

令和5年度 歯と口の1日健康センター

口腔ケアによって防げること ～歯ブラシ・入れ歯洗浄・大切な口腔保湿～

を開催しました！

6月4日～10日までは「歯と口の健康週間」です。

熱田区では、歯と口の健康週間事業として6月1日（木）に、熱田区歯科医師会主催の「歯と口の1日健康センター」を開催したので報告します。

当日は、台風2号が近づく中での開催となり、天気が心配されましたが、熱田区歯科医師会の先生方の先生方の日頃の行いのおかげか、最後まで雨に降られず実施することができました。

58名の方に参加していただきました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



熱田区歯科医師会 会長 辻岡先生による挨拶の様子

★歯の数が多いと健康でいられる年数が長い★

歯の本数が多いと、健康寿命（自立して健康に生活できる期間）が長くなるという研究結果があります。

歯を失う二大原因は“歯周病”と“むし歯”です。

特に歯周病は、進行すると細菌や細菌が出す毒素が血液中に入り込み、全身を巡ります。そのため、脳血管疾患や心疾患、糖尿病、早産・低体重児出産などの全身疾患との関連があることが様々な研究結果からわかっています。

しかし、歯周病は痛みが出にくく、気づかない間に病状が進行してしまふことがあります。

かかりつけ歯科医院で定期的に歯科検診を受診し、歯周病を予防しましょう。



山中歯科医院 院長 山中佑介先生による講演の様子

★誤嚥性肺炎の予防★

飲み込みが上手く出来ずに細菌が肺に入って起こる肺炎を「誤嚥性肺炎」と言います。

誤嚥性肺炎の予防には、上手く飲み込むための筋力の維持・向上と、口腔ケアでお口の中の細菌を減らすことが大切です。

上手く飲み込むための筋力の維持・向上には「あつたお口の体操」が効果です。

「あつたお口の体操」は、なごや動画館まるはっちゅーぶでも動画を公開しています。

下記二次元バーコードより、ぜひご覧ください。



<https://www.youtube.com/watch?v=RTYR06K3arY>



名古屋市歯科医師会附属歯科衛生士専門学校の皆さんによる「あつたお口の体操」の説明の様子

今回講演をいただいた、愛知県歯科医師会 地域保健部高齢者障がい者部員であり、熱田区歯科医師会の山中佑介先生より、口腔ケアに関するポイントをお聞きしました。



山中佑介先生

日本人の死因の中でも肺炎（誤嚥性肺炎を含む）は、ここ数年ずっと上位に食い込んできており、軽んじてはならない疾病になっております。誤嚥性肺炎は口腔内の細菌数が増えることや、睡眠時や食事時の誤嚥を頻発することが原因で発症するものですので、誤嚥性肺炎の予防となりますと、歯ブラシやお口の体操はもちろん大切なのですが、意外に皆さんが忘れがちなのが「入れ歯の洗浄」だと思います。入れ歯は長く使用することで細菌の温床になってしまい易いものです。訪問診療で介護を受けられている患者さんのお宅に伺うことがあるのですが、お口の中はソコソコ綺麗にしているのに、入れ歯には真っ白なカビが生えているなんて事がよくあります。割とめんどくさいと感じられてしまう入れ歯の洗浄ですが、入れ歯をケアするグッズは入れ歯専用ブラシ・洗浄用タブレット・超音波洗浄機などの専用の器具を使用することで驚くほど清潔を保てます。普段使用している自分の大切な道具のケアを怠らず、ご自身の健康寿命を伸ばしていただきたいと思います。

（作成：熱田保健センター 保健予防課）

