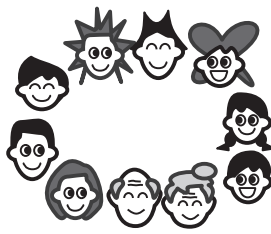


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



令和5年11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？

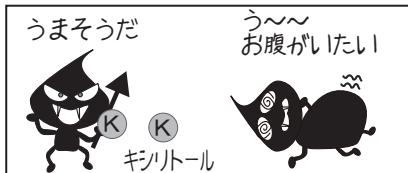
津谷歯科医院、院長の津谷良です。

歯垢が形成される時には、グルカンという物質が鍵となります。グルカンは、ミュータンス菌(むし歯菌)が糖質を分解する際に作られます。ネバネバとした性状を持つグルカンは、口腔内のいろんな細菌と他の成分とを結びつけ歯垢を形成して歯の表面に固着します。要介護高齢者では歯磨きがうまくできないため、歯垢がたいへん溜まりやすい状態です。歯垢はむし歯や歯周病、口臭等の口腔疾患だけでなく、肺炎、血管病変、糖尿病にも深く関与していることから、毎日の歯磨きでできるだけ除去したいものです。前号では歯ブラシの他にも口腔内の状態に合った清掃用具を使うことが大切であることを紹介しました。今月は、『キシリトールで歯垢対策』をお届けします。



1. キシリトールで歯垢が減少!!

キシリトールは1960年代から既に点滴に用いられ、WHOは最も安全性の高いカテゴリに分類しています。果物のイチゴやラズベリー、野菜ならカリフラワー等に含まれている天然甘味料で、糖アルコールに属し、砂糖と同等の甘味度です。体内で細胞に取り込まれる時、インスリンを必要としないので糖尿病の方にも利用できます。歯垢を作るミュータンス菌がキシリトールを取り込むと、消化不良を起こして増殖できないため、作り出されるグルカンの量も減って、歯垢ができにくくなります。



2. キシリトールの効果的な使い方

ガムや錠菓は、キシリトール含有量が50%以上で糖質を含まない"シュガーレス"を選んでください。1日3〜5回、食後・食間・就寝前、10分間を目安にキシリトールが含まれた唾液をすぐには飲み込まずに、甘みを口中に残して全部の歯によく行き渡らせるのがポイントです。キシリトール100%のものであ

れば、歯垢が減るまで約2週間。3ヶ月程度で、むし歯になりにくい口腔環境になると言われています。ただし基本はブラッシングなので、歯磨きはしっかりしましょう。

3. 要介護の方には積極的に活用を!!

要介護高齢者で歯磨きを十分にできず、口腔内環境が悪化しやすい場合にキシリトールは最適です。

- ① グルカンを作り出すミュータンス菌が減少する
- ② 唾液分泌を促し、口の中の汚れを洗い流す
- ③ 葉や加齢による口腔乾燥を緩和する

等の効果が期待できます。入れ歯等でガムが駄目な方でも錠菓なら使用できます。またキシリトールはインスリンに関係なく吸収されますから、糖尿病の方でも安心して使用できます。

歯垢が硬化したものが"歯石"と言われる硬い堆積物に変化します。歯石は歯ブラシやフロス等による歯磨きでは取り除くことができません。そのため歯石となる前の歯垢の段階で、できるだけきれいに落としましょう!

◆ 要介護の方には積極的にキシリトールを活用して歯垢をできにくくしましょう ◆

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」って話をしていたのに...。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

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413