりがつづくとの前歯と下前歯がぶつからなくなってしまう。またいつも舌が出ていたり、お口がポカーンとあいてることが多くなります。でも心配ありません。根気よく予防につとめましょう。

ママとパパへ

なぜ「よくかむ」のがよいのでしょうか

1 消化を助けます。
食べ物をかみくだき唾液と混じり合って消化吸収をよくします。

2 唾液の分泌促進。
かむほどに味覚神経が刺激されて唾液分泌がよくなり消化酵素が働き、消化吸収をよくします。

3 顎を強くすると共に顔の形、発育を助けます。
成長するにつれて顔の形が変化します。その大部分は顎の発育と歯の存在です。かむことは、上下の顎の骨や顔の筋肉の発育をよくして、歯全体が並ぶスペースが確保され、凸凹の歯並びや八重歯になることを防ぎます。

4 よくかむことは、脳の働きを活発にします。
脳に大きな影響を与えます。成長期の子供の場合「よくかんで食べると頭が良くなる」といわれています。高齢者の場合脳の老化防止、肥満防止、などいいことづくめです。かむ力が衰えていくと頭痛などの原因になるとも言われています。

読者の声 ●「フレイル」はじめて出会った言葉でした。すべて読ませていただきました。正しい姿勢で歩いていない、歯磨剤の量がとてもすくない、洗口の量は多すぎ、反省点いっぱいでした。読んでトクする情報紙でした。ありがとうございました。(厚木市 FS 様)

●子どもたちと一緒に拝見しました。ぬりえから始まり、お話、フロスの使い方等冬休みに取り組みそうです。日頃からの習慣、運動、食事、歯磨きの基本を大切に、歯の大切さを忘れずに向き合っていきたいと思えます。市役所に向いた時は、手に取るようにしていきたいです。健康の基本=歯 になりますように♡(秦野氏 AA 様)

みんなで物えよう漢字パズル

問題 2月の季節を表す俳句の①②にあてはまる漢字2字を答えて俳句を完成させてください。

外 牛 山 球 鳥 原

①

1

物 種 前 根 高 山 白 園

②

2

答え

1

2

はがきに、答え、住所、氏名(ふりがな)、かむカム入手場所と本紙を読んだ感想を書いて、お送りください。抽選で記念品を送ります。〆切は4月末日の消印有効です。
 送り先 〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1
 神奈川県総合医療会館内
 公益財団法人 かながわ健康財団「かむカム」係



今回のかむカムはいかがだったでしょうか。かむカムを読んで、歯のお手入れや健康づくりのお役に立てるとうれしく思います。いつまでも自分の歯でおいしく食事をいただくために、ひとりひとりが歯の大切さを実感してもらえることが私達の願いでもあります。みなさまからのご意見・ご感想をお待ちしています。

(西村)

創立110周年記念事業 県民フォーラム

かながわ健やか県民宣言

「元気に生きる、おいしく食べる」

（一社）神奈川県歯科医師会は平成28年10月30日（日）パシフィコ横浜にて県民1000名を無料招待して記念事業「県民フォーラム」を行った。

第1部シンポジウムでは①鶴見大学歯学部武内博朗臨床教授による「歯科の定期メンテナンスが生活習慣病の予防・改善になる理由」②鶴見大学歯学部小川匠教授による「医用工学技術を応用した歯科補綴（ホテツ）治療について」解説。

第2部ではアルピニストの野口健氏が「目標を持って生きることのすばらしさ」と題して、現在に至るまでの数々の失敗やエベレスト登頂挑戦時に死に直面した時、どのように克服してきたか等を話して頂いた。

第3部では小泉進次郎衆議院議員が「日本の食と農業の未来」の中で、現在自民党農林部会長として日本の農林の現場で感じたこと、これからの課題と何を目指すのかを熱く語られた。



第4部では肩書きを取り払っての歯に関する思いや、それぞれの立場でお互いの分野について質問を交わし会場を巻き込んだ和やかな討論が行われた。
 （歯科医師 千葉容太）