

豊かな食生活で  
豊かな人生を！

# タニダ歯科医院

September  
2019  
9月

## カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。毎年9月の第3月曜日といえば、敬老の日。しかし、何歳からのお祝いなのかと迷う方も少なくないようです。

かつては60歳が人生の一つの節目とされ、長寿を祝う習わしも60歳の還暦から始まっています。また、世界保健機構(WHO)は65歳以上を高齢者と定義しています。とはいえ、現在の60代は、まだまだバリバリ現役世代。アクティビシニアという言葉もあるように、いくつになっても元気はつらつとした高齢者の方が増えているのは、とても喜ばしいことです。

もっとも、高齢になると心配なのが歯の健康です。特に歯周病は30歳くらいから始まる方も多く、60代だとなんと9割以上の方がかかっているとされています。しかも、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病といった全身疾患にも影響を及ぼしますので、高齢になるにつれ、より一層の注意が必要です。健康な身体は、まず健康なお口から。自覚症状はなくても、ぜひ定期検診を受けることをおすすめします。



### こころあたたまるお話 浮き輪のキズナ

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「ねえ、海の家、混んでた？」  
帰るなり、なぜか留守番をしていた姉に捕まった。「日差し、きつかったんじゃない？顔、赤いし」「イテテテ、触んなよ」僕は早々に振り切り、シャワーを浴びて部屋へ。海は楽しいけど疲れる。



スマホで撮った写真を眺めながら、気づいたら寝ていた。

思いっきり寝坊して慌てたけど、今日は夏休み最後の日曜。焦って損したと思いながらリビングへ。「あの子、ほんと怖がりなんだから」母さんが苦笑している。「怖い話って、怪談話だろ？ 昼間は大丈夫だろう」父さんがあきれたように言う。「まあ、海に行く前日に話聞いたやつ。怖くなっちゃったみたいよ、まったく」

僕はトイレに向かいながら、ああ、そういうこと

だったのかと、大きく息を吐く。姉が昨日、妙にテンションが高かったのも、今となってはうなづける。単に日焼けするのが嫌で、今年は海に行かないのかと思っていた。

僕は閃いた。海を、家につくてしまおう。そして、海の時間を姉にプレゼントしよう。思い立つたらすぐ、浮き輪に空気を入れた。洗っていないから砂が落ちるけど、気にしている。お風呂場に行き、勢いよく水を出す。コンビニに走り、写真をプリントする。額から汗が流れ落ちる。気分を盛り上げるために、波の音を流す。海の写真と貝殻を飾る。これでよし。

姉の部屋に行き、浮き輪を渡す。「え？ なに？」「いいから来て」お風呂場の扉を開くと、浴槽から水があふれていた。「やっべえ」。あふれる水にも構わず「なに？ 自家製プール？」

やったあ」姉は浴槽に浮き輪を浮かべて、服のまま飛び乗った。「ちょっ、うわっ」水をもろにかぶる僕。「プールじゃなくて、いちお、海！」びしょびしょになつて、ふたりで大笑いした。



ドライマウス

# お口の乾きは 万病の元?!

## 知られざる 危険と対処法

### こんなに危険なドライマウス

ドライマウスとは、だ液が出にくくなり、お口が乾燥する症状。しかし、単なる【乾き】だと思ったら大きな間違いです。実はお口が乾燥することで体全体に悪影響が及びます。



お口を潤すだ液には様々な役割がありますが、中でも重要なのが「細菌を減らす」効果です。むし歯も歯周病もその原因は「細菌」。そして、高齢者にとっては命にかかる「誤嚥性肺炎」もまた、原因はお口の中の「細菌」です。つまり、だ液が出にくくなつてお口が乾燥すると細菌が増え、これらの病気のリスクが一気に高まります。

さらに歯周病により歯ぐきから出血すると、そこから血管の中に細菌が入り込み、全身に周ります。すると、脳卒中や心臓病、さらには糖尿病の悪化、そして低体重児・早産などのリスクも上昇します。



ドライマウスは全身の健康に影響し、最悪の場合命にも関わります。また、お口の症状として、舌が痛くなる、食事がしにくくなる、味覚障害・口臭の原因になるなど、とにかく悪影響が多岐に渡るのがドライマウスです。



### 原因も様々。 病気の症状 の場合も…

ドライマウスはその原因も様々です。ストレスや過度の飲酒、薬の副作用といった日常生活に原因がある場合のほか、シェーベーグレン症候群、糖尿病といった病気の症状の一部としてあらわれることもありますので、心配な場合は早めに病院に行きましょう。

#### 日常生活での原因

- お酒の飲み過ぎ
- 喫煙
- ストレス
- 薬の副作用
- 加齢とともになる筋力低下



#### 病気が原因

- シェーベーグレン症候群
- 糖尿病
- 更年期
- 脳血管障害



# セルフチェック!



## ドライマウス



次の項目にひとつでも該当する場合、ドライマウスの可能性があります。複数該当する方は早めの受診をおすすめします。

- 口の乾きが3ヶ月以上毎日続いている。
- あごの下が繰り返し、あるいはいつも腫れている。
- 乾いた食べ物を飲み込むときに、しばしば水を飲む。
- 水をよく飲む。
- 夜間に起きて水を飲む。
- 乾いた食品がかみにくい。
- 口の中がネバネバする。
- 口の中が粘って話しにくい。
- 口臭がする。
- 義歯で口の中が傷つきやすい。

## ドライマウスの対処法

### 1 喫煙や過度の飲酒を控える



### 4 ゆっくり噛む習慣を身につける



### 2 鼻呼吸にする



### 5 市販の保湿剤を使う



### 3 だ液腺マッサージをする



耳下腺  
10回



頸下腺  
5か所で10回



舌下線  
10回

指4本を耳の前の頬の所で後ろから前へまわす。

下あごの骨の内側のやわらかい部分を耳の下からあごの下まで押す。

親指であごの下から舌のつけ根を押す。

日常生活に原因がある場合は、次のような方法で改善できる場合があります。しかし、あくまでも対処療法のため、気になる方は早めに歯科にご相談ください。



右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

## まちがい探し♪「スイーツの秋」





## 診療スケジュール

2019年9月

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

2019年10月

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

診療時間

午前：9時～12時30分（初診最終受付12時）

午後：15時～19時30分（初診最終受付19時）

土曜午後：14時～17時（初診最終受付16時30分）

# 医院からのお知らせ



9月23日は秋分の日。この日を境に、だんだんと夜が明けるのが遅く、日が暮れるのが早くなっています。秋の夜長を楽しめるこの季節、読書に映画、家族や友人とのおしゃべり…とあれこれ夢がふくらみますね。

お口の状態は、日頃から気をつけていないとなかなか気がつきません。今回ご紹介したドライマウスもそうです。単に口が乾くくらいに考えていると、重大な病気を見逃してしまうこともあります。毎日お口の中をチェックして、少しでもいつもと違うなと感じたら、迷わず歯科医に相談しましょう。早めのチェックが大切です。

タニダ歯科医院



ご予約は 外来専用 \*0797-61-2000  
訪問専用 \*0120-118-120 (フリーダイヤル)  
〒669-1133 西宮市東山台 1-10-5  
ホームページは [YAHOO!](#) [Google](#) で検索 西宮市 タニダ歯科 