

からだ けんこう 体と健康のことについて

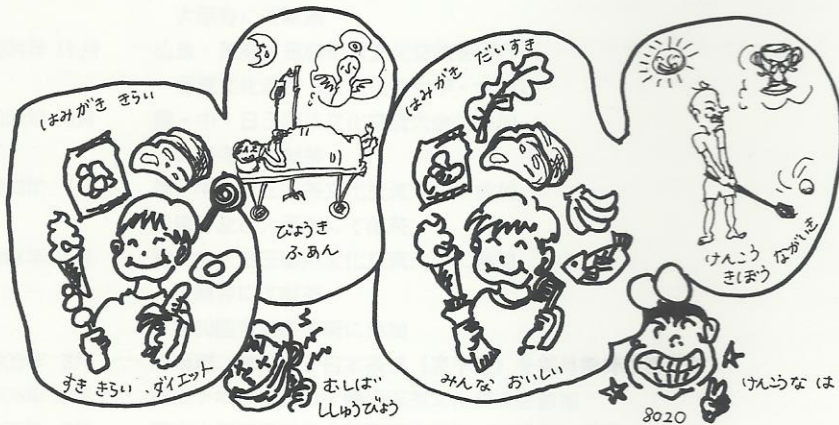


しかえいせいし
歯科衛生士
むく みちこ
椋 美智子

くち けんこう 「お口の健康づくり」

人間は、頭、顔（目・鼻・耳・口）、手や足や体がうまく機能し生活しています。人間のからだの外側をきれいにみせる事といえば、髪を整えたり、お風呂に入ったり、お化粧品をしたり、きれいな服を着たりしています。では、体の内側であるお口をきれいにすることはどうでしょうか。人間が、健康で快適な生活を送るための基本は、毎日の食事を朝・昼・晩の3食を好き嫌いせず、甘味・辛味・苦味・酸味など味を感じバランスよく、おいしく食べられること。そのために、重要な役割を担っているのが、お口の健康です。

人間にとってお口は、食事をするこの他にも会話をする、表情をつくるといった様々な機能をも持っているのです。生涯にわたってお口が健康でいられる生活習慣の基礎をつくるのは、乳幼児期であり、すでにお母さんのおなかにいるときからスタートしているのです。



にんしんちゅう 妊娠中のこと

口のなか中の健康に気を配ることは、ご自身だけでなく生まれてくる赤ちゃんの健康にもつながります。健康なお口で味わって食べる豊かな食習慣は、お子さんにとってかけがえのないプレゼントになるでしょう。

にんぶ し *妊婦さんに知ってほしいこと

妊娠すると歯がためになるのは、赤ちゃんに必要なカルシウムがおかあ母さんの歯から溶け出すためと思われていましたが、それは迷信です。

妊娠中は、ホルモンのバランスで唾液が粘り食べかすが残りやすくなります。また、つわりなどで吐きやすくなる、すっぱいものが食べたくなるなどで、お口の中が酸性に傾きがちです。つわりの影響や生活習慣の変化から口の中の手入れが思うように出来なくなり、むし歯や歯周病が起きやすくなります。近年では、歯周病をそのままにしておくと腫れた歯ぐきが生じ炎症をひき起こす物質が、子宮収縮の引き金になると考えられています。その結果、歯周病の妊婦さんは健康な歯ぐきをもつ妊婦さんに比べ、早産、低体重児出産が多いこともわかっています。

*歯磨きと歯の検診を

むし歯や歯周病は、予防や治療が可能です。妊娠中のトラブルを防ぐためには、ふだん以上に歯磨きが必要になるのです。何かを食べるごとに、歯を磨くのは実際にはムリなことなので、1日1回時間をかけて丁寧に歯磨きをすることでよいでしょう。例えば、朝食前に歯磨きをすると、おいしく食事がとれ、唾液もよく出ますし、夕食後の歯磨きを念入りに行くと、むし歯にかかる割合はグンと減ってきます。磨き方は、歯ブラシはペンを持つように持ち、歯の面に毛先を当て、こまかく横に震わすように奥から順番に磨きましょう。また、味覚を感じるために大切な舌も汚れを取ることを忘れず清掃を行きましょう。どうしても出来ないときは必ず水で口をすすぐことを心がけ、口の中の清潔を保つよう気をつけてください。母子健康手帳にも取り上げられているように、安定期の早い段階で口の中の検診や歯周病の治療を受けましょう。そうすれば、早産、低体重児出産の割合は減少することが報告されています。

*乳歯は胎児のときにできている

乳歯は、妊娠7～10週目くらいからその芽になるものができ、妊娠4～5ヶ月ころには石灰化(硬い組織になること)が始まっています。石灰化に必要なカルシウムやリンは、お母さんの血液中から供給されます。

*大切な食生活

おなかの赤ちゃんは、お母さんの食事から栄養をとっています。妊娠中の体重増加には気をつけなくてははいませんが、必要な栄養は不足しないよう、食事は規則正しく、3食バランスよくとるように心がけましょう。健康的な食生活を送るためには、和食がおすすめです。伝統的な日本食といえど、主食の白米、とばんの種類はなかで多いのがトシケカリ、豆やネギ、アカイ玉ねぎ、ほうれん草などいろいろな組み合わせでつくる味噌汁などの汁もの(味噌は、大豆・米・麦からできている)、魚や大豆などのたんぱく源のおかずとなる主菜、そしてわらびやふきなどの山菜・大根・竹の子・ゴボウ・レンコンの煮物など野菜料理の副菜を組み合わせたものです。このように日本食は、多品目の食品を少しずつ食べることで様々な栄養素をバランスよく摂取でき、その割には低エネルギーで、また、食物繊維が多く、よくかんで食べる食材や調理法も多いことから、お口と体の健康のためにも理想的といえるでしょう。

高齢期のこと

WHO2010年版「世界保健統計」によると、日本人の平均寿命は83歳という長寿大国で、もう

まもなく日本人の4人に1人が65歳以上という超高齢化社会がやってきます。高齢になっても心身ともに健康で、いきいきとした日常生活を過ごす「元気で長生き」ということが理想とされています。自分の口から食べられる楽しみを常に持ち続けるために、口の機能の維持が大切です。

はちまるにまるうんどう *8020運動

「80歳になっても自分の歯を20本保ちましょう」という運動で、一生自分の歯で楽しい食生活と健康な日常生活をおくることを目標としています。20本以上は歯を持つ高齢者は寝たきりになることが少ないと報告されていますし、食べる機能を維持していることは、脳の健康にもつながるといわれています。は歯の数が減ることで、食べる能力の低下を招き、食物の種類が制限されるので、免疫力の低下から病気にかかりやすくなります。

こうくう *口腔ケア

歯磨きや入れ歯の手入れにより、お口の病気が乾燥を防ぎ、喫煙性肺炎（口の中の細菌や食物などを誤って肺へ吸い込むことで起こる肺炎）を予防して全身の健康を保持増進させ、リハビリテーションにより、咀嚼機能や舌の動きを回復させることを口腔ケアといいます。私たち、歯科衛生士は、自立されている方には、歯磨きやうがいや舌のお手入れ、入れ歯の清掃指導を行い、施設や病院、または自宅におられる寝たきりの要介護高齢者の方へは、歯ブラシや歯間ブラシや舌ブラシ、他に専門的な器具や材料を使いお口のお手入れを行います。歯のない方にも、もちろん口腔ケアは必要で、舌や粘膜のお手入れを行います。

以前は、いつも後回しにされていたお口のケアが、近年、口腔ケアの重要性が理解され、医療だけでなく、介護の分野でも口腔ケアは積極的に行われています。

くち しょくじ こうくう ひつよう *口から食事をしていなくても口腔ケアは必要

口から食べていないと唾液の分泌が減り、口腔内の自浄作用が低下するため、粘膜の垢等を栄養源にして細菌が増殖しやすくなるのです。わたしたちの口の中には、300種類以上、数千億個の細菌がいるそうです。1日口腔ケアをやめるとその細菌が10倍以上になるともいわれています。よって、食べていない方でも唾液と一緒に細菌を誤嚥することによって肺炎を発症することがあり、口腔ケアによる清潔の保持はとても重要なことなのです。

日本では、お口の健康づくりとして大切な時期を、このような事に気がつけてもらっています。ひとりでも多くの方に知ってもらおう機会になればと思っています。

プロフィール

むく みちこ
椋 美智子

ねんしほねけん う おおさかふりつこうしゅうえいせいせんもんがっこう げん おおさかふりつだいがく し かいせいがかつそつぎょうこ
1975年島根県に生まれる。大阪府立公衆衛生専門学校（現：大阪府立大学）歯科衛生学科卒業後、いりょうほうしんはつどりきねんびょういん し かこうくうげか ねんきんむ
医療法人服部記念病院・歯科口腔外科に15年勤務。