

とうかい

Vol.80
令和2年
夏号

病院の理念 最高の誠意 最善の医療



公立学校共済組合 東海中央病院



日本ライン夏まつり納涼花火大会

今月号の表紙は、河田有弘さんからのご提供いただきました。
各務原市と犬山市の境を流れる木曽川では、毎年8月10日に日本ライン夏まつり納涼花火大会が開催され、国宝犬山城を背景に船上から打ち上げられる花火が夏の夜空を彩ります。残念ながら今年は中止となりました。来年、再来年に開催されることを期待して、今は写真で楽しみましょう。

表紙写真募集のお知らせ

皆さんによる各務原市をはじめとした岐阜県内各地の風物の写真を広報誌の表紙としてご紹介しています。
次号の募集については、令和2年8月上旬までの予定です。たくさんのご応募をお待ちしております。

東海中央病院のホームページもぜひご覧ください。

<https://www.tokaihp.jp>



INDEX

歯を失わないために 2・3/6
歯科口腔外科 深本 真央

食べる力・飲み込む力を保ち、
誤嚥を予防しましょう 4/6
摂食嚥下障害看護認定看護師 安江 智子

新任医師紹介 5/6

公立共済やすらぎの宿 6/6
ホテル グランヴェール岐山/HOTEL ルブラ王山/ブラザ洞津

歯を失わないために

歯科口腔外科 深本 真央

歯を失う原因のほとんどは、歯周病やむし歯であることをご存知ですか？厚生労働省の調査において、歯の喪失原因の42%が歯周病、32%がむし歯であるという結果が出ています。これら口腔の2大疾患は、細菌感染症および生活習慣病でもあります。歯を失わないためには、歯を失う原因を予防することが大切です。そこで今回は、歯周病とむし歯の原因を考え、それらを予防するために心掛けておくべきことをご紹介します。

○歯周病の原因と病態について

歯周病とは、口腔内細菌によって引き起こされます。歯磨きを怠ったり磨き残しがあったりすると、歯と歯茎（歯肉）の隙間（歯周ポケット）から細菌が侵入し、歯肉に炎症を引き起こします。この状態を歯肉炎と言います。さらに進行すると、歯を支える骨（歯槽骨）が溶かされ、歯がグラグラになり、歯を失う原因となります。むし歯とは違い、強い痛みを感じないことがほとんどです。知らず知らずのうちに症状が進行し、気付いた頃には手遅れである場合も少なくありません。これが歯周病で歯を失うメカニズムです。



30代の男性のレントゲン写真。
歯の欠損やむし歯があり、歯周病も進行しています。

○歯周病の2大危険因子（喫煙と糖尿病）

喫煙および糖尿病は、歯周病と密接に関連しています。能動・受動喫煙に関わらず、タバコの煙に含まれるニコチンや一酸化炭素は、自己免疫力や微小循環系の機能低下、炎症性サイトカイン産生の増加をもたらし、歯周病を進行・悪化させます。また歯周病原菌が産生する毒素により、TNF- α という炎症性サイトカインの産生が増加します。これは、血糖値を下げるインスリンの働きを低下させる作用があるため、糖尿病の発症や悪化につながります。糖尿病を罹患している人では、歯周病のコントロールが糖尿病治療の一助となる場合があります。



○歯周病予防のために

歯周病予防の基本は歯垢・歯石の除去です。毎日の歯磨きを入念に行うことや、歯科医院での歯石除去が大切です。特に歯石は、一度付着すると歯ブラシで除去することが困難なため、定期的に歯科医院を受診し、専用の器具で除去する必要があります。また、歯科医院でブラッシング指導を受けることも効果的です。



30代重度歯周病患者の口腔内写真。
歯肉の腫れが著明で歯肉からの排膿や出血を認めます。

○むし歯の原因と予防

むし歯の原因菌が糖を基にして作り出す酸によって、歯が溶かされるとむし歯になります。そのため、歯質・細菌・糖がむし歯の三大要因と言えます。むし歯予防のポイントは、フッ化物応用による歯質の強化とシーラント（歯の溝を埋めること）・歯磨きによる細菌の除去・糖の摂取頻度の制限です。



歯周病基本治療開始から約1か月後の口腔内写真。
歯肉からの排膿が無くなり、歯肉の状態は改善してきています。

○歯磨きのポイント

最後になりますが、歯周病やむし歯の予防において重要なことは、やはり日頃の歯磨きです。ポイントとしては、歯1本1本を意識して磨くこと、歯と歯茎の境目をしっかり磨くことです。ランダムに磨くと磨き残す場合があるため、左右上下の磨く順番を決めて磨き残しがないように注意しましょう。歯ブラシの毛先が開いていると、ブラッシング効率が低下するため、定期的に歯ブラシの状態をチェックして交換することも必要です。

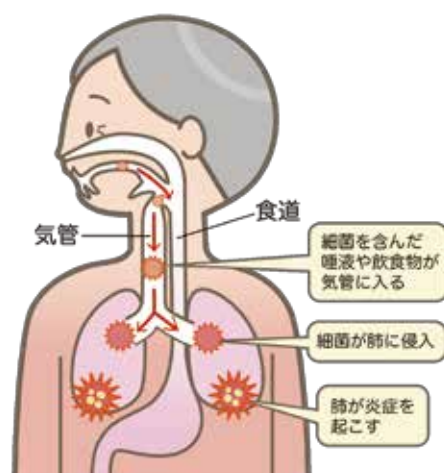


食べる力・飲み込む力を保ち、 誤嚥を予防しましょう

摂食嚥下障害看護認定看護師 安江 智子

摂食嚥下障害は脳血管障害、神経筋疾患、癌、認知症など様々な理由から起こります。また、加齢による歯牙の欠損による咀嚼力の低下や安静時の喉頭の位置の低位化、嚥下反射や咳嗽反射の低下等、高齢者には多くの問題がみられます。摂食嚥下機能が低下すると、誤嚥を起こしやすくなり、誤嚥性肺炎を起こすリスクが高くなります。

まず、口の中をきれいに保つことが重要です。口の中の細菌数が最も多いのは、起床時だと言われています。睡眠中は唾液の分泌が低下するために、菌が繁殖してしまうからです。朝食後に歯磨きを行う方は多いですが、ぜひ、朝起きてすぐにも、しっかりと歯磨きを行いましょう。歯磨



きで口腔内の細菌数を減らし、嚥下機能の維持向上をすることで、誤嚥性肺炎の発生率を下げる効果が期待できます。また、歯磨きは食べるために必要な、口の動きのウォーミングアップにもなります。毎日の生活の中で、習慣化していきましょう。

食事は上肢、口腔、咽頭、喉頭を動かして行います。筋肉を動かして行いますので、食事前に「パタカラ体操」など嚥下体操等のウォーミングアップを行うことで、スムーズに動かすことができます。

水分でむせるようになり、嚥下機能の低下に気付かれる方がいます。水分やパサパサしたもの、噛みきりにくいものは飲み込みにくい傾向にあり

ます。食べやすい、飲み込みやすい食事の形態を工夫すると良いでしょう。安定した姿勢で顎を引き、飲み込むことに集中するだけでも誤嚥の予防に繋がります。

水分でむせる時はどうしたらいいの？食べやすい食事形態ってなに？食事を食べさせてあげる時はどのような事に注意したらいいの？など、普段の生活の中で何か疑問に思うことがあればご相談ください。

口から食べることは、栄養摂取の手段であると共に、おいしいものを食べることによる、ストレスの発散や親しい人とのコミュニケーションの場ともなります。食べる楽しみを持ちつつ、安全に食事を食べ続けられるよう、普段から気を付けていきましょう。

【パタカラ体操】



公立共済やすらぎの宿

今年の夏も ホテルグランヴェールで乾杯!

BEER GARDEN

庭園バーベキュー・ビアガーデン

2020.7.1(水)～9.22(火祝)

会場: cattleya 1階カトレヤ&イベント広場

お一人様・2時間 飲み放題・食べ放題

ランチ	11:30～14:30 [OS. 14:00]
月～金	17:30～21:00 [OS. 20:30]
土・日・祝	17:00～21:00 [OS. 20:30]

ランチ: 土曜・日曜・祝日限定 (平日は予約のみ)

大人 ¥4,300 小学生 ¥1,500
中高生 ¥3,000 4～6歳 ¥800

浴衣を着てご来館の方 ※金・土・祝前日は除く
ご本人様限り ¥4,300 → **¥3,000**

ホテル グランヴェール岐山

〒500-8875 岐阜市柳ヶ瀬通6丁目14番地
TEL 058-263-7111 <https://grandvert.com>











- ・お造り
- ・豚スペアリブのスパイス焼き
- ・牛ロースステーキ
- ・ガーリックシュリンプ
- など

BEER FAIR

生ビール、焼酎
ワイン、ハイボール
各種リキール
ソフトドリンク

暑い夏は冷たいビールを“ゴクっと”今年は特別料理と飲み放題!!

2020.7/1(水)～8/31(月) 月～金曜日
18:00～21:00 時間無制限

大人 4,000 円
小学生 1,500 円 (お子様ランチ)



〈宿泊プラン〉
素泊り 7,700 円～
朝食付 8,500 円～
ご用意しております。

※当日のご変更はキャンセル料をいただきます。
※人数の変更は2日前までお願いいたします。
※料金はすべて税サ込です。



まごころをこめたおもてなし

HOTEL ルブラ王山

TEL 052-762-3151 URL <https://www.rubura.org>

〒464-0841 名古屋市千種区覚王山通 8-18

地下鉄東山線 池下駅②番出口より徒歩3分

※駐車場に限りがございますので、お越しの際は公共交通機関をご利用ください



みえグルメプラン

お伊勢参りや三重県の観光に
ご利用ください

2名様より承ります。

お1人様
1泊2食付

18,000 円

(税サ込)

販売期間
3月31日
まで

● 松阪牛や伊勢海老など地元産にこだわった食材を使用した特別な夕食です。

● 宿泊日の3日前までにご予約をお願いします

※ 季節や仕入れ状況によりメニューが多少変更になる場合がございます。



公立学校共済組合津宿所 どうしん

プラザ洞津

<http://www.dohshin.jp>

〒514-0042 三重県津市新町1丁目6-28

TEL **059-227-3291** (代)

FAX **059-226-3185**

無料駐車場あり | 近鉄 津新町駅下車 徒歩2分

 **とうかい** Vol.80 2020夏号

発行/〒504-8601 各務原市蘇原東島町4丁目6番地2
公立学校共済組合 **東海中央病院**
TEL (058)382-3101 FAX (058)382-1762
URL <https://www.tokaihp.jp>
発行人/病院長 坂本 純一
発行/年4回

初診・再診受付時間 8:30～11:30 / お休み: 土・日・祝日・年末・年始
お願い 保険証等の提示
 月に一度は保険証・医療証等を保険証提示窓口に提示してください。