

「おひさまの会」会員の皆様へ

## 第46回 おひさまの会 「百歳まで自分の歯で」の報告

平成29年9月2日(土) PM2:00~4:40

会場 桜木町 東ビル 4階

講師 田中歯科診療所 歯科医 田中 薫子先生

おひさまの会では、毎年1回健康医療に関連した講演会を開催しています。今年は、ご多忙の中を歯科医の田中薫子先生にお出でいただきました。

田中先生は、桜木町ピオシティで開業なさる傍ら、ご尊父様の後を引き継ぎ、横浜市立本町小学校の校医としてもご活躍しておられます。

講演会当日は、午後の貴重な診療時間を割いていただいた上に、熱心な参加者の皆様の質問に丁寧にお答えいただき、約束の時間を遥かにオーバーしてしまいました。

田中先生、本当にありがとうございました。



田中先生のご講演内容はとても豊富で、大事なことばかりでした。記録としては、全部お載せしたいところではありますが、紙面の都合上、当日のお話のポイントだけをご報告いたします。

### 1 歯と全身

との関係 認知症や全身の病気と関係がある。

歯を失う原因は歯周病とむし歯が7割に及ぶ

100歳まで歯を残す4つのポイントとして

- ① 歯の接触時間を減らすこと…上下の歯を離すことにより『THC(上下歯列接触癖)』を避ける。  
・歯のすり減り・歯のひび・歯根われ・顎関節症・歯周病悪化等々のトラブルを防ぐ。
- ② 砂糖の摂取を減らす。
- ③ 最低1日1回正しくしっかり歯磨きをして、歯垢を取り除く。歯磨きは食後30分から40分後に(唾液で綺麗にしてくれる)。寝る前に20分が大事。
- ④ 歯科医院で定期的にチェックする。3ヶ月に一度口の中は変わる。歯ブラシでは取り除くのが難しいプラーク・歯垢を定期的に除去し歯周病を予防する。

### 2 歯周病の怖さ

歯周病は細菌による感染症で、歯だけでなく全身の健康に影響を及ぼす。例えば、女性にとってリスクが大きい骨粗しょう症にも影響がある。その他糖尿病・肺炎・動脈硬化・心疾患・低体重児出産・早産等のリスクを高めることが報告されている。

歯周病の菌(ジンジバリス菌)=毒素は、歯ブラシだけでは落ちない。いわゆる歯垢(プラーク)の

中の細菌で、これが歯茎に炎症をもたらし、歯を支える「歯槽骨」を溶かし、歯の抜ける原因となる。(上述の④) 3ヶ月に一度の定期検査と歯科衛生士によるお手入れで定期予防が出来る。

### 3 誤嚥性肺炎と歯の関係

誤嚥性肺炎は、かめない人に多い。口の中がきれいに出来ないと誤嚥性肺炎になることが多い。予防するためには、入れ歯をよく洗ったり、口の中をきれいにしたりすることが大事になる。

また、日頃からお喋りをしたり歌ったりして脳を刺激することや噛むという刺激も元気で居られるので誤嚥性肺炎を予防できるという。



### 4 歯磨きについて

- ① 鉛筆もちでこちょこちょと。
- ② 細かく磨くのは手がよい。
- ③ 歯間ブラシは自分の歯に適したものを。ゴムは不適。
- ④ 歯磨き剤…使いすぎはよくない。磨きすぎ、つけすぎも。液体歯磨きは、使いすぎないこと。
- ⑤ デンタルフロスは前歯に有効。
- ⑥ 歯間ブラシは効果がある。ただし4本で500円位の物を。

### 5 歯科医で診てもらったときの心得

- ① どこが具合が悪いのか、その場所をきちんと言うこと。
- ② 沁みるのか痛いのかをはっきり言う。
- ③ いつから症状があったのか。
- ④ どこを治療したいのか、どうしたいのかを言う。
- ⑤

以上、ご講演いただいたことの全ては載せられませんでした。印象的なこと、知っておいたほうがよいことを中心に書き留めました。

田中先生のお話を伺い、本当に直ぐにでも田中先生の診療所へ行きたいと思ったほどでした。

「100歳まで自分の歯で元気に暮らすこと」を目標に、歯の大切さや歯磨きも歯のケアもそして日常の栄養・食生活などの大事なことを、広範囲に亘って丁寧にお話くださいました。歯を磨く時間など目から鱗状態のこともありました。

田中先生のお話の楽しさ・話術の面白さにあっという間の2時間でした。

田中先生ありがとうございました。

### 参加者の感想から

○とても分かり易く新しい発見ばかりでした。認識不足で恥ずかしいです。(苦笑)

質問させていただいた家族のことも、大変よく理解できました。今日来させていただいたことに感謝いたします。

○とても勉強になりました。歯磨きは1日何回もするのがよいと思っていましたが、1回良く磨くのがよいとはじめて聞きました。

○歯周病について詳しく説明していただきよくわかりました。その他、歯の健康についてのお話を聞いて大変勉強になりました。

○歯の健康が全身の健康につながるがよくわかりました。甘い物が大好きなのですが、少し控えるようにして、歯磨きをがんばり、百歳まで自分の歯で過ごせるようにしたいです。今日はとてもよいお話を聞かせていただき、ありがとうございました。

○歯について心配していたことが、分かり易く解説していただいたので、(歯磨きの仕方・噛み方など)とてもよかったです。これからも歯を大切にしていこうと思います。

○歯が万病の元と聞き驚きました。むし歯が子供のころから多く、入れ歯が何本もあります。細胞が3ヶ月に一度入れ替わると聞き、よい歯を少しでも残すよう、口腔ケアに気をつけたいと思います。よいお話をありがとうございました。参考になりました。

○目からウロコのお話ばかりでした。食後の歯磨きをあわててやっておりましたが、時間を置いたほうがよいようで安心いたしました。口腔ケアには気をつけてまいりたいと思います。

○歯の重要性がわかり、今後の歯磨き・口腔衛生に一層気をつけていこうと思いました。電動歯ブラシは有効でしょうか、様々な歯の疾病に。使い方がわかりました。

○普段歯医者さんから詳しくお話を伺う機会がありませんでしたので、種々教えていただけました。身近に医療の実際を感じることが出来ました。専門家に伺う程、確かなことはありません。

記録；伊藤

