

こんにちは
歯医者です



歯科診療所長 原田 明律です

ドライマウス
(口腔乾燥症)

ドライマウスとは

口の中やのどの渴きを主訴(しゅそ)患者からの訴え)とする症状のことを表し、現在日本のドライマウス人口は800万人とも言われています。

主な症状としては、軽度では主に口の中のネバネバ感、虫歯や歯垢、舌苔(ぜつたい)の増加、それに伴った口臭も現れます。重度になり唾液分泌量が低下し口腔内の乾きが進行すると、強い口臭や舌表面のひび割れ、割れた舌の痛みにより食事が取れない摂食障害、会話時にしゃべりづらいなどの発音障害も現れます。

さらに自己免疫の異常(自

己免疫疾患)によるものをシエーグレン症候群といい、全身に様々な障害を引き起こすことがあり注意が必要です。

原因

【食習慣】

咀嚼回数(そしゃくかいすう)かむ回数)の減少は、唾液腺の萎縮と唾液分泌の低下をもたらすことが知られています。これは食生活のあり方にも関連しています。たとえば幼児期に良く噛まなくても食べられる食物を中心とした食生活を続けていると良い咀嚼習慣が身につかず、結果的に唾液分泌低下を引き起こすことになり

ます。軟食や流動食を多く摂っている場合や、早食いになっていく場合にも注意する必要があります。このような習慣は成人してからでなく、小さい頃から習慣づけることが大切です。

【精神的ストレス、緊張】

ストレスがかかったり緊張をすると交感神経が刺激され、唾液の分泌が抑制されます。あまり緊張しないよう楽しくゆとりある生活を心がけてみて下さい。気分転換も大事です。

【薬物】

抗鬱剤(抗うつ剤)、鎮痛剤、抗パーキンソン剤、降圧剤などの多くの薬物の副作用として唾液分泌の低下があり、その場合は薬の量を減らすなど担当医と相談してみて下さい。

【年齢によるもの】

年齢とともに口や顎の筋力低下などがおこり唾液の分泌量が低下します。70歳以上で男性16%、女性25%の低下が、80歳では老人性萎縮により25%以上の低下があると言われています。

【口で呼吸する(口呼吸)】

鼻炎などの鼻疾患や癖などで口呼吸をすれば唾液は蒸発してしまい口が渇く原因となります。鼻疾患の治療や癖を治しましょう。

【その他病気など】
糖尿病、尿崩症(にようほうしよう)、甲状腺機能亢進症(こうしんしよう)または低下症、シエーグレン症候群、放射線治療の副作用などがあります。

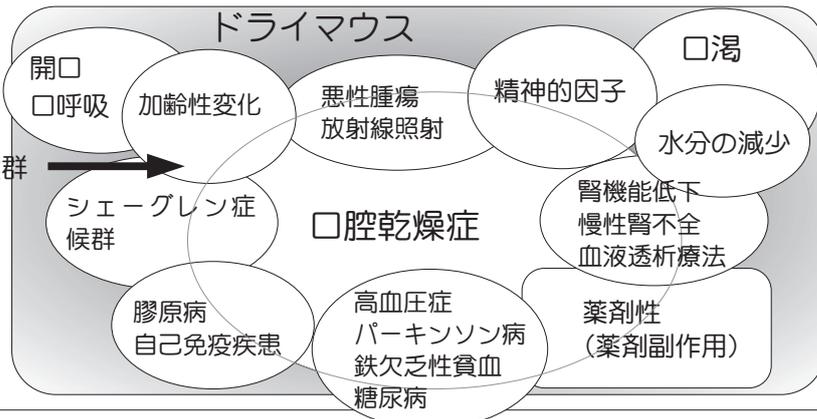
治療法

基本的には生活指導や対症療法が中心となります。日々の食生活では唾液分泌を促進するような食品(梅干し、レモン、酢の物など)を積極的に摂るように、逆に香辛料などの刺激性のものや口腔粘膜に付着しやすい食品は避けるようにしましょう。口腔内環境の向上も必要で、歯科治療や口腔清掃は積極的に行うべきです。

口の中の粘膜保護が必要なことから、保湿力の高い洗口液、保湿ジェル、スプレーによる噴霧、夜間の乾燥を防ぐ保湿用マウスピース、夜間義歯などを症状に応じて処方、投与することも有効です。

原因が明らかでその治療が可能な場合(糖尿病、甲状腺

腺機能亢進症など)には、その原因疾患に対する治療を積極的に行うことが必要です。しかしシエーグレン症候群のようにその治療が不可能、あるいは容易ではない場合(放射線照射、加齢性変化など)には、口腔の乾燥症状に対する対症療法が必要になります。



占冠 56
ト 12
マム 25
ム 23
歯科 37
診療 9
所



☆バーベキュー



デイサービスセンターでは、7月25日、26日、27日の3日間、バーベキューを行いました(〇)

利用者さんと職員でおにぎりを作り、外でお肉を焼いて食べました♪おにぎり作りは、皆さん手馴れており、握り終えるのもあっという間でした。お肉と一緒に焼いた野菜は占冠産のもので、皆さん「美味しいね」と言っていました。天候にも恵まれ、バーベキューの雰囲気もしっかり味わうことができましたよ♪

生活相談員 法名



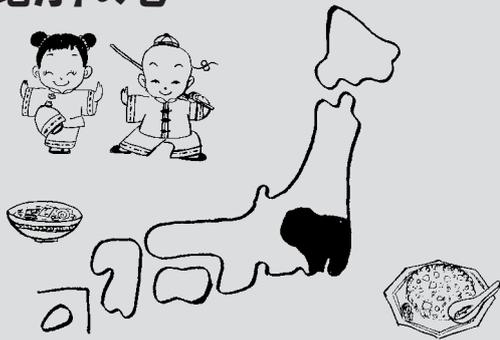
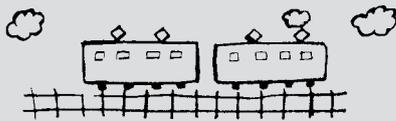
社会福祉協議会からのお知らせ

【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。

につぽん郷土料理の旅

【関東地方】の巻

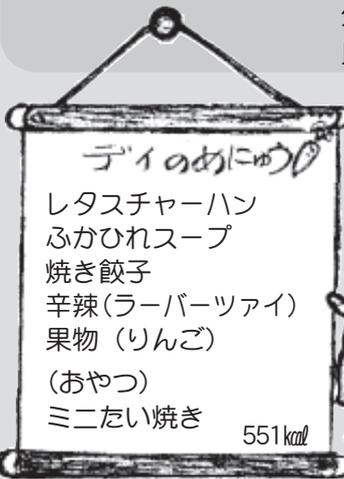


一般的には、茨城県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県の一都六県をさして関東地方と呼ばれています。

今回は、その中でも神奈川県横浜市に中華街があることから、家庭で簡単にできる中華料理の献立を!!そしておやつには、東京が起源と言われているタイ焼きにしてみました。たまには料理で異国の気分を味わってみるのも良いですよ。

《三二情報》

横浜市にある中華街は、日本三大中華街(神戸、長崎、横浜)の一つで、開国以来150年の歴史があります。昭和30年、中華街大通りの入り口に「牌楼門」が建てられ、牌楼(門)の上に「中華街」と書かれたことで、それまでは南京町と呼ばれていた、この街が次第に「中華街」と呼ばれるようになったそうです。



デイのめいめい
レタスチャーハン
ふかひれスープ
焼き餃子
辛辣(ラーバーツアイ)
果物(りんご)
(おやつ)
三二たい焼き

551 kcal



【9月の行事食】

- 9月12日 十五夜 ……月見団子、里芋、さつまいも、栗ご飯、豆
- 23日 秋分の日 …おはぎ、いなり寿司

栄養士のつぶやき (@栄養士)

収穫(味覚)の秋がやってきました食のイベントが盛り沢山ですね♥次々と収穫を迎える野菜・魚・果物たちに、舌つづみを打ち自然の恵みに感謝する季節です。旬のものは、美味しいうえに身体に強いパワーをくれますよ。でも、食べすぎにはご注意ください!! ●平川 みゆき

