さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係　Tel　2・1212

「健康」は「健口」から

昨年、佐呂間町で実施した高齢者生活実態調査（日常生活圏ニーズ調査）において介護状態にならないためには「足腰の力を落とさないようにする」、「噛む・飲み込む力を保ち、しっかりと食べる」、「役割や楽しみをもつ」ことが大切であるとわかりました。

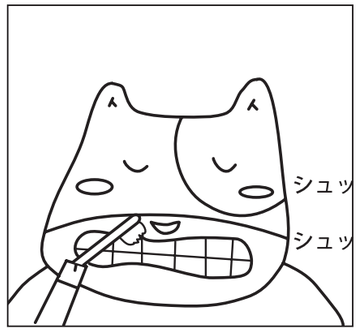
そのため、介護予防について運動・口腔・栄養に関する講話を健康教育・健康相談の希望のあった老人クラブにおいてシリーズで実施しています。今回はその中で、西中央長寿会で実施した介護予防歯科衛生士の及川氏による講話を紹介します。

西中央長寿会では参加者の年齢の幅が広く、それぞれが関心を持ってもらえるよう共通した課題として「歯周病」についての話をしました。日本では80%が歯周病にかかっていると言われています。佐呂間町健康栄養基礎調査では40歳代ですでに自分の歯を失くしている方もいるため、若い年代から歯周病予防は大切です。

◆歯周病ってなに？

歯周病は歯を支える周りの組織が歯周病菌（細菌）に感染して起こる病気です。自覚症状が少なく、歯茎が赤くなる、歯磨きの際に時々血が出るという症状から始まります。悪化していくと歯ぐきがはれ、歯ぐきから膿がでる歯槽膿漏という症状がでたり、口臭がきつくなり、歯がぐらぐらし、食べ物が噛めなくなり、最終的には歯が抜けてしまいます。また、口腔内の症状だけでなく、肺炎や動脈硬化、早産など全身の病気を引き起こしやすくなります。

歯周病は歯の有無にかかわらず起こる恐れがあり、入れ歯の不具合につながる方もいます。



「歯周病」にご用心の巻

◆歯周病の要因

①歯　垢
歯周病の直接的な原因は歯垢（プラーク）です。歯垢は細菌の塊でそのほとんどが歯と歯ぐきのすき間に潜んでいます。この歯垢の中の細菌が出す毒素によって歯ぐきに炎症がおきます。

②歯　石
歯石の表面はでこぼこしているため、歯垢が付着しやすく除去しずらくなります。そのため、歯周病の悪化へとつながります。

③かみ合わせ
一部の歯に不自然な強い力が加わるため、歯周病の悪化につながります。また、食べかすを挟まったままにしておくのも歯ぐきに必要以上の力を加えることになり、細菌も繁殖しやすく歯周病を悪化させます。

④歯並び
歯並びが悪いとガタガタしているため細菌がすき間に付着しやすく、磨き残しも多くなります。

⑤つめ物、被せ物
つめ物（充填）や被せ物（銀歯）の厚みが段差となり段差部分に歯垢が付着しやすくなります。

⑥歯の喪失
喪失した歯の奥の残歯や歯ぐきが磨きづらくなり、歯周病が進行しやすくなります。

⑦口呼吸
口の中が乾き歯垢が溜まりやすくなります。また、唾液による自浄作用が低下し、細菌の活動性を高めます。

⑧その他
内服薬やタバコ、ストレスなども歯周病の誘因となります。

◆歯周病の予防対策

歯周病の一番の予防は歯垢の除去です。歯垢はバイオフィルムとよばれる細菌の層になっているため、層を壊すにはブラッシングが大切です。口腔内の状況はそれぞれ違いますので、ぜひ自分にあった正しい歯磨きの仕方を歯科医院で教えてもらうと良いでしょう。

また、市販の洗口液やうがいだけで歯垢は除去できませんが、うがいにより頬の内側などに付着している細菌を水に巻き込んで出す効果があります。口腔機能を高める効果もあるため、「ぶくぶくうがい」をしっかりすることも大切です。

◆人との交流が「健口」につながる

西中央長寿会では、保健師の健康教育や相談だけでなく、定期的な集まりの中でバーベキューや食事会、旅行など様々な取り組みを行っています。仲間同士で食事をしたり、話をして笑ったりすることは「健康」、そして「健口」を保つためにとても効果的です。

集まりの際には、口をキレイにして出掛け、友人と話をして普段以上に口を動かします。食べながら話をすることは、噛む・飲み込むといった機能をフル活用しています。また、出掛けることで体を動かす機会にもなり、人と会って話をすることは脳への刺激となって認知症予防にもつながります。

西中央長寿会に顔を出すと、皆さんとても素敵な笑顔で迎えてくれます。高齢になると何らかの病気を持っている方が多くなりますが、気持ちが元気な方は介護になりにくいことがわかっています。これからも皆さんの笑顔を楽しみに、健康づくり、介護予防へのお手伝いをしていきたいと思います。

他地区の老人クラブにおいても介護予防に関する講話などの希望がある際には地域包括支援センター（役場保健福祉課：Tel　2・1212）までご連絡ください。