

堀井先生に聞いてみた

歯医者さんへの 疑問アレコレ



歯医者さんには、なかなか足が向かない…という方の疑問を堀井先生に聞いてみました！

歯医者さんの治療が怖いです

お子さんなど慣れていない方には、まずお話をして怖がらせないようにするなど、コミュニケーションを工夫している歯科医院も多いですし、痛みを感じさせない治療をしている歯科医院もあります。

お口のことで困っていることや怖いと思うことなど、気軽に先生やスタッフに話してくださいと、歯科医院側も色々な工夫ができてますのでぜひ相談してみてください。

さまざまな治療方針がありますので、信頼して相談できるかかりつけの歯科医院を見つけてください。

なぜ1回で治療が終わらないの？

小さいむし歯であれば1回の治療で終わりますが、悪くなっていると何回か通わなければなりません。特に歯の根の治療は、根の先にできた病巣に薬を届けなければならず、長い人だと何か月もかかることがあります。

治療に時間がかかりますが、それはむし歯を放置していた結果です。痛みを我慢し悪化してから通うのではなく、定期的に通って、悪い部分ができたらすぐ治療してもらうほうが治療する回数も費用も少なくなりますよ。

治療した所に仮歯が入りました。 このままで良いのですが…。

仮歯は本物の詰めものと違って、丈夫な材質ではありません。また、接着剤もはずすことを前提に付けていますのでとれやすいです。

とれかかった状態で放置すると、中に汚れが詰まり二次的にむし歯になってしまうこともあります。しっかり治さないと口腔トラブルの元になることがありますので、治療が終了するまで通いましょう。

炎の総称です。歯周病になると歯茎や歯周ポケットが炎症を起こし、周囲の組織が破壊され、弱った歯茎の血管から菌が血液に侵入してしまいます。

大半が誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎は、飲み込みの際に食べ物やだ液が食道ではなく肺に誤って入ることで、肺炎を発症する病気です。口腔内に菌が多い方は、肺にたぐさんの菌が入るため、肺炎を発症しやすくなります。

どの深い場所や、プラーク(歯垢の塊)などを住み家として増殖してきますので毎日の口腔ケアのほか歯科医院で定期的に診てもらい、口腔環境を整えて、病気を予防しましょう。

口周りが衰え、飲み込む力が弱くなると食べこぼしやむせ込みなどの症状が出ます。口周りの筋肉が衰え、飲み込む力が弱くなると食べこぼしやむせ込みなどの症状が出ます。

歯が残っている高齢者も増えており、昔に比べて口腔環境への意識が向上していると思います。高齢者だけではなく幅広い年代の方に、口腔内の健康を保つことが全身の健康につながることを知ってもらい、いつまでも美味しく食べられる状態を維持してほしいです。



クオレ矯正歯科クリニック院長
一般社団法人札幌歯科医師会
江別支部 支部長

堀井 豪 歯科医師



特集 「健口生活」で 目指そう病気を知らず!

バランスのとれた食事や適度な運動など、健康な生活を心がけている方でも意外と見落としがちなのが、口腔環境。せっかく健康に気を遣っていても、お口が不健康だと全身疾患にかかるリスクが高くなるといわれています。健康の第一歩はお口から！今月は口腔衛生について学びます。健康の第一歩はお口から！

詳細 保健センター ☎ 385-5252 / 介護保険課 ☎ 381-1067

口腔環境と全身の健康の関係性

口腔環境が悪くなると、どんな病気にかかりやすくなるのでしょうか。歯みがきや歯科医院の定期受診といった口腔ケアと健康の関係性について、一般社団法人札幌歯科医師会江別支部支部長の堀井豪先生に伺いました。

口腔環境が悪化すると、体にどんな影響が出るのですか

口腔環境が悪化すると、感染症にかかりやすくなったり、がんのリスクが高くなるなど、さまざまな全身疾患にかかりやすくなります。お口は体の中に食べ物が入る入口ですし、細菌から体を守る関所のような場所です。病気の発症を食い止めたり進行を遅らせるには口腔環境を整えることが重要です。

インフルエンザや新型コロナウイルスなど感染症予防に口腔ケアは効果がありますか

新型コロナウイルスに関しては現在研究中ですので、はっきりしたことは申し上げられませんが、これから流行するインフルエンザウイルス

との関係ですと効果があると言われていません。

インフルエンザウイルスの感染力は、歯周病菌が出す毒素に関係しているという研究結果が出ています。

これは全般的なウイルス感染にも当てはまり、歯周病菌が出す酵素がウイルスを活性化させ、症状を悪化させるといえるのです。

口腔ケアを行うことで、歯周病菌を減らすことができず、感染症の予防として歯みがきは有効です。

歯周病菌が感染症にも影響するとは知りませんでした

歯周病菌はウイルス感染に関係があるだけでなく、ほかの病気の原因にもなることがあります。

歯周病とは、歯肉炎と歯周

歯が残っている高齢者も増えており、昔に比べて口腔環境への意識が向上していると思います。

高齢者だけではなく幅広い年代の方に、口腔内の健康を保つことが全身の健康につながることを知ってもらい、いつまでも美味しく食べられる状態を維持してほしいです。

特集
「健口生活」で
目指そう病気知らず!

自分の口にあわせて選ぼう

歯科衛生士おすすめ 口腔ケア用品



歯ブラシ

自分の口にあったサイズ
を選びましょう!
奥歯の裏までみがけるも
のがおすすめです。
交換目安: 1か月に1回



歯みがき剤

むし歯予防や歯周病予防
など種類によって特徴が
あります。自分にあった
物を使いましょう。

フッ素入りは年齢別に使い分けてください
6歳未満...500ppm以下
6~14歳...1000ppm以下
15歳以上...1000~1500ppm



デンタルフロス

さまざまな形のもの
が売られています。お子
さんや歯の隙間がある
方は、歯間にみがき残
しが出しやすいので積
極的に活用しましょう。



色付きの糸で作られて
いる物だと、取れた歯
垢が見やすいですよ!



洗口液

歯みがきが終わった後
に使うと、みがき残し
た菌を殺菌してくれま
す。むし歯、歯肉炎、
口臭、ドライマウスに
効果的です。



顎の未発達・筋力の低下～食事を取れない子どもたち

歯科検診で口の状態を診ると、シリアル程度の堅さの物が噛めない子や口の動かし方がわからず、柔らかい物しか食べられない子がいます。子どものうちから口を動かす筋力や顎を十分に発達させることは健康を維持するうえで大切です。

保護者の方は、赤ちゃんのうちから食べるときの口の動かし方を教えてあげましょう。赤ちゃんは大人を見て学びます。食事は向かい合って座り、大人の口の動きを見せながら食べさせると効果的です。

また、離乳食を与えるときに、上あごに食べ物を擦り付けるのではなく舌の上に置くことで、噛む動作や舌の動かし方の練習になります。

良く噛むことは顎の発達を促します。永久歯に生え替わったときも歯並びが良くなりますよ。



保健センター歯科衛生士



老年期

オーラル
フレイル
に注意



成人期・壮年期

歯周病・
食いしばり
に注意



学童期・青年期

食生活に
注意



乳幼児期

大人から
の感染に
注意



妊娠期

口腔環境
に注意

妊婦歯科健診を実施しています(詳細P13)

飲み込む力を鍛えよう! シャキア・エクササイズ

1日の目安: 3セット



※高血圧の方は無理のない範囲で行ってください

「3回くりかえす(1セット)」

老年期 65歳以上

歯みがきなどの口腔ケアのほか、口を動かす筋力や必要な唾液量を維持しオーラルフレイル(6ページ)を予防することが大切です。高齢になると、筋力が落ちると同時に、えん下反射も低下していきま。反射の遅れは脳の機能低下が原因となることもあります。気になる場合は専門医へ相談しましょう。

▼老年期の口腔ケア
新聞を声に出して読んだり、歌う、よく笑うと口周りの筋肉を鍛えられます。ガムを噛むことも効果的です。

成人期・壮年期 23歳～65歳頃

忙しくなると口腔ケアが疎かになりがちです。歯周病の進行に注意してください。また最近ではストレスなどによる食いしばりが問題視されています。食いしばりによって負担がかかり、歯が折れてしまい、抜歯せざるを得ない状況になる場合もあります。歯がすり減ってきた方、歯ぎしり、頭痛などがある方は歯科医院で相談しましょう。

▼成人期・壮年期の口腔ケア
企業健診で歯科検診を実施している会社は少ないため、自発的な定期受診が重要です。

学童期・青年期 6歳～22歳頃

学生になると部活動の合間など、自由に飲食する機会が増えます。清涼飲料水には甘味料が多く含まれており、むし歯の原因にもなりますので、食べ方や食後のケアが大切です。

▼学童期・青年期の口腔ケア
10歳位までは保護者が仕上げみがきをしてください。メリハリのある食生活に気を付け、飲食後には歯みがきや口をゆすぎましょう。

口腔ケアのポイント

歯科衛生士と言語聴覚士が教える

妊娠期 0歳

意外と知られていませんが、赤ちゃんの乳歯がで始めるのは、つわりの始まる妊娠初期の頃です。この時期の母体の生活によって乳歯の色や形が決まります。バランスのとれた食事を心がけましょう。

▼妊娠期の口腔ケア

ホルモンバランスの変化によって口腔環境が悪化する方もいます。妊婦になる前に治療を終えておくことをおすすめします。

乳・幼児期 0歳～6歳

新生児の口腔内には、むし歯菌、歯周病菌はいません。大人が使った箸などで食べさせる、口づけすることで感染する可能性があります。むし歯や歯周病から守るには、周りの大人全員が口の健康に気をつけてください。また、おやつ時間を決めるなど、間食は与え方に注意しましょう。

▼乳・幼児期の口腔ケア

歯が生える前は水に浸したガーゼで優しく拭き、歯ブラシを使う準備をしましょう。歯が生えたら上の前歯や奥歯の溝を中心にみていてください。

全身の健康状態と密接に関わっている口腔環境。歯科医院での定期健診はもちろんのこと、毎日のケアも重要です。私たちの口腔環境は、年齢によって変わっていきます。各年代に合わせたケアを行うにはどうしたら良いのでしょうか。注意したいポイントをみてみましょう。

マスク生活によって口周りの筋力が低下しやすくなります。口を大きく動かすなど意識しましょう。また、飲み込む力の低下のサインとしてむせ込みや食べこぼし、声が低くなることもあります。自覚症状がある方はシャキア・エクササイズ(左ページ)を試してみてください! 江別谷藤病院 磯崎言語聴覚士

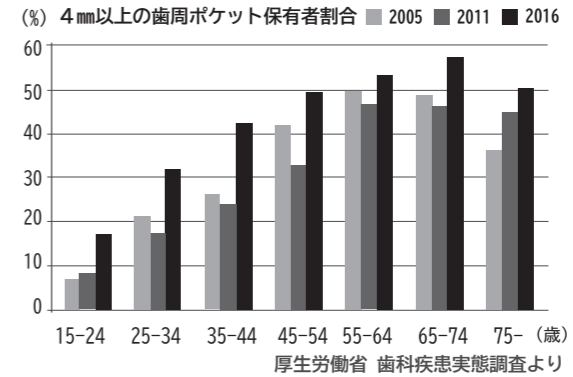




「健口」生活のスズメ

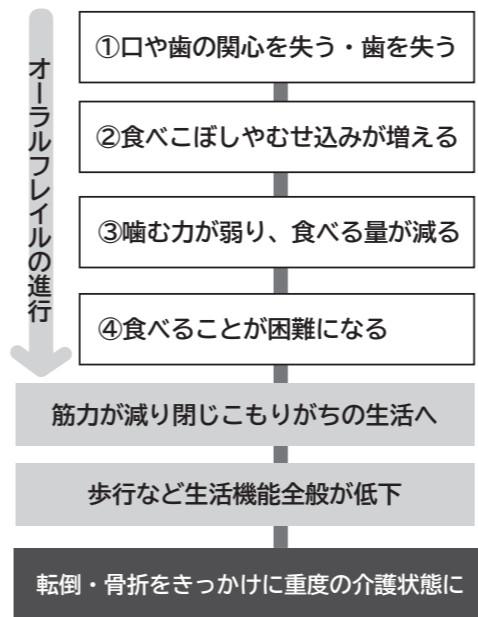
二極化する
子どもの口腔環境

今の子ども達は比較的に歯のない子が多いですが、むし歯がある子は何本もあり口腔環境が二極化しています。口腔環境が悪い場合、家庭全体で口腔への関心が低いことや歯並びが悪くケアが難しいことが原因と考えられます。若者の歯並びの変化に関しては以前から指摘されており、小さいころの食生活が影響し十分に顎が発達しなかったことにより歯並びが悪化していると考えられます。本来、顎は自分の体重と同じくらいの力で噛むことができますが、十分な筋力のない弱い顎で固い物を急に食べると負担がかかり、顎関節症を発症する子も多いです。顎関節症は放置すると、顎の発育に影響を及ぼし、悪化すると不定愁訴や姿勢の悪さにつながることもあります。



また、顎が十分に発達しなかったことによる歯並びの悪化によって、歯みがきが十分にできず、歯周病にかかる子どもも増えていきます。厚生労働省の歯科疾患実態調査によると、※4ミリ以上の歯周ポケット保有者は全年代で増加傾向にあり、大人だけでなく、子どもも含めて予防が必要と言えます。※歯周ポケットの深さ4ミリ以上の場合には歯周病が認められます。

オーラルフレイルの進行と全身の健康との関係



フレイルは「虚弱」という意味で、健康に生活できる状態から加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、要介護状態に近づく状態です。口腔にもフレイルがあります。①口腔の健康を維持する意識が薄くなり歯周病やむし歯のリスクが高まる段階、②食べこぼしやむせ込みが増える段階、③噛む力が弱り、食事量が減る段階、④機能

悪循環のきっかけ
オーラルフレイルに注意

高齢の方は特に注意が必要ですが、若い方でも気付かないうちにオーラルフレイルが進む場合があります。自分では食べ物を飲み込んでいる、食べているつもりでも、実はきちんと噛めていないことがあります。食べ物をあまり噛まず

能障害により食べられないくなる段階。これらの段階を経てオーラルフレイルが進行します。オーラルフレイルが進行すると体に必要な栄養が摂れず、全身の筋肉が減り、生活機能全般にも影響が出てきます。

笑顔で食べられるって、とっても幸せ。

特集への感想をお待ちしています

▼ 郵送・FAX
〒067-8674 高砂町6番地 江別市広報広聴課宛
Fax 381-1149

▼ 市HPアンケートフォーム
市HP内「広報えべつ」を検索するか右QRコードを読み込んでください。



私たちは「白くきれいに並んだ歯」が良いものと考えがちです。たしかに、美しい歯は見た目にも良いですが、それが健康な口であることは必ずしも一致しません。美味しく食べるために噛めること、飲み込めること、人と話したり、豊かな表情を作る筋肉を動かせること。これが『健口』の第一歩です。この特集を読んでいる方の中には、口の状態が良くない方もいるかもしれません。しかし、適切なケアすることで必ず改善されていきます。健康で楽しい人生を過ごすために、口腔ケアに取り組んでみませんか。

口腔ケアで好きな物が食べられるようになりました

体験者の声



斉藤良一さん(71歳)

以前は歯の状態が悪く、お粥やパンなどのやわっこい物しか食べられず、体重が減っていました。口腔体操をして、入れ歯が入ってからは大好きな唐揚げやりんご、オレンジが食べられるようになりました。仕事も忙しい歯医者は嫌いだから行かなかったけど、今は定期受診しています。何かあると、すぐに診てもらえて相談できるから安心です。病気になって初めて、健康のありがたみがわかったと思います。みなさんも気をつけてください。

に飲み込むと、胃腸に負担がかかり病気の原因になることもあります。オーラルフレイルは、口腔環境の改善に取り組むことで、症状が軽快していくため、自分にあつた口腔ケアを歯科医院で提案してもらうことが大切です。