

教えて先生! 健康講座

しあわせな人生のために 歯のお掃除

今月のテーマ

死生観の変化と歯

戦前生まれのお年寄り、戦争により生きたくても生きられず、亡くなっていた家族や友人を見て死を恐れ、どんな状態であっても生きていくことを最優先してきました。

しかしその次の世代である今のお年寄りは、延命治療や胃ろうを望まず、口から食べられないことを寿命と考える人も増えてきたようです。食べる行為は歯に始まり歯に終わります。食べ物を前歯でとらえ、奥歯で噛み砕き、飲み込みやすい形にして飲み込むのです。この一連の噛む行為には歯が重要であり、飲み込むために一瞬呼吸を止めることも歯がないと困難になります。

歯を病気から守る

歯を失う病気として歯周病とむし歯があります。歯周病は以前より糖尿病、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、誤嚥性肺炎、低体重早産、骨粗しょう症、関節炎、腎炎と関係があると

言われていますが、最近はずルツハイマー型認知症とも関係していると言われています。

確かにここ数年、病気で障がいを持たれた方の口腔ケアで介護施設を訪問していると、入所されている方には、歯がない、あるいは歯が一部しかないという状態の方が多くいらっしゃいます。そのほとんどが上記のような疾患をお持ちの方です。歯のお手入れやお掃除が行き届いていない方も多くいらっしゃいます。最近ではコープでも歯ブラシ以外にも歯間ブラシやフロスも扱うようになってきていると思いますが、まだまだ普及はしていません。

ラジオ番組でフロスの話

突然ですが、日曜の朝、FM岐阜で落語家の春風亭一之輔さんがパーソナリティーのラジオ番組でフロスの話をされました。一之輔さんは前歯を差し歯でブリッジする治療を受けてから半年後、何かしつくりき

てない、臭い嫌なにおいがすると感じていました。

「カミサンにもクチ臭えって言われて、なんか嫌だなって歯医者さんに行っただんです。それで『クチ臭えって言われてるんですけど、どうしたらいいですかね』と相談したら、歯と歯ぐきの間のブリッジの橋のところに歯垢がたまっているから、真ん中がスポンジになっているフロスで掃除してみると言われましてやるようにしたんです。最初は出血していたんですが止まったので、ブリッジのところをマジックのように(フロスを)通過させるのをカミサンにどうだ!どうだ!と見せたら、気持ち悪いからむこう向いてやられて言われました。」

あまり市販されていませんが、この話にでてくる真ん中を「スーパーフロス」といい、ブリッジが入っている患者さん全員に使っていただきたいです。掃除が行き届かないとブリッジの下から歯ぐきにバイ菌が入ることになります。

まず歯科健診を

ドラッグストア等で売られている歯ブラシ、フロス、歯間ブラシなどの口腔ケアグッズの正確な使用方法の確認のためにも、歯科健診をおすすめします。自治体等によっては期間限定で、決められた診療所において節目健診を無料または低価格で受けることができます。県内全域で後期高齢者医療制度にご加入の方(75歳以上の方、および65歳以上で一定の障がいがある方)は期間限定ですが200円で健診が受けられます。

最近では定期的に歯科健診を受けられる方も全体でも5割を超えているというデータを示す統計もあります。

むし歯治療の痕がある人、歯周病が疑われる人は、かかりつけの歯科医院で歯のお手入れ方法を教えてもらうと共に、今後のしあわせの為に健診を受けてください。



今月の先生紹介



にしむら さとる
西村 悟 先生
岐阜市
西村歯科医院院長

今月のテーマ 夏休みのお出かけスポット

今年の夏休み、
家族や友達と、またひとりで
あなたはどこへ出かけますか?

組合員さんのおしやべり場



「美濃白川アウトドアリゾートクオーレ ふれあいの里」

(岐阜県加茂郡白川町和泉181-1)
バーベキュー、魚の掴み取り体験。一日過ごせるところです。今夏は孫を連れてぜひ行こうと思います。散策でき、ピザの焼きたても食べられます。
(可児市くまちゃんさん)

「リニア・鉄道館」

(愛知県名古屋港区金城ふ頭3-2-12)
たくさんの車両が展示されていて、乗ったり触ったりできるので、子どもは大興奮。食事もあるので、キッズスペースもあります。そこでしか買えない限定のお土産もあるので、面白い物も楽しめます。
(岐阜市そうけいママさん)

「ぎふ清流里山公園」

(岐阜県美濃加茂市山之上町2292-1)
広い敷地で自然がいっぱい!おみやげ店、食事処、牧場もあり動物と触れ合う事も出来ます。車椅子でも可能で、お年寄りや障がいのある方も楽しんでみました。入場料無料なのも嬉しい点です。
(高山市さるぼぼさん)

「大滝鍾乳洞・縄文洞」

(岐阜県郡上市八幡町安久田22298)
釣堀で釣ったますをさばいて焼いて食べられます。8年間、孫4人とじいさんばあさんの6人で行ってます。縄文洞は電気もなく、懐中電灯の明かりで、これまた楽しめますよ。
(笠松町タマちゃんさん)

「小牧市温水プール」

(愛知県小牧市大字野口2394-13)
安いのに流れるプールや波の出るプール、ウォータースライダーもあり、よく行きます。
(瑞浪市伊藤さん)

「いわむら観光協会」

(岐阜県恵那市岩村町263-2)
朝ドラで人気です。五平餅の涼しい事!ですが、真夏のあのあたりの涼しい事!盆にはめっきり涼しくて、猛暑の多治見と同じ東濃地方とは思えません。皆さん、涼みにおいでください。
(多治見市ままりんさん)

「名古屋港水族館」

(名古屋港区港町1-3)
平日がお勧めです。ペンギンのコーナーはBGMもよくて、長居できますよ。すぐく癒されます。
(岐阜市けごんさん)

「福井県立恐竜博物館」

(福井県勝山市村岡町寺尾51-1-1)
長期休みはここぞとばかり、恐竜・化石好きな息子たちと博物館巡りです。福井県立恐竜博物館はもちろんですが、化石博物館(瑞浪市)、岐阜県博物館(関市)はよく行きます。
(可児市ぶべぽん)

「伊吹山」

(滋賀県米原市大久保(伊吹山ドライブウェイ終点))
たまに一人で伊吹山に行きますよ。とても涼しくて寒いくらいですが、気分転換には最高です。
(大垣市ぼちゃっこさん)

発信往来

はっしんおうらい

●健康ブームで、健康食品やサプリメントが人気ですが、栄養素だけを摂ってもよくありません。ちゃんと食品を口から入れて胃腸を働かせなくてはダメ。豚肉の生姜焼きやカレーなど、生姜、ウコン等、生薬を使った料理を心がけています。それが身体のためにも精神的にも、そして若さにもつながると思います。(川辺町ささゆりさん)

●100均の素材で作ったハーバリウムです。液体は、ペビオイルです。
(下呂市ひろちゃんさん)

※ハーバリウム:ガラス瓶にプリザーブドフラワーなどを専用のオイルに浸して入れるインテリア雑貨



●亡き父のネクタイをリメイクして作った、2人の子どもの蝶ネクタイと自分のリボンパレッタです。
(高山市ほそみさん)



蒲郡市の竹島水族館は、以前はつぶれそうだったのが今では平日でも賑わっているそうです。魚の説明書きを担当者が書いていて、それが面白いとのこと。日本で唯一、深海魚に触ることができます。|可児市 スイカさん|

子どものためのダンボール工作にはまっています。すべり台、台所、トイレの階段、環境によくて材料費も安くうれしいです。|中津川市 あんこさん|

