

口腔ケアと肺炎

DH. 小田 世貴子

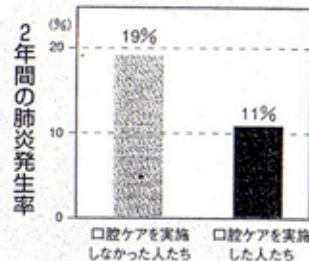


昨年世界的に大流行したインフルエンザA型ウイルス感染では、死者の多くが細菌性肺炎を併発していました。その原因菌はいくつかありますが、いずれも私達の唾液や歯垢中から高頻度で検出される細菌です。

インフルエンザに限らず、肺炎と口腔ケアの関連は研究が進み、高齢者に多い「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」に関しては、因果関係がはっきりしており、原因として口腔内の唾液や細菌が、誤って気道に入り込む事で起きる事がわかっています。

実際に口腔ケアを実施した人達と口腔ケアを実施しなかった人達を比較すると、肺炎の発生率が約40%減少させる効果がありました。口腔ケアによって咽頭の細菌数が減る事も判明しているので、それにより「誤嚥性肺炎」あるいは、インフルエンザウイルス感染そのものを防ぐ事や、感染しても重症に至らずに済む可能性は十分に考えられます。

歯と口のケアは、虫歯や歯周病予防の為だけでなく、全身の健康を守る為にとっても大切なのです。



ふれあいの中で

新年明けましておめでとうございます。寒さも一段と厳しくなってきましたが、皆さん体調はいかがでしょう？「お口の健康は体の健康」今年も一年、皆さんのお役に立てるようがんばって行きたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



DH. 志塚 純奈

「酸蝕歯の主な原因は？」

食べ物や飲み物に含まれている『酸』、ワイン・柑橘類・酢・ビタミンC剤などがあります。

- ★ワイン・果実酢の愛飲者
- ★ついついレモンをかじる方
- ★菜食主義者(ベジタリアン)
- ★ビタミンC剤などを摂取する方
- ★だ液が少ない方

などです。

「予防法は？」

- 酸性飲料は口の中で長くためない。
- ハブラシは固いものをさけて、ブラッシングはゆっくり優しくじゅじゅと。
- 定期的な歯科検診を受ける。

心配があれば、歯科医などの専門家に聞くとよいでしょう。

DA. 盛島 優子

編集後記

寒い日が続きますが、お体に気を付けて、今年も元気に過ごしましょう。

DH. 佐藤 皆美