

二子薬局新聞

2016年

冬号



日頃より二子薬局グループをご愛顧頂き、御礼申し上げます。

二子薬局新聞冬号をお届け致します。今年ももう残すところ1か月をきってしまいました。時がたつのは本当に早くていやになっちゃいますね(´▽`;)さて、今回のテーマは「口腔ケア」です。歯周病が恐ろしい病の元になったり、唾液が多い人ほど長生きするとか！そんな唾液アップ方法から、新常識の歯磨きまで、口腔ケアの最新事情をご紹介します。



口の中にも細菌がいる？！

口の中には500～700種位のたくさんの細菌が存在し、腸の中と同じく善玉菌と悪玉菌が存在します。これらの常在細菌は、口の中の環境が良いと悪さをしないのですが、食べかすが残っていたり、甘いものばかり食べていると、悪玉菌が繁殖をはじめ、虫歯や歯周病になってしまうのです。また、歯周病の原因菌P・G(ジンジバリス菌)という常在細菌は、歯茎の溝(歯周ポケット)の中に入り込み、**歯を支える歯槽骨を溶かしながら**歯周ポケットの奥へ奥へと進みます。免疫力があると症状は停滞しているのですが、**免疫力が落ちた時に歯周病は一気に進行します**。怖いのは、歯周病菌が時には全身症状を伴う様々な感染症を引き起こしてしまう事。なんと歯周病菌は心臓にまで到達することがわかっています。

歯がなくなるとこんな病気に！



アルツハイマー 胃腸トラブル

肥満

肩こり・腰痛

歯周病にかかりやすい要因は、喫煙、糖尿病、加齢、ドライマウス、薬の副作用による口渇、睡眠時無呼吸症候群、女性ホルモンの減少などがあげられます。歯周病により歯が抜けてしまったり、菌が全身にまわらないように、上記に当てはまる人はより一層、口腔ケアを心がけましょう。

こんなにすごいんです！唾液のチカラ！

人は**唾液があるから生きていられる**、といえるくらい唾液には大切な役割がたくさんあります。

会話・滑舌・嚥下の為の潤滑油

味覚を感じる・吐き出す為

口の中を清潔にする

病気に打ち勝つ、免疫作用

細菌活動を抑えるpH環境作用

歯の表面保護・虫歯予防

消化作用

排泄・毒物希釈作用

サラサラ

ネバネバ

唾液は耳下(じか)腺、顎下(がつか)腺、舌下(ぜつか)腺という三つの大きな大唾液腺と、口の中に多少散らばっている小唾液腺で作られ、1日におよそ0.5～1.5Lほど分泌されています。また、唾液には**サラサラ唾液**と**ネバネバ唾液**があります。リラックスして楽しい時にはサラサラ唾液がでるのですが、緊張したりストレスがかかるとネバネバ唾液がでます。ネバネバ唾液が出続けてしまうと口の中の免疫力も下がってしまうので要注意です。なお、お茶には唾液の分泌を抑制する働きがあるので、唾液を分泌させるためにはお茶ではなく、お水を飲みましょう。



歯磨きの新常識？！

1日3回毎食後の歯磨き、実は世界では非常識だって知っていますか？食後に歯を磨く習慣がある国は日本をはじめ少数の国だけです。他の国では、まず**起床したらすぐに歯を磨きます**。これは、起床後の口の中にはなんと**便の17倍の菌が繁殖している為**です。そして食後にはデンタルリンスやタブレット、ガムを噛むだけ。食後の口の中は1日の中で最も菌が少なく、唾液も出ているので、歯を磨くよりも舌や粘膜に残っている食べかすを洗い流し、その後はガムを噛んでより唾液の流れを良くするほうが良いそうです。食後は酸性に傾きやすい口の中を唾液が中性化し、その後の虫歯修復作用効果がある為、歯磨きで阻害しないようにしましょう。ただし、**唾液が少ない人や歯並びが悪い人は注意が必要です**。

これが理想の歯磨き習慣！

- ① 毎朝起床したらすぐにうがいをし、歯を磨く。
- ② 食後はガムを噛む(砂糖を含まないガム)
- ③ 飲食後は水で舌の上の食べかすや飲みかすを取り除く。口の中を酸性に傾けるジュースやコーヒーは避ける。
- ④ 就寝前は必ず歯を磨く。
- ⑤ 唾液による虫歯修復時間をとるため、飲食の間の時間は少なくとも1時間以上おく。
- ⑥ 歯磨き粉はしっかり磨くために、泡立たない、界面活性剤や合成甘味料などが入っていない安全な物を選ぼう。
- ⑦ 歯ブラシはペンを持つように、歯と歯肉の境目に45度の角度にあて、優しく磨く。

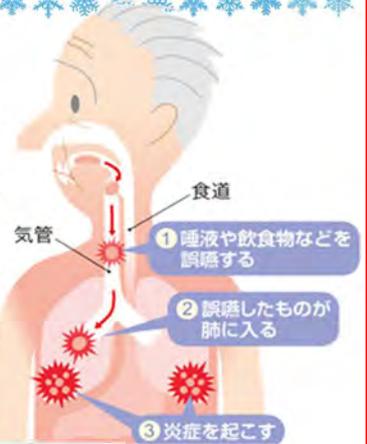


“食べる力”を伸ばそう！



誤嚥性肺炎、知っていますか？

日本人の死亡原因の第4位である肺炎、死亡する人の94%は75歳以上であり、90歳以上では死亡原因の2位に順位があがります。特に、高齢者の方がかかる肺炎はその多くが「誤嚥性(ごえんせい)肺炎」です。誤嚥性肺炎は、本来食道に入る食べ物が間違えて気道に入り、肺に達して炎症が起きる病気です。起きているときに気道に入った場合にはむせて気づく事も多いのですが、寝ている間に唾液や胃液などの消化液や、歯周病などの細菌が気道に流れてしまうと、自分では気づかずにかかってしまう事もあります。また、高齢になると唾液の分泌が減り、粘膜が乾燥すると痰が切れにくくなります。実はこれらの症状は、口の機能が衰えることにより起こってしまうのです。足腰と同じで使っていないと口の機能も衰えてしまうので、しっかり使えるように鍛えていきましょう。



口の機能のチェックをしてみましょう

嚥下機能をチェック！

- 喉ぼとけに軽く指をあてた時、唾を飲み込む事ができない
- 唾を飲み込んだ時に喉ぼとけが2cmほど上に移動しない
- 30秒間に4回以上唾を飲み込む事ができない

唾液機能をチェック！

- むせやすい
- 虫歯になりやすい
- 風邪をひきやすい
- 咳が出やすい
- 歯周病である
- 口臭が気になる



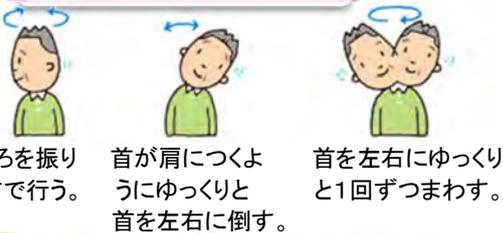
いかがですか？チェックが3個以上ついたら口の機能が落ちている証拠です。また、現代では食べやすく柔らかい食べ物(ファーストフード・インスタント食品など)が多い為、口の機能低下は高齢の方だけでなく、若い人にも起きるそうですよ。



口の機能を鍛えよう！

嚥下機能を鍛えよう！

首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右で行う。
首が肩につくようにゆっくりと首を左右に倒す。
首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

肩の体操



両手を上げ左右にゆっくり下げる。
肩をゆっくり上げてからストンと下げる。
肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりとかみ合わせたりを繰り返す。
口をすぼめたり、横にひいたりする。

頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。
舌を出し喉の奥に引く
口の両端をなめる。
鼻の下、頬の先をさわるようにする。

発音の体操



できるだけ大きな声ではっきりと「パパパパ！タタタタ！カカカカ！ララララ！」と発声を繰り返しましょう。

※嚥下体操はご飯を食べる前が最適です。他にお風呂やテレビをみている時など、気が付いたときに行ってみましょう



唾液機能を鍛えよう！

・サラサラ唾液が出るスマイル法

- ①2~3回口をバクバク
 - ②唇を思い切り尖らす
 - ③歯が見えるように横に「イー」と言い口を横に広げる
 - ④脱力する
 - ⑤その状態で舌の先で唾液をくみ出す
 - ⑥①~⑤を繰り返す
 - ⑦舌を口の天井でゴシゴシして、溜まった唾液を飲み干す
 - ⑧余裕があったら顔を斜め45度に向け、指2本分入くらい口を縦にあける
 - ⑨口を開けたまま上前歯裏→下前歯裏→右→左へと3分間舌を動かす続ける
- 1セット3分、1日3セットを目標にがんばりましょう。

・唾液量を増やすコロコロガム法

硬めの噛みごたえのあるガムを球体を作れるまでよく噛み、口の中で転がす。喋る時は頬に挟む。毎食後行う。

唾液腺マッサージ



- ①耳下腺
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を描く
- ②顎下腺
親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下までを順番に押す
- ③舌下腺
両手の親指を揃えて顎の下から軽く押す



“食べる力”とはすなわち“生きる力”です。食べる力をつけて、健康寿命をのばしましょう！！