

読んでトクする情報紙

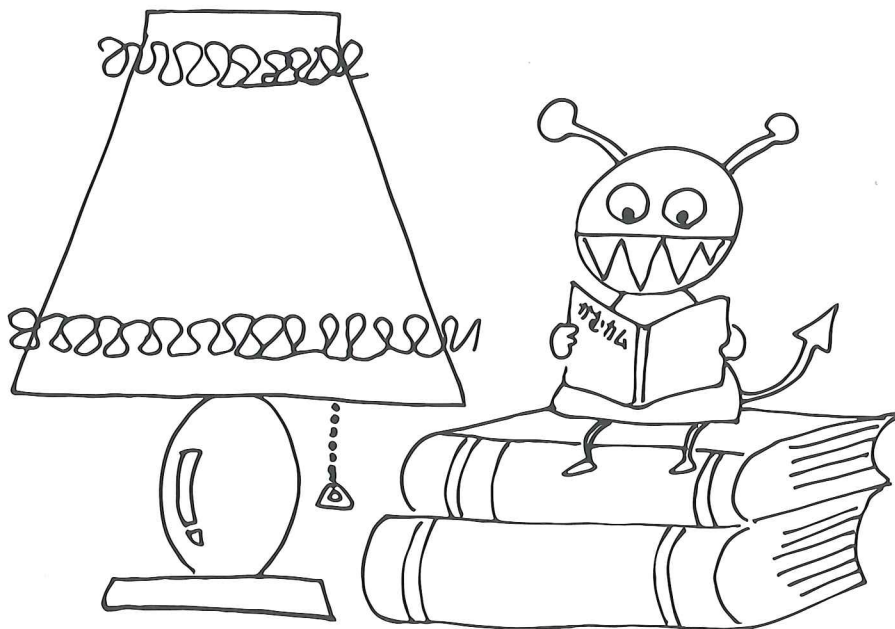
かむカム

秋 号

2015.9 NO.29

編集・発行 公益財団法人 かながわ健康財団 10,000部発行

読書の秋



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。



特集

みんなで知ろう認知症
—お口の健康から認知症を
予防しよう!—

2~3

くち
お口が乾いていませんか?

4

歯・は・ハの身近な情報

心身の健康を蝕む悪い歯並び
あなたのお子さんは大丈夫ですか?

5

親と子の読み物

「この指だ〜れ?」



●ママとパパへ

6~7

クロスワードパズル

●思い出した あの悲惨なできごと!
歯みがきの大切さを
思い知らされた



編集後記

8

8020

いろはカルタ

ま

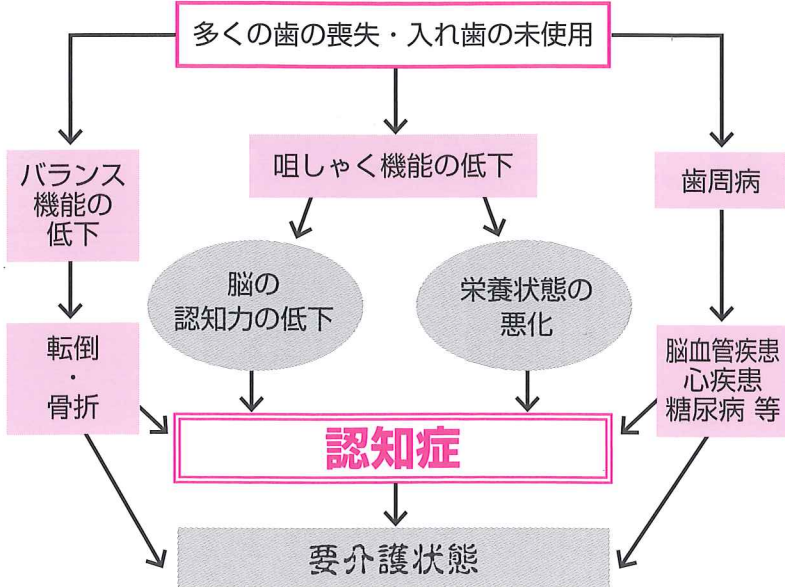


「まんじゅう食いたしむし歯は怖し」



ぬりえコーナー あなたの好きな色をぬってね!

要介護の主な原因の53%が歯の健康に関連します！
歯がほとんどなく入れ歯を使用していない人は、20歳以上ある人の1.9倍もの認知症のリスクがあります！



お口の健康と大きな関係があります

みんなで知ろう 認知症

お口の健康から認知症を予防しよう！

「最期まで尊厳をもって自分らしく生きたい」と誰もが望むところですが、この願いをはばみ深刻な問題になっているのが認知症です。認知症は他人事ではなく、家族や友人や自分自身もなる可能性があります。正しく理解し、お口の健康を通じて私たちができることをみなさんといっしょに考えてみましょう。



歯科医師 大矢 享

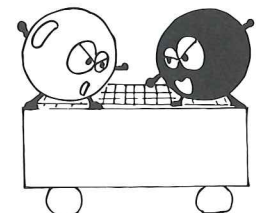
予防につながる生活習慣が認知症の予防につながります。



バランスのとれた食事も定期的な運動習慣など規則正しい生活習慣が認知症の予防につながります。

● 規則正しい生活習慣が大切です

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、高血圧や高脂血症といった生活習慣病と関連があるといわれています。毎日のバランスのとれた食事や定期的な運動習慣など規則正しい生活習慣が認知症の予防につながります。



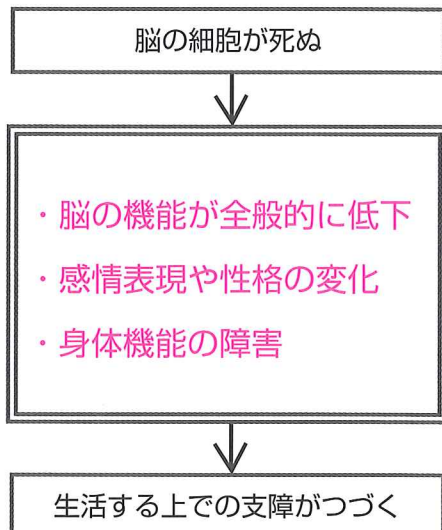
● 社会活動や趣味に取り組みましょう

ふだんから今まで体験した事を思い出す練習をしてみましよう。(昨日の3食の食事の内容を思い出すなど。)



● 記憶力をきたえましょう

認知症を予防しましょう その①



● 認知症は脳の病気です。

認知症とは何なのでしょわか？

認知症にはいろいろな種類があります。

1. アルツハイマー型認知症
脳の神経細胞が減少し、知的機能が比較的早期より低下する。約50%を占める。
2. 脳血管認知症
脳の血管に障害が起き、その部分の脳の機能が低下して起こる。約15%を占める。
3. レビー小体型認知症
脳内のレビー小体という異常な細胞内蓄積がひき起こす。約15%を占める。
4. その他
若年性認知症やヤコブ病などの感染症によつて起こる。約20%を占める。

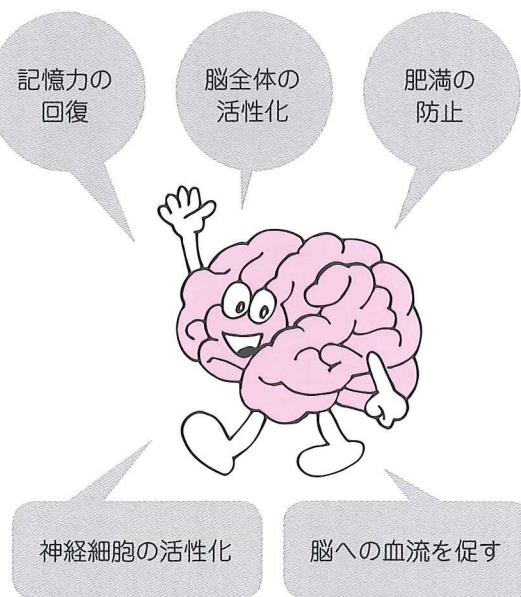
● かかりつけ歯科医に何でも相談してみましょう
半年に1度は、お口のチェックを受け、治療が必要ならば早目に受けましょう。お口以外に気になる所があれば、何でも相談してみましょう。

● 多くの歯を失ったら、早目に入れ歯を作りましょう

不幸にして多くの歯を失っても、しっかり合った入れ歯を入れることで40%も認知症を抑制する可能性があります。



● ひとくち30回を目安によく噛みましょう

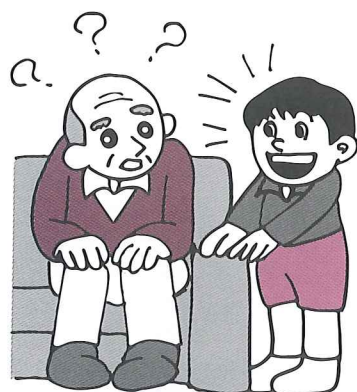


認知症を予防しましょう その②

認知症の出現率は85歳以上になると

なんと4人に1人！

予備群を入れると500万人が患っています



他人事ではなく
私たち自身の問題であるという
認識がとても大事です

● やさしいまなざしが必要です。

認知症になった方々への対応は？

- ・余裕をもってゆっくり見守ってあげる。
- ・うしろから声をかけて驚かせない。
- ・相手に視線を合わせやすい口調で。
- ・おだやかにはっきりと。
- ・相手の言葉によく耳をかたむける。
- ・自尊心を傷つけない。

● 「かむカム」初めて手に取りました。40代半ばになり定期検診をさぼったら、あっという間に歯周病にかかり現在は毎月1回欠かさず歯医者と通いをつけています。毎晩の歯磨き、フロス、歯間ブラシ、1本みがきを頑張っていました。仕上げにマウスウォッシュがいいんです。明日からやってみます。ありがとうございました。クロスワードは娘が解いていたので、はがきだしてみました。(横浜市旭区 Y.Tさん)

● これだけのコンパクトなページに大切なことがわかりやすく、出ているなと思いました。私は、1本神経をぬいたのがきっかけで、力を入れて歯みがきすぎてしまい、歯ぐきを傷つけてしまいました。ぜひ、歯ぐきのケアも教えてください。よろしくお願いします。本紙は洗面台のところに置きました。いつでもみられるように。(藤沢市藤が岡 Y.Tさん)

心身の健康を蝕む 悪い歯並び



あなたのお子さんは
大丈夫ですか？

歯は、ハ、

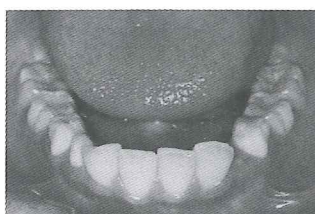
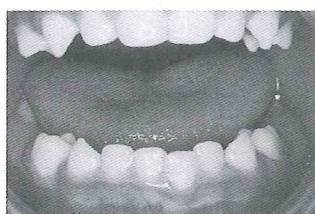


春は健康診断の季節であり、私も学校歯科医をしている地元の小学校に出掛けました。今年も永久歯が出始めたころの低学年を中心に検診を行いました。ちょうど乳歯と永久歯の混合歯列の学齢で、最近ではスナック菓子やスパゲティなど軟かい食べ物が増え、歯が好まれるせいか、フッ素の乳歯であっても抜け切れずに残っていて、その裏に永久歯が出てきているケースが多いのに驚かされました。特に前歯部は人間が顔形を整える上で大きな役割があり、このまま大きくなったのでは大変なことにならないかと心配に

子供の歯列 食べ物で変化

なりました。一時的に異常に見える歯列のすべてが、年齢が高くなるときに必ずそのまま残るとは言えません。だが、将来において問題となる歯並びやかみ合わせの異常の前兆であることもあり、注意深く観察していく必要があります。10人に1人ほどはこのような状態で、子供たちにはできるだけ硬いものを食べるように、保護者には定期的に子供の口の中の状態を確認するように伝えるよう養護教諭にお願いしました。

(2015年6月1日、神奈川県新聞自由の声欄から転載)



**たかが歯並び
されど歯並び**
小学校の低学年から乳歯が抜けて、一生使う永久歯が生えてきますが、最近では硬いものを食べないせいか、永久歯が生えてきても乳歯が抜けずにいることもが意外と多く見られます。

歯並びが悪いとむし歯にもなりやすいうえ、見た目も悪く心身両面で子供の健康を蝕むことにもなりかねません。あなたのお子さんは大丈夫ですか。ぜひ定期的に口の中を点検して欲しいものです。

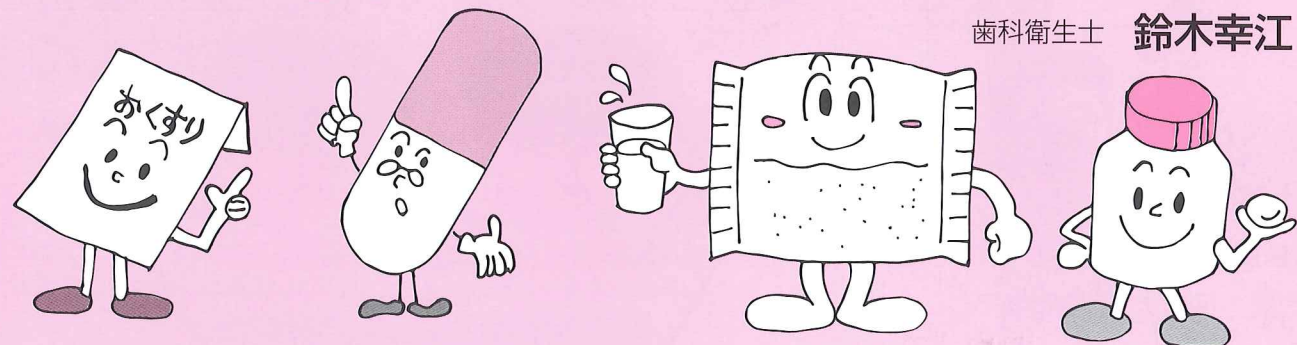
写真提供は神奈川県立歯科大学短期大学部
歯科衛生学科 西村 康教授

の身近な情報

歯科医師 高橋 韶光

くち お口が乾いていませんか？

歯科衛生士 鈴木幸江



くち お口が乾く原因

- ① 加齢
- ② 病気（シエーグレン症候群や糖尿病）
- ③ ストレス
- ④ 内服薬
- ⑤ 口呼吸
- ⑥ お口の機能低下 など

**だ液の量が少なくなると
トラブルが起こります**

- ① お口が汚れる
- ② むし歯や歯周病になりやすい
- ③ 味が感じにくくなる
- ④ 話がしにくい
- ⑤ 食べ物が飲み込みにくい
- ⑥ せきがでやすい
- ⑦ 免疫力が下がる

**誤嚥性肺炎に
なりやすい！**

食べ物やだ液などが気管に入り、そこから細菌感染がおこり「誤嚥性肺炎」になります。



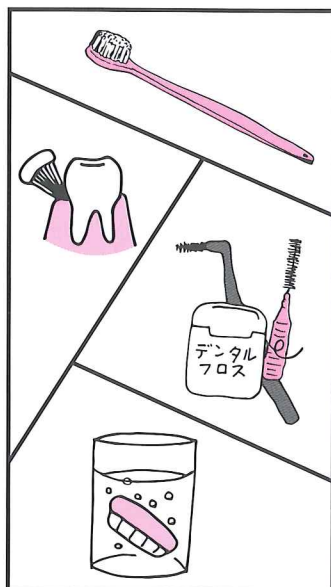
くち お口の乾燥を予防する方法

保湿を心掛けましょう

- ・水を飲んだり、マスクをしたりします。
- ・保湿性のある洗口液の使用（歯科医師・歯科衛生士に相談しよう！）

① お口をきれいにする

- ・お口にあった歯みがきをします。
- ・歯ブラシは歯と歯肉の境目に当て、小さく動かします。
- ・補助清掃用具として、デンタルフロス・歯間ブラシを使用します。
- ・義歯も流水下で、ていねいに洗います。専用の義歯用歯ブラシ・洗浄剤を使用しましょう。



② 歯科受診を「まめに」

- ・歯科医師・歯科衛生士にみてもらいましょう。かかりつけ歯科医院を持ちましょう。
- ・定期的にお口をみてもらいましょう。

●町の介護予防教室にお手伝いに行っています。そのときお口の体操をして下さり助かっています。「かむカム」を読んで又ひとつ自信になりました。子どもさん向けに五感を使って食事しようは大人にもよくわかり大変勉強になります。ありがとうございました。(山北町 M.Mさん) ●ステップの歯みがきが参考になった。(横浜市瀬谷区 T.Tさん) ●大変参考になりました。(横浜市南区 S.Oさん)

●フロスの使い方を詳しく知ることができとても興味深かったです。8か月の娘が生まれた直後から歯が弱り気になっているところだったので嬉しかったです。(横浜市鶴見区 H.Aさん) ●歯周病がこんなにこわいとは思いませんでした。色々な事を「かむカム」で学びました。ありがとうございました。(藤沢市遠藤 H.Mさん)

絵作 あびるのびり
むらかみのりこ

この指だれ？

1 親ゆび パパの指。ママの指は人指しゆび。中ゆびお兄ちゃん。薬ゆびはお姉ちゃん。赤ちゃんの指は小ゆび。

毎日なめてる親ゆびにタコができてます。かたくてひびが入ってます。



2 なめてるお指はどんな味。あまくておいしいの

チュッ チュッ
チュッ チュッ

3 おやおや何だろうねずみかな



4 ママとパパは音のする方へ行きました。ママとパパは夢中で親指をなめてます。

マリーちゃんは夢中のマリーちゃんはすばやくチュク チュク チュッ チュッ
あれあれ 困ったわ
ママとパパは顔を見合せました。



5 そうだ パパのくつ下をマリーちゃんのお手てにはめてみよう。さっそく お顔の書いたくつ下をはめました。

その夜 マリーちゃんは親ゆびをなめようとしたら

おや へん へん お口に入りません お顔が書いてあるくつ下を見て ドッキリ ドッキリ 次の日も スヤスヤ寝てる マリーちゃんのお手てに パパのくつ下をはめました。

お顔のついたくつ下を見て ドキドキ親ゆびをなめてたマリーちゃんはお顔が書いてあるくつ下で指しゃぶりがなりました。

ママとパパは よかった よかった。

6 それから 何日か 過ぎました。あれあれ 指たこがない。あんなにかたかった指たこがなくなりました。

ふしぎ ふしぎ かめなかった

おそば ラーメンが食べられるようになりました。上の前歯と 下の前歯が ぶつかるようになったのです。サクラがサイタ サシスセソ サクラがサイタ サシスセソ はつきり言えるようになりました。おめでとー おめでとー



子供の歯は一生のたからもの指しゃぶりは歯並びによくないのかしら

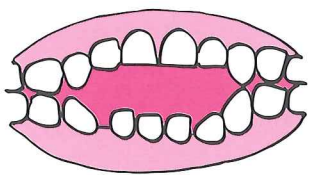
4才以後は、不正咬合の原因になるので注意しましょう。

赤ちゃんの指しゃぶりは、問題ないと言われます。しかし4才を過ぎてても習慣のようにお指が口の中に入っていると永久歯の歯並びに影響があると言われます。



奥歯がかんでも上下の前歯にすぎ間ができる開咬(オープンバイト)、上顎前突(出っ歯)になる可能性があります。つづいて舌の使い方が間違っていてしまいがち、夕行の発音が上手にできないことが

開咬 (オープンバイト)
奥歯はかみ合うのに、上下の前歯にすぎ間ができ、かみ合わない状態です。前歯でものをかむことができません。指しゃぶりや口呼吸からくる舌癖が原因となっている事が多い。



上顎前突 (出っ歯)
横から見たときに、上の歯列だけが出っ張っている歯並びです。



指しゃぶりがストップ対策は、思いきり身体を動かす外遊びが最良。手や指を使うあやとり、おり紙、ねんど遊び…まだまだありますね。ママと子供のハイタッチなどやっぱりスキンシップが大切です。

そのため、やめさせるのに叱ったり、指をはらいのけるのは逆効果です。

子供が指しゃぶりをするのは、眠いとかさびしい・つまらない等々をまぎらわせるためにしていることが多いと言われます。

そのため、指しゃぶりをするママがなくなるように楽しく遊べる時間をせびつくてあげたいものです。



歯

並ぶのよい子に育てるには 母乳が優れているといわれます。母乳もミルクもゴクゴク飲んでるように見えますが 赤ちゃんは乳首をかむようにして舌を動かしています。舌と下あごで母親の乳首を上あごでしっかりと固定してゴクゴク飲んでおっぱいを飲みます。この運動があごを育てていきます。舌は軽く上あごに触れているため歯並びは舌の形にそって馬蹄形になります。

一方 哺乳瓶の乳首は 母乳ほど力を入れなくてもミルクが出てくるので

あごが育ちにくいと言われます。哺乳瓶の乳首を母乳タイプのものにしてみましょう。穴の大きさに注意しましょう。

1才を過ぎると 歯の本数が増えます。この時期 哺乳瓶からミルクを寝ながら飲んでるとあぶない あぶないむし歯の原因になります。(ポトルカリエス哺乳瓶) 子供の歯にあった歯ブラシを選び 歯みがきを始めましょう。

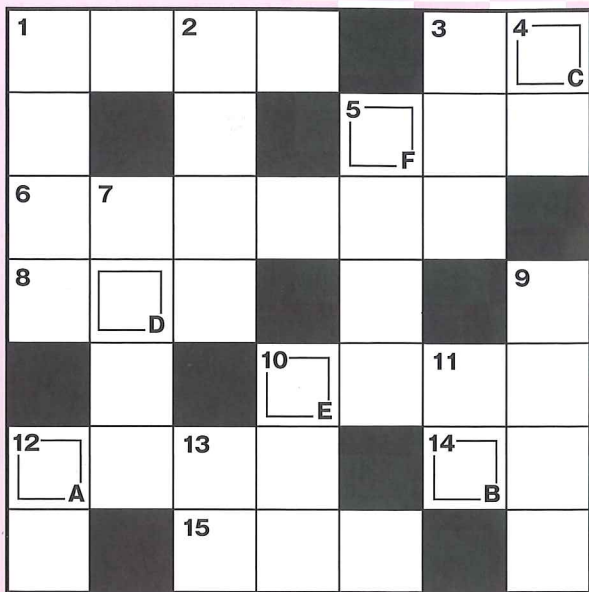
参考 子どもの歯をいかにきれいに 監修 倉治ななえ 主婦の友社

読者の声 ●かむカムを読んで歯の大切さ、体の色々な処にさしつかえがある事がとても良くわかりました。ありがとうございました。(藤沢市遠藤 K.Yさん) ●初めて目をとおして見ました。とてもためになる事が書いてあるんですね。孫達とも五感についてクイズのように出来ますね。(横浜市戸塚区 F.Iさん) ●10歳未満より発病しているのにビックリしました。(横浜市南区 A.Iさん)

読者の声 ●先日、上の歯の詰め物が外れ、歯科受診しました。詰め物を持参すればよいことを教えてもらいましたが、虫歯になっていたため治療することになりました。その際歯石がたまっていたので除去してもらいました。「歯周病」の特集を読み、3ステップの歯みがきを実践しています。(横浜市鶴見区 K.Fさん)

今回のかむカムはいかがだったでしょうか。歯のお手入れや、健康づくりのお役に立てると嬉しく思います。

みなさまからのご意見。ご感想が大変参考になります。今号もたくさんのご意見・ご感想をお待ちしております。



もんだい タテ・ヨコのカギをヒントにパズルを解き、A～Fの文字をつないでことばを答えましょう。

ヒント さあ！気分一新

こたえ

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

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。
※切は11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

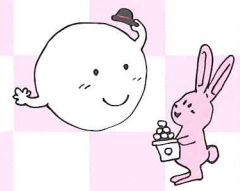
タテのキー

パズルで楽しもう

1. 用心のうえ用心して渡る橋のとえ：○○○○をたいて渡る
2. サッカーの試合、これで得点
3. 自転車、ピアノ、ミシンなどで足で踏む部分
4. 連なる、連ねる
5. コアラはこの葉しか食べません
7. 駐車違反車はこれで移動させます
9. すやすやねむれ！この中であちらこちら、ペタペタ貼っちゃあだめ！ペンキを一面に塗りました
10. クルミ好きな森の小動物
13. 英語で言えば文章の「テーマ」のこと

ヨコのキー

1. 向う見ずに猛然と突き進むとされる動物の見本
3. サッカーの王様は？
5. 気を許し注意を怠ること
6. レシーブ、トス、アタック！
8. ねたみ・やきもちのこと
10. あかい・いちご・ごりら・ラクダ
12. 指導者・先駆者のこと
14. 卵からヒヨコがcaえる
15. 水族館のショーで人気者



思い出した あの悲惨なできごと！

歯みがきの大切さを思い知らされた

痛い！痛い！「身の置きどころがない」とはこのことか。歯痛が襲って来たのだ。ときは折悪しく真夜中、しかも大晦日、除夜の鐘が鳴ろうとしているとき。そのうちに痛さも治まるだろうとタカを括っていたが、一向に痛さが去らないで苦しんだ。冷蔵庫から氷を掻き出して頬に当てたり、患部をそっとさすったりしても痛さが続いた。

運の悪いことに、ときは年末、年始の真っ只中だから、かかりつけの歯医者にはもち論のこと、どの歯医者も休診中だ。せっぱ詰まってかつてボランティア活動で知り合いになった女性の歯科医師さんへ電話を掛けて窮状を訴えた。お正月中なのに、その女医さんは快く願いを聞き受けて処置をしていただき、歯痛劇は幕を引くことができた。

あれから数年。あの歯痛を思い出して、一日に三回、食事の後は必ず歯を磨く習慣を付けようとかんばった。所用で歯みがきができないときは水でブクブクうがいをして、口の中の清潔に気を付けている。

歯周病は口の中の生活習慣病といわれる。歯を磨くと血が出る、歯肉が赤く腫れている、口の中がネバネバしている、ブラーク（歯垢）がついているなど、口の中をふだんからチェックしておく必要があるといわれる。歯ブラシの選び方、その使い方にも十分留意してお口の健康をめざしていきたいと願っている。8020をめざして。

かむカム編集委員 柏村 茂

