医療法人社団 徳耀会
Medical Corporation Tokuyokai
令和5年7月204号　発行
徳耀会　医科・歯科・介護

医療福祉情報

歯周病の原因

医療法人社団 徳耀会　副理事長　榎本妙子

歯と歯ぐきの境目のポケットと歯に絶えることなく形成される細菌性の膜をプラーク（歯垢）と呼びます。このプラーク（歯垢）が歯周病の原因の１つです。

プラーク（歯垢）と内部の細菌は、歯ぐきが腫れることで、歯の表面からポケット内へ移行し、その細菌からの毒素が歯ぐきや支えている骨に影響を与えていきます。こうして歯の磨き残し等で歯ぐきのまわりに残った大量のプラークと細菌が炎症を引き起こすのです。

プラークは本来、歯に近い色なので、よく見ないと気づくのが困難です。

餅のようにネバネバですが、軟らかく歯磨きで大部分を取り除くことができます。取り除かないと、それが石灰化して硬くなっていき、唾液内のカルシウムと結合して歯石がつくられます。

歯石にはプラークがざらざらした歯石の上に付着、形成され、これが歯ぐきの炎症をさらに引き起こし、病状が進行していきます。

夏場の感染対策はいかにあるべきか？

心療内科精神科　車地先生

ＷＨＯも新型コロナのパンデミック宣言を解除したが、ワクチン投与による免疫力の向上が、感染予防に十分に貢献していることがこの宣言の根拠のひとつになっている。新型コロナが５類に降格分類されたとは言え、やはり罹りたくない。そうなると、このパンデミック中に提唱された「３密」の回避とマスク着用を、いろいろな組織と各個人で、任意かつ責任をもって、どう考えてどう行動していくかが肝要となる。

感染症を治療する医療機関に限らず、ほとんどの医療機関では、感染症対策の厳戒態勢はこれまでどおり継続されていくであろうが、一般人の仕事中や日常生活での感染対策指針は、科学的かつ文化的な観点において、いかにあるべきであろうか？　これを考えていく上では、インフルエンザへの対策で提唱されている手洗いやうがいなどの有効性についても知りたいし、マスク着用の功罪を継続的に検討していくことが必要だと思う。蒸し暑い梅雨、その後の盛夏にマスクは似合わないし、熱中症予防からすると有害ではないだろうか？　またもうひとつ思い浮かぶのは、新型コロナ感染が疑われる時の個人の対処行動をより的確にしていくことであろう。したがって、このことを広報および啓蒙も重要ではないかと思う。

うつ病と虫歯

心療内科精神科　田畑先生

うつ病の患者さんでは虫歯の合併率が高いことが知られています。不規則な食生活から歯ミガキが疎かになりやすく、自律神経の乱れによる口の渇きも重なり、口腔内環境が悪化することが原因と考えられています。また、虫歯になると生活の質そのものに影響するため、気分や食欲がさらに悪化するといった悪循環が生じる可能性があります。したがって、ストレスケアと一緒にデンタルケアも心がけてみましょう。

歯の汚れ～歯垢と歯石～

歯科医師　烏田先生

歯の汚れは２種類あり「歯垢」と「歯石」に分けることができます。

歯垢とは口のなかの細菌の集合体で、別名「プラーク」ともよばれ、ネバッとしたやわらかい汚れであり、歯垢の段階であれば歯ブラシなど普段のセルフケアで除去ができます。

歯石とは、歯垢が石のようにかたまってしまい、歯の表面にザラザラとこびりついている汚れのことを指します。歯垢が歯石に変化するのはだ液のなかの成分であるカルシウム・リンが、歯垢に付着して石灰化すると言われています。

歯石の状態となると、歯ブラシでは除去できませんので歯医者さんで歯石除去を行わないと、基本的には取れません。

歯石は「歯肉縁上歯石」と「歯肉縁下歯石」のふたつに分けられます。

歯肉縁上歯石とは歯茎のうえに付着している歯石のことで、色は黄色みがかった白色です。

歯医者さん専用の器具を使えば比較的簡単に除去できる歯石です。

しかし、歯肉縁下歯石にかんしては、歯茎の奥深くにこびりついている歯石で歯周病の進行と深くかかわっていると言われています。

色は黒ずんだ褐色で、歯に強くこびりついていて除去しづらいのが特徴です。

歯石自体が酸や毒素を出すということはありませんが、表面がざらざらしているので、細菌が非常にくっつきやすいです。そのため、歯石を長期に渡ってそのままにしておくと、虫歯や歯周病の原因になるのはもちろん、口臭の悪化を招くこともあります。

より良い口腔環境を保つためには、定期検診は欠かさず行きましょう。

気圧と歯痛

歯科医師　立浪先生

梅雨時期になると、なんか歯が痛いなぁと思うことはありませんか？　急に気圧が下がると、歯の中の神経のある空間（歯髄腔）や鼻の横の骨の中の空間（上顎洞）の気圧が周りの気圧より高くなり、歯の神経を圧迫することにより、歯が痛むのです。天気が悪く、雨が降るような日はその地域の上空は低気圧に覆われていることが多く、気圧が低くなっているため、同じ原理で歯が痛むことがあるのです。つまり、天気自体が関係しているわけではなく、気圧の変化が影響しているということです。また、むし歯で神経が過敏になっている歯や、根っこが傷んでいる歯があると症状は出やすくなるので、痛みがあるときは我慢をせず、歯医者さんに相談しに行きましょう。

健康のための運動を続けるコツ

訪問リハビリ　理学療法士　穴沢先生

運動は身体に良いと分かってはいても継続することはなかなか大変です。以下のポイントを意識し、継続を目指しましょう。

①日常の習慣の中に組み入れる
歯磨きや洗顔といった毎日の習慣の前後に組み入れたり、テレビのCMの間に取り入れたりするなど、日頃行っていることにプラスすします。

②ストレスにならない程度に続ける
毎日やらなくては」と自分にプレッシャーをかけると、それがストレスになり、途中で挫折する原因になりかねません。休んでもまたやればいい」くらいの気持ちで取り組むと良いです。

③家族や友人と一緒に行う
一人だとおっくうでやめてしまいがちです。でも家族や気の合う仲間と一緒にやれば、お互いが刺激し合いながら頑張れます。楽しくできるので長く継続しやすいです。

熱中症

精神科訪問看護　佐々木看護師

気温や湿度の高い環境にいることで、体温調節が上手くいかず「めまい」「吐き気」「頭痛」などの症状がおこり、重症化すると命の危険があります。

屋外だけでなく、室内でも発症することもあるので注意が必要です。夏本番前、熱中症の正しい知識を身につけ熱中症予防をしましょう。

ＧＨゆとりあ
利用料変更について

令和５年１月より諸々の事情、決まり次第、御連絡させて頂きます。

～ご報告～

当法人では、毎月、グループホーム入居者様、人職員のPCR検査を実施しております。

介護コラム

榎本施設長

新型コロナ９波到来。感染者、いまひとつ増加しております。

梅雨に入った途端、30度を超える暑さが続いています。熱中症、脱水症状が起きないように、こまめに水分を摂取致しましょう。GHでは、7月7日七夕恒例スイカ割を計画しております。2F、3Fの合同で行なうことはとても困難ですが、スタッフが頑張って階ごとに行ないます。2F、3Fの利用者様がスイカを割ることが出来るか、とても楽しみです。又、足立花火は45周年、利用者様は、テレビで観ることになります。ちなみに昼食は大好きなお寿司他を準備させて頂きます。

先日GHゆとりあに、ご家族様より面会は、まだ出来ないのでしょうか？と連絡が入りましたが、緊急性のある方及び病院の受診（ご家族様付添いが必要とされる方）のみ　又、認定調査（介護保険の更新）の方についても、精々5分までとさせて頂いております。それ以外の方々につきましては、コロナ感染者が増加している関係上、面会は今の所出来ない状況です。ご理解の程お願い致します。
今後共、ご支援、ご協力の程お願い申し上げます。

GHゆとりあ　施設長　榎本悦子

平田看護師

湿度が高く気温が高い時期になってきました。熱中症はいつでもどこでも、誰しもが条件次第で発症してしまいます。暑さ対策と水分補給がまず大事となります。暑さを避けることと、塩分が失われる為、水分とともに塩分を摂ることが重要です。水分とともに、塩分を含むあめ玉もよいと思われます。また、食事をしっかり摂ることや睡眠を十分にとることも重要となります。

前田介護職員

今日は、夏バテ対策としてスイカについて紹介したいと思います。スイカは水分豊富なため体を冷やす働きがあり、90%以上が水分なので水分補給にもおすすめです。疲労回復と利尿作用もあります。又体内でビタミンAに変換され髪の健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあると言われています。今年も、ゆとりあでスイカ割りを皆さんで楽しみ、暑い夏を乗り切って元気に過ごしていきたいと思います。

医療スタッフコラム

段塚衛生士

暑い夏が近づいてきました。沢山の美味しい季節野菜、果物など食べて乗り切って行たいものです。
じつは、人の体の中で最強の筋肉を持つのは、アゴだそうです。

筋肉には様々な大きさがありますが、全ての筋肉を同じ大きさにした時、アゴが強いそうです。

噛む力は、女性で40キロ相当、男性では60キロ相当の力、スポーツ選手だと100キロ相当の人もいると言われています。

体を丈夫に保つ為にもお口の中を整えて、近づく夏を元気に乗り越えましょう。

野村衛生士

毎日、本当に暑いですね。暑くなると「食欲」がなくなってしまったりしませんか？
すると、、体の免疫力が下がり、水分不足になってしまいます。
そしてこの水分不足によりお口の中は乾燥し、菌が繁殖してきます。
歯ぐきが乾燥すると「歯肉炎」が引き起こされ、進行すると歯周病へと悪化してします。

また、喉が乾いたからとキンキンに冷えた冷たくて甘い「炭酸飲料」や「ジュース」を飲みたくなり、ついグビグビ！！
しかし、甘い味だと、また喉が渇き…さらにまた、グビグビ！
結果、当分の過剰摂取となり、「夏太り」や「虫歯」「歯周病」の進行や悪化につながってしまいます。
私は甘い飲み物が大好きなので気をつけようと思います（笑）
そろそろ「夏バテ」を感じてくる方も多くなってくるのではないでしょうか？

水分補給をこまめに行い、冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎに注意して、皆様、体調管理にお気をつけください。