

ひまわり通信

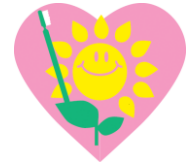
2013年(平成25年)

3月1日(金)

第69号

介護保険事業所番号
1435442090

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり歯科
〒214-0014 神奈川県川崎市多摩区登戸 2061-1
向ヶ丘遊園パーク・ホームズ ステーションフロント 102
電話(042)750-6143 F A X(042)756-4334
URL : <http://www.himawaridc.com/>

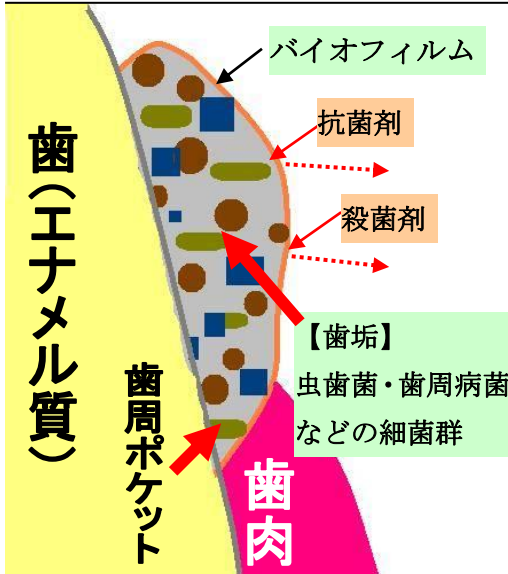


「バイオフィルム」をご存知ですか？

皆さまこんにちは。今回は口腔内に潜むバイオフィルムのお話です。「バイオフィルム」は、日本語で言うところの生物膜。細菌が集合体となり、膜状になったものをいいます。お風呂場や台所のぬるぬるもバイオフィルムです。口腔内のバイオフィルムはプラーク(歯垢)のことで、最近では「プラークバイオフィルム」と言われることもあります。

【トイレより汚い?】

お口の中には500を超える細菌が存在すると言われており、歯垢1ミリグラム中に潜む細菌は1億個以上であり、細菌の種類や数からみればトイレより汚いということになります。さて、その中でも代表格と言えればミュータンス菌(虫歯菌)や歯周病菌です。



ミュータンス菌は虫歯の原因となる細菌です。歯周病菌は歯周病を引き起こし、歯を失う最大の原因になっています。さらに血管に入り体内を廻ることで、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす要因の一つと考えられるほか、免疫異常を引き起こし糖尿病を悪化させたりします。

【一番怖いのは誤嚥性肺炎】

このように悪さをする口腔内細菌ですが、一番恐ろしいのはこれらの細菌が誤って肺に入ることによって起こる「誤嚥性肺炎」です。誤嚥性肺炎は現在日本人の死因の第3位になりました。そして多くの高齢者は口腔ケアによって肺炎リスクを減らせることを知りません。

芸能人の計報に際し、「昨夜未明〇〇さんが肺炎のため都内の病院で息を引き取りました・・・」ニュースでよく聞くフレーズですが、これもほとんどが誤嚥性肺炎と言われています。

【口腔ケアでバイオフィルムを撃退!】

「肺炎予防で健康長寿を目指せ!」

バイオフィルムは抗菌剤等が効きづらく唾液の分泌などが減る睡眠中に増加。よって、就寝前のケアを十分に行うことが大切!歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシの他、抗菌性の高い洗口剤もお勧め。しかし取り残しは歯石に変化する

ので、定期的に歯科医院にて除去する必要があります。このように日常的な口腔ケアを的確に行うことで、「肺炎の罹患リスクを40%まで抑えられる」という研究結果もあります。

「自分でできている。やれている」と言う方に限ってケアができていない方が多いようです。健康診断の一つとして定期的に歯科にかかれば、その人にあった口腔ケアの方法を教えてくださいませよ!

【広報おののの平日ランチ♪】

皆さんこんにちは!今回は平日ランチです。画像は港北区高田にある鯛めし屋「やまだ」です。鯛めしとは言っても刺身がのっている海鮮丼のようなものですが、「上」でも850円というリーズナブルな価格でおいしいので気に入っています。もっともいつもは弁当ですよ・・・。

