



医療法人 善信会 しまぶくろ歯科医院

## 理事長より

今年は例年にも増して師走が来るのが早い気がしました。あまりに暑い夏が長くて秋らしい期間が短く、急に冬がやってきたと感じるからかもしれません。佐賀や台湾で大規模な火災が起こり、何かも焼き尽くす火の恐ろしさとウクライナの戦禍がだぶります。クリスマス飾りやイルミネーションが冬の夜を楽しませてはくれますが、つらい境遇の人々にも思いをはせてせめて祈りたいと思います。さて、今年は「巳年」で、これまでの努力や準備が実を結び始める年といわれていましたが、いかがでしたか？ 来年には当院も移転して10周年を迎えることとなりました。当院を選んで通ってくださる患者さんの、お口の健康維持に役立つ成果が実りますように、引き続き頑張っ



## 『オーラルフレイルとは？』

歯科衛生士：林 裕子

**オーラルフレイル**とは「オーラル(口腔)」と「フレイル(虚弱)」という2つの言葉を掛け合わせた言葉で、加齢などにより口の機能が少しずつ衰えていく状態です。年齢を重ねると「噛む・飲み込む・話す」といった基本的な口腔機能が低下しはじめ、見過ごしていると全身の健康や生活の質に大きな影響を及ぼす可能性があります。

### 【お口の衰えは全身へ影響します！】

- ①噛む力の低下・・・食事の偏り→栄養不足→筋力低下・免疫力低下
- ②飲み込む力の低下・・・誤嚥→誤嚥性肺炎
- ③唾液の減少・・・自浄作用の低下→口臭・むし歯→感染症リスクの増加
- ④滑舌の悪化・話しづらさ・・・会話が減る→社会的孤立→認知機の低下・うつ
- ⑤口腔内の不衛生・・・細菌の増加→全身疾患(糖尿病、心疾患)の悪化

☆当院では、患者様のお口の元気を保つためにこんなことをしています ☆

**歯のチェックとお掃除**：お口の状態をチェックし、むし歯や歯周病を防ぎます。

**お口の体操の指導**：さまざまな体操法でお口の筋肉を鍛えます。

**噛む力のサポート**：入れ歯の調整や、噛み合わせの改善をおこないます。

**お口の健康管理の徹底**：正しい歯磨き法や歯間ブラシ  
フロスの活用を指導します。

「フレイル」の前に必ず「**オーラルフレイル**」が現れます。**オーラルフレイル**に早く気づき、予防するためにも、当院では75歳以上の方を対象に無料で検診(大阪市在住の方)も行なっています。

ご希望の方はお気軽にスタッフにお声掛けください。



## 『歯ぎしり食いしばり』

歯科医師：鎌谷 雄之

歯ぎしりや食いしばりは歯や顎の痛み、さらには肩こりや頭痛につながることがあります。体重の3倍ほどの負荷がかかっているとも言われています。その負荷がどこにかかっているかというと「**歯・歯の周りの組織・筋肉**」にかかります。歯に負担がかかれば歯やつめものが擦り減ったり、欠けたり外れたり、場合によっては割れたりします。歯の周りの組織に負荷がかかれば、歯ぐきが腫れたり歯を支えている歯が減り、歯周病を進行させてしまうこともあります。

噛む筋肉というのは頭、顎、首につながっているので、筋肉に負荷がかかると頭痛や肩こりが起こる事もあります。歯ぎしり食いしばりの原因は解明されていませんが、主な原因としてストレスが考えられています。また、浅い睡眠時に起きていると言われていています。ストレスを完全になくすることは難しいと思いますが、睡眠の改善はアルコールやカフェイン、ニコチンは覚醒作用があるので、それらを控えると効果があると言われていています。とは言っても、睡眠時に歯ぎしり食いしばりを自分で防ぐことは難しいです。そこでマウスピースという手段がありますが、それ自体で歯ぎしり食いしばりがなくなるわけではありません。それでも症状がひどい場合は歯や歯の周りの組織を守るものとして、一考するのも良いかと思います。

## 『入れ歯のお手入れ』

歯科衛生士：橋埜藍香

入れ歯にも歯と同じように食べかすやプラーク（歯垢）がつくことをご存知ですか？入れ歯のお手入れが不十分であると、口臭や口内炎、虫歯、歯周病などのお口のトラブルの原因になることがあります。これらを防ぐために、入れ歯のお手入れについてご紹介します。

### 【食後のお手入れ】

- ・入れ歯を外して流水下で清掃しましょう。
- ・義歯用ブラシや、ヘッドが大きめの歯ブラシで入れ歯を磨きましょう。
- ・歯磨き粉は研磨剤が含まれているので、入れ歯を傷つけてしまいます。歯磨き粉なしで、お水で洗ってください。
- ・入れ歯はプラスチック素材です。熱湯にかけると変形してしまいます。熱湯消毒は避けましょう。
- ・汚れが残りやすい金属の部分（クラスプ）も、丁寧に磨きましょう。



### 【寝る前のお手入れ】

食後のお手入れに加えて、就寝前は入れ歯洗浄剤を使用して清掃しましょう。

- ①ブラシを用いて、食後と同じように流水下で磨きます。
- ②水またはぬるま湯に、入れ歯洗浄剤を入れて入れ歯を漬けておきます。（洗浄剤を使用することで細菌を除去できます。）
- ③もう一度、ブラシを用いて浮き上がった汚れを洗い流します。

入れ歯で快適に過ごすために、毎日のお手入れで清潔に保ちましょう。ご不明点がございましたら、お気軽に当院のスタッフにお聞きください。

