

# 歯つらつ


2017年7月

256号

～発行所～

斎藤歯科診療所  
由利本荘市美倉町 47-1

フシノヨイハニ

 0120-24-4182

FAX 0184-24-1440

www.saitoshika.net

～診療時間～

曜日:月曜日～土曜日  
時間:午前 9:00～1:00  
午後 2:00～6:00

～休診日～

日曜・祝日  
第2・4木曜日

現在日本は平均寿命、高齢者数、高齢化のスピードという三点において、世界一の高齢化社会と言えます。

総務省が発表した平成25年の推計人口によると総人口に占める65歳以上の人口割合は25.0%と過去最高を更新し、人口の4人に1人が高齢者となつていきます。そしてこの傾向はこの先も続いていくと考えられています。

このような超高齢化社会において歯科医療がどのように関わっていけば良いのかを考えてみたいと思います。

◆ ◆ ◆  
ものを噛んで食べるという行為には、古くなった粘膜を食べ物で拭いとるといふ働きが含まれます。

## 高齢化と歯科診療

早期に歯を失うことで硬い食べ物が噛めなくなれば、口腔内の清潔な状態が保ちにくくなり新たなう蝕や歯周病を引き起こし、更に歯を失うリスクが高まります。



また、高齢になると体の不調により複数の薬を服用する方も増えます。薬の影響で唾液の量が減る場合もあり、そうすると粘膜が感染や炎症を起こし易くなります。

さらには食べ物の嚥下(飲み込み)が難しくなったり、栄養の偏りや不足が生じたり、濃い味付けを好むようになって生活習慣病を悪化させたりと様々な不都合が生じてきます。

そうなるとQOL(生活の質)が下がって外出や人との付き合いが億劫になり、家に閉じこもりがちになることも考えられます。そのような不活発な生活が長く続くと体力と共に脳も衰え認知機能の低下にもつながります。

歯や口腔内を健康な状態に維持することで美味しく食べられ、誰かと食事を共にすることで人間関係を豊かにでき、結果としてQOLの向上につながるのではないかと考えま

## 休診日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
7月						1
2 休診	3	4	5	6	7	8
9 休診	10	11	12	13 休診	14	15
16 休診	17 休診	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 休診	28	29
30	31					

7月の休診日は右記の通りです。患者様にはご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

す。

歯科医院はただ歯の治療を行うだけではなく、高齢者の方々は多かれ少なかれ何らかの健康上の問題を持つ方も多いという認識を持ち、全身的な状態にも注意を払い、必要であれば医療機関との病診連携を密にしながら日々の診療に臨んでいきたいと考えています。

— 後藤 —

## ある日のスタッフ

今月は歯科衛生士の佐々木祐子です。

◆ ◆  
暖かくなり、家庭菜園の季節になりました。毎年トマト、大葉、枝豆などを植えて楽しんでます。

◆ ◆  
今年は何年よりやる気があり、NHKの「野菜の時間」を録画して見えています。テレビでは、とても気軽に野菜を育てていて、自分でもできそうな気持ちにさ

せてくれます。これから何を植えるかと考えるのが楽しいです。

◆ ◆  
今まではスコップで苗を植え、水をあげて収穫を待つくらいでしたが、今年は鍬を購入して、土を耕し、テレビで見たマルチ（黒のビニール）をかけ、まずはトマトを植えました。去年と収穫に差がでるのか、とても楽しみです。

◆ ◆  
また園芸では、先代の院長が育てたバラを院内で飾った後、庭に挿し木にしたところ、奇跡

的に咲いてくれて、ほっと一息つかせてくれます。

◆ ◆  
これから夏に向かって苗を増やしたいと思えます。



## 熱中症と水分摂取

7月に入り、気温が高い日が続いています。屋内外問わず、高温下での作業は熱中症のリスクが高まるため水分補給が欠かせません。

◆ ◆  
では、熱中症になった場合、体の中ではどのような変化が起こるのでしょうか。

◆ ◆  
汗で失われるものは水分が多いです。嘔吐ではナトリウムが多くなり、下痢ではさらにナト

◆ ◆  
リウムとカリウムも失われます。つまり、水分・ナトリウム・カリウムの経口摂取が予防につながります。

◆ ◆  
野菜や果物は口当たりが良く、効率的に水分とカリウム補給ができます。バナナ、キウイ、メロン、リンゴ、イチゴ、アボガドなどがおすすめです。



◆ ◆  
水分補給としては、市販されている経口補水液も活用できます。経口補水液は水1リットルに対して、砂糖40g、食塩3gで作ることができます。

◆ ◆  
ただし、糖分が多く含まれている清涼飲料水には注意が必要です。糖分入りの飲料水は、エネルギー摂取を考慮して適切に摂取する必要があります。しかし、糖分は口腔内に悪影響を及ぼす場合もあります。

◆ ◆  
糖分の多い清涼飲料水を飲んだ後は、うがいをするなど、お口の中に糖分を残さないように心がけましょう。



◆ ◆  
また、十分な水分補給を行っていても、熱中症になることがあります。30度を越えるような真夏日は、我慢せずに冷房を付けて体調を整えることが重要です。めまい、手足のしびれ、意識障害など症状が重いようであれば、医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

— 高原 —

