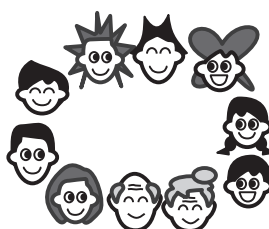


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



平成26年8月号
発行人:津谷歯科医院
院長:津谷良
住所:岡山市中区海吉 1807-14
紙面に関するお問い合わせは下記まで
電話: 0120-779-418
配信代行:訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは! いかがお過ごしですか?

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

70～74歳の年齢層の高齢者では、昭和62年と平成23年の歯科疾患実態調査の結果を比較すると、この25年間で残存歯数が平均で約9本も増加しています。しかし、歯が多く残っている高齢者が増加したため、歯周病の罹患率が増加しています。お口の中の細菌は、お口の中のトラブル(歯周疾患、むし歯、口臭等)だけでなく、全身疾患(誤嚥性肺炎、糖尿病、心内膜炎等)の要因のひとつであることが明らかになっています。細菌は主に歯と歯の間や、歯と歯ぐきの隙間を棲家としています。これらの病気を予防、又は病状の進行をくい止めるには、お口の中の細菌を減らすことが大切です。そこで今回は、『歯垢』についてご紹介します。

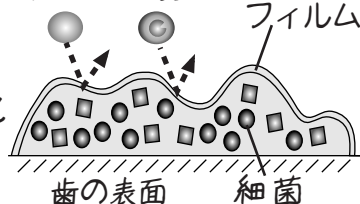


1. 数億個の細菌の塊

歯垢とは、歯に付着する細菌とその細菌から排出される物質の塊で、たった1mgの塊に、むし歯菌や歯周病菌等、数百種類の細菌が数億個も含まれています。

2. 発端はむし歯菌! 徐々に除去困難に!!

歯垢はむし歯菌が中心的な役割をして、次のように形成されます。①むし歯菌が歯の表面に付着します。まだこの段階ではうがいでも簡単に歯面からはがれます。②むし歯菌は食べ物に含まれる糖質から粘着物質を作り出し、そこへいろいろな種類の細菌がどんどんくっついて、黄白色の歯垢ができあがります。歯垢は粘着力が強く、うがいでは取り除けませんが、歯ブラシなら除去できます。④しばらくすると、歯垢の中の細菌はバイオフィルムという防御壁を作り、免疫細胞や洗口薬などから身を守ります。この頃になると歯ブラシでの除去は困難になります。



要介護高齢者の歯垢中の細菌を調べてみると、カン

ジタ菌が38%、次いで肺炎を引き起こすエンテロバクターが16%、肺炎桿菌が9%、その他の菌が37%でした。要介護者が肺炎になりやすい口腔状態であることがわかります。

3. 歯垢をしっかりと落とす3つのポイント

歯垢は2日位で唾液中のカルシウムを取り込んで硬い歯石になります。歯石は歯ブラシで取り除くことができないので、ネバネバした歯垢のうちに歯磨きで除去することが第1のポイント。歯磨きは食べガスを取り除くというイメージがあるかも知れませんが、歯垢を取り除くことが目的です。また歯垢を100%除去することは難しいのですが、80～90%除去することを目標に、磨き残しをなくすることが第2のポイント。簡単な方法は歯垢染色剤という着色料で歯垢を赤く染めて、磨き残してしまう歯垢の場所(二清掃できていない場所)を知ることです。歯ブラシだけでなく、歯と歯の間はフロスを使うことで歯垢を1.5倍も除去できます。ご自身の口腔状態に合わせて、何種類かの清掃用具を使うことが第3のポイントです。

◆要介護高齢者の歯垢には肺炎を引き起こす細菌が多数棲みついているのでお口の清掃を!◆

口腔ケア新聞の発行にあたって



ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただいていたのに……。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間	9:00～12:30/14:00～18:30 (土曜日は16:30まで)
診療科目	歯科 小児歯科
休診日	木曜・日曜・祝祭日
院長	津谷 良
	岡山市中区海吉 1807-14