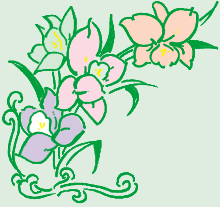


Healthy



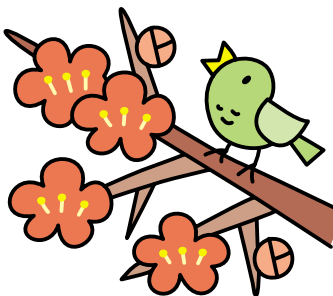
Smile

2015年1月発行 第37号

Life Cycle Care

赤ちゃんのときから一生、健康な歯を守ります

これがわたなべ歯科医院のテーマです。さらに“予防に勝る治療はなし”をモットーとして日々研鑽をしています。まず、「かかりつけの歯医者さん」を見つけることから始めましょう！かかりつけの歯医者を持つことで、お口の中への関心が高まり、**二大疾患であるむし歯と歯周病を防ぐことが、可能となります。**私達は、そのお手伝いを喜んでさせていただきます。



わたなべ
歯科医院

わたなべ歯科医院

〒362-0011

埼玉県上尾市平塚1691 8

TEL 048 777 0404

FAX 048 777 2811

<http://www.watanabedc.com>

生涯を通じてお口から食べるということ

健康寿命と平均寿命

厚生省の発表では健康でいられる日本人の平均年齢は男性で71.19歳、女性で74.21歳だそうです。かたや健康寿命と平均寿命との間には男性では9.02年女性では12.40年の差があります。と言う事は人生の最晩年おおよそ10年間は何らかの介護や援助を受けながらの人生になると言う事です。これは決して短い時間ではありませんし、さらに「終わり良ければすべて良し」にならないと言う残念な数字ではないでしょうか。

死亡原因の第三位は？

人生の晩年においては様々な身体の不具合が生じることは已むを得ません。その中で長い間死亡の三大疾病は「悪性新生物(いわゆるガン)」「心疾患」「脳血管疾患」でしたが、平成23年に「肺炎」が「脳血管疾患」を抜いて第三位になりました。そしてこれは24年もまだ続いています。さらに65歳以上の高齢者の「肺炎」のうち9割以上が「誤嚥性肺炎」だと言われています。この事は何を意味しているのでしょうか。

生き永らえるということ

私たちは普段「口から食べる」と言う事を意識することはありません。あまりにも当たり前のことだからです。動物にとっては「口から食べられなくなることは「死」を意味する事なので逆説的に言えば「生涯を通じて口から食べる」が出来ている訳です。

しかし、医学の発展は私たちの寿命を延ばすと共に「口から食べる」ことが出来なくても生き永らえる事を可能にしました(胃ろうの造設や経管栄養)。

無論そうした医学の発展の恩恵を受けた人々も多くいらっしゃいますが、その一方で「臓器単位中心の医療」の急速な進歩は「人が老いつつ生きる」と言う意味を置き去りにしてきている事が近年厳しく批判されています。

臓器単位中心の医療における弊害

皆さんは「誤嚥性肺炎」と聞いてどんな状態を思い浮かべるでしょうか？むしろ「口から食べる」事がなければ誤嚥性肺炎にはならないように思われるのではないですか？実は逆なのです。しかし、勘違いをしてはいけないのは胃ろうや経管栄養で「お口から食べる」ことが出来ない人であってもあることがきちんと出来ていればそうそう「誤嚥性肺炎」にはならないのです。

そして、そのあることをないがしろにして臓器単位中心医療の視点で「誤嚥性肺炎」を恐れるあまり、必要のない「胃ろう」の造設が安易になされているのが今の医療の現場なのです。

「胃ろう」の造設は当然入院して行われます。入院中は看護師による胃ろうからの栄養補給が行われますのでその時点では何の問題もありません。けれども現在の医療制度では入院は長くて三ヶ月です。そのあとは在宅に戻るのが原則なのです。在宅で誰が胃ろうからの栄養補給をするのでしょうか？介護の手間が増すだけでなく胃ろうがあるために今まで受けていた介護や援助が受けられなくなる現実があります。たとえば、在宅の方々が頻繁に利用するショートステイという施設があります。なんと全国のショートステイのうち8割は胃ろうの方の受け入れを困難として拒んでいるという数字をどうすればいいのでしょうか。

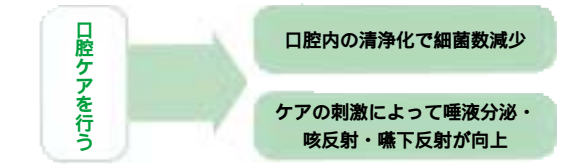
もっと重要な事は、胃ろうの人を含めあることをせず「口から食べる」事が出来ないと判断されてしまった人達は、「口から食べる」という人間の根源的な尊厳や喜びを失ってしまうという事なのです。「人が老いつつ生きる」と言う意味を置き去りにした「臓器単位中心の医療」弊害がここにある訳です。

▶ 誤嚥性肺炎にならないために

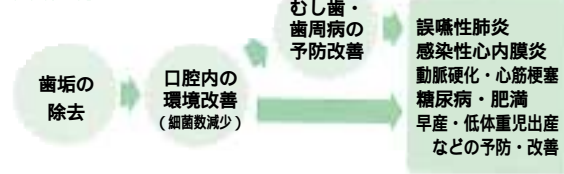
そのためにはどうしたらいいのでしょうか。そのためにはあることをする必要があります。あることとは実は「口腔ケア」なのです。そして「摂食嚥下の評価」と「摂食嚥下の訓練、環境整備、食形態への配慮」になります。

では、「口腔ケア」とはどんなことでしょうか。一言でいえばお口の中の細菌を減らすためのケアです。「誤嚥性肺炎」というと食べ物を誤嚥して肺炎を起こすようなイメージになりますが、実は食べ物自体で肺炎になることはめったにありません。誤嚥して肺炎の原因になるのはお口の中の細菌（ブラク）なのです。なので「口から食べる」事が無い人でも誤嚥性肺炎になりますし、誤嚥していても肺炎にならない人も居る訳です。そしてともすると「口から食べる」事の無い人の方が実はお口の中は細菌だらけになりやすいのです。「口から食べる」と言う事は実は咀嚼や舌そして頬などの運動や唾液によってお口の中を自然と潤し清潔にする役目があるのです。さらに「お口から食べる」事の無い方は口呼吸になりやすく、口の中の細菌がこびりつきより不潔になりやすくなるのです。

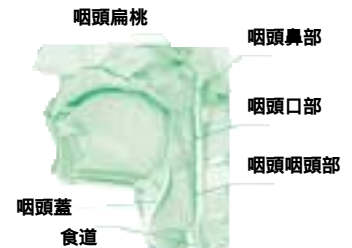
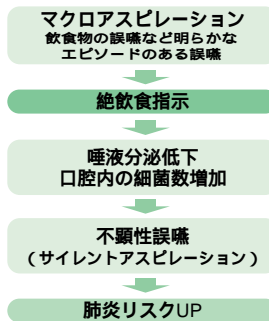
口腔ケアが肺炎予防にもたらす効果



歯垢の除去がもたらす効果



絶飲食でも誤嚥は生じる！



▶ 生涯を通じてお口から食べるために

ここまで書くと勘の良い方はハハ～と思われるのではないのでしょうか。そうなのです。口腔ケアとはお口の中の細菌（ブラク）を減らす事なのですが、歯ブラシをすればいいと言うのではないのです。虫歯や歯周病を治し入れ歯を入れ、きちんと噛めるお口の中の環境を整えその上で歯や舌そして粘膜にこびりついた細菌（ブラク）を除去することをトータルに口腔ケアというわけです。勿論在宅の環境では出来ることは限られていますが、それでも出来る限りのことをする必要があります。

だってそれが「口から食べる」事を可能にし、誤嚥性肺炎から命を守る事なのですから。

▶ これからが心配なあなたへ

まだ大丈夫と思われるあなた。関係ないと思われるあなた。そしてちょっと心配になってきているあなた。是非、今のうちにきちんと噛めるお口の中の環境を整えて下さい。そして、今からお口のアンチエイジング体操をして咀嚼嚥下が衰えにくくして下さい。

これを読まれているあなたは、かかりつけ歯科医をお持ちのはずです。何かあれば先生にご相談ください。

また、機会を変えて「お口元気アップ体操」やもう一步踏み込んで「摂食嚥下」についてお伝えします。

6歳臼歯を守ろう！

その2

前回に引き続き、今回も“6歳臼歯を守ろう！”というお話です。

まずは前回のおさらいから・・・どうして6歳臼歯がむし歯になりやすいのか、

1. 6歳臼歯は、それが生えてきたことに気がつきにくいから
 2. 生えたての6歳臼歯は、成熟した永久歯と比べて柔らかいので抵抗力が弱いから
- ということでしたね（前号をご参照くださいね）。

このほかの理由として考えられるのは、噛み合わせの問題です。通常、歯は上下の噛み合わせがあってこそその役目を全うします。噛み合わさることで、食物をかみ砕きすりつぶします。また、そうすることで歯の噛み合わせの部分が、食べ物によって掃除され汚れがつきにくくなっているのです。たとえば、いわゆる“親知らず”と呼ばれる第3大臼歯は、上下でしっかり噛み合わさる人はかなりまれで、大部分の人では大きなむし歯を作ってしまう、抜かざるを得ない状態になってしまいます。さて、前置きが長くなってしまいましたが、特に下の6歳臼歯では、相方となる上の6才臼歯ときちんと噛みあわせるまでに1年半から2年もの年月がかかるのです。ですから、この期間はとてもむし歯になりやすい“危険な時期”なのです。この“危険な時期”のお手入れの方法については、後述しますね。

さらに、6才臼歯がむし歯になりやすいもう一つの理由は、歯の溝がとても深く汚れや細菌がたまりやすいことなども、その理由として考えられます。これらに加えて、大きな理由と考えられるのは、食生活、特に間食・おやつとの与え方です。“食べ方”ではなくあえて“与え方”としたのは、この年代のお子さんはほぼ100%周りから与えられるモノを食べているからです。自分では選べませんから。大切なのは、なるべくおやつを決めて“だらだら食い”をさせないことに尽きるでしょう。さあ、では、具体的にお手入れはどうすればよいのでしょうか？具体的な方法については、次号で記させていただきます。（この項続く）

抵抗力の無い、
生えたての6歳臼歯
を守ろうね！

