

2022年  
11月号  
No.488

日本赤十字社 富山赤十字病院広報誌

# やすらぎ

TAKE  
FREE ご自由にお持ち帰り  
ください

## INDEX

- 口腔ケアの重要性
- 教えて！歯科衛生士さん  
お口の健康を保つためには
- お知らせ「全国糖尿病週間」の当院の取り組み
- 11・12月健康教室等のお知らせ

11月8日は  
い(1)い(1)歯(8)  
の日です

今月号は



## 口腔ケアの重要性



歯科口腔外科部医師

朝倉 みな実 あさくら みなみ

歯科衛生士

本田 まどか ほんだ まどか



歯科衛生士

泉田 有美子 せんだ ゆみこ



歯科口腔外科部副部長

石戸 克尚 せきど かつひさ



歯科衛生士

水本 郁 みずもと かおり

みなさんの幸せを感じる時はいつでしょうか？  
幸せを感じる瞬間はたくさんあるかと思いますが、  
「美味しいものを食べたとき！」という方もいらっ  
しゃると思います。

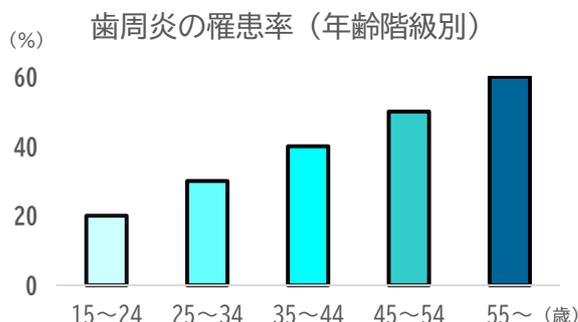
では、「お口の中には何の問題もなく、何の心配  
もない！」という方はどれくらいいらっしゃるでしょ  
うか？近年、虫歯の罹患率は減少しているとされて  
います。その一方で、歯周炎の罹患率は15-24歳が  
20%、25-34歳で30%、35-44歳で40%、  
45-54歳は50%、そして55歳以上は55-60%と  
報告されており、かなり多くの方が何らかの口腔トラ  
ブルを抱えていらっしゃるようになるのです。

### 歯を守ることは 全身の健康を守ること

歯がなくなったり、歯周炎の進行で歯が動揺したり  
すると、しっかりと噛めなくなります。それに伴って、  
自然と食事を柔らかいものにしていってしまったり、  
これまで食べていたものが食べられなくなったりと、  
さまざまな制限が出てきます。さらに、しっかりと噛  
んで食事ができないと、唾液の分泌が減少し、それに

よってさらに口腔内の清掃状態は悪化します。唾液  
分泌が減少すると、飲み込む機能の低下を引き起こ  
し、お口の中の細菌と一緒に気管や肺に入るリスク  
が上昇し、誤嚥性肺炎のリスクも上昇してしまいます。  
誤嚥性肺炎の治療の際には食事を中断せざるを得な  
い状態になることが多いため、生活の質(QOL)の低  
下につながる言われています。

このように、お口の健康を維持することは全身の健  
康管理にもつながる、非常に重要な問題であること  
が認識されるようになってきました。



出典：厚生労働省「H28歯科疾患実態調査」

## 歯科検診で定期的なプロフェッショナルケアを

近年では、「国民皆歯科検診」が政府の指針で示され、口腔ケアの重要性が改めて示されました。口腔ケアと聞くと、「毎日歯磨きしたらいいでしょ?」と思われるかもしれませんが、それはもちろん大丈夫ですが、本当にしっかりできているのか、ということは先にお示したように、約50%の方が歯周炎に罹患している事実から、多くの方では不十分なことは明白です。口腔ケアの2本柱は「ご自身での毎日のセルフケア」と「歯科医院での定期的なプロフェッショナルケア」です。年を重ねるごとに体調が変化するように、お口の中の環境も日々変化しています。その時々で必要なケアの方法を、歯科健診によって見つけてもらい、さらに自身では不十分な部位のプロフェッショナルケアを受けていただくことが非常に重要です。そして健診で指摘されたことを日々のセルフケアに生かしてい

ただくことで良好な口腔ケアが獲得できます。

また、義歯の調整や管理、さらには虫歯や歯周炎が進行して、正常な歯の機能を果たせない歯を抜歯することも、口腔ケアの中に入ります。歯周炎が重度であれば周囲の歯にも影響を及ぼす可能性もありますので、簡単に歯を抜いてしまうことも問題ですが、むやみやたらに歯を残すのもよくありません。



当科では、お口の健康管理から体の健康管理に繋がっていくことを目標にしています。そのために、まず「口腔ケアの重要性」を知っていただくことから始めています。久しく歯科健診を受けていらっしゃらない方、お口のことで気になることがある方は是非一度ご相談ください。



## お口の健康を保つためには



Q 成人の歯の数は何本?

A すべて生え揃うと**32本**です。

みなさんは自分の歯が何本あるかご存知ですか? 「数えたことがない」、「知らない」という方も多いのではないかと思います。成人の歯の数はすべて生え揃うと32本ありますが、親知らずが萌出しない場合もあるため28本から32本が通常の本数です。

Q 32本もあるなら、1本くらいなくなっても大丈夫?

A いいえ。**どんどん歯を失う**ことになります!

状態が悪い歯を長期間無理に残すのはよくはないことですが、歯を失いそのままにしておくと、残りの歯への負担が増加し、歯の周りの歯ぐき、歯槽骨などの歯周組織に炎症、いわゆる歯周炎が生じます。その結果、隣の歯や反対側の歯がもたなくなってしまう、どんどん前の方の歯までなくなっていく、というのがよく見られる歯を失うプロセスです。

Q 歯周炎って虫歯のこと?

A 歯周炎と虫歯はちがいます。

虫歯は、虫歯菌によって「歯そのもの」に起こる病気です。歯周炎は、その名の通り歯の周りの組織に発生する慢性炎症(ゆっくり気が付かない様に進む炎症)です。だらだらと長引く微弱な炎症が、歯の周りの歯肉の腫れや痛みを生じ、歯を支える歯槽骨を吸収(溶かして減らしてしまう)、その結果歯が動揺し、脱落してしまうという病気です。

歯を失う原因としては虫歯と歯周炎が主な原因ですが、若い世代では虫歯が減っているため、歯周炎のコントロールが歯を守るために重要といわれています。



## Q 「口は万病のもと」というのはなんで？

A お口の慢性炎症は口の中だけにとどまらず、**全身に影響を及ぼす**からです。

心血管系疾患、脳卒中、低体重児出産などのリスクが報告されています。また、歯を失うと、咀嚼・嚥下機能が低下し、清掃性も低下します。それによって高齢者に多い誤嚥性肺炎のリスクが上昇することもわかっています。特に糖尿病との関連が示されており、糖尿病に伴う血流障害、免疫機能の低下が歯周炎の悪化に関与するとされています。さらに、歯周炎による炎症が、炎症性サイトカインの増加によるインスリンの阻害、血糖値の上昇にも関与し、糖尿病を悪化させるという逆の関係も明らかになってきました。

お口の健康管理は全身の健康と非常に密接なつながりがあることがわかりますね。

### 歯科口腔外科 診療案内



診療時間:

平日

午前8:40～12:00

(水曜日は午後手術のため11:00までです)

午後1:00～4:30

(水曜日・金曜日は手術(手術室にて行うもの)  
のため外来診療は行いません)

対象疾患:

う蝕(虫歯)、歯周病、埋伏歯、顎関節症、口腔内・顎骨等の外傷、  
歯科疾患による皮膚の炎症、義歯、インプラント

\* 紹介状なしで受診される場合は、  
診療費とは別に選定療養費5500円がかかります。

お口のことなら何でもご相談ください



## Q お口の健康を保つためには、何が大切？

A 「**予防**」と「**早期の治療**」です！

「予防」は日々の適切な歯磨き、ケアを行うことはもちろん、定期的な歯科受診によるチェックが重要です。「早期の治療」は、「ちょっと様子を見よう」とするのではなく、「ちょっと相談してみよう」と意識を変えていくことがまず大切です。

そして、たとえ1本でも歯の治療を始めてみてください。「入れ歯には抵抗があるからしたくない」といわれる方も多いのですが、適切に治療することで残りの歯を守ることにつながり、咀嚼・嚥下機能の回復につながり、それがひいては全身の健康管理につながります。



まずはご自分の歯が何本あるか、調べてみることから始めてみてください。久々の歯医者さんは抵抗があるかもしれませんが、少し勇気を出して相談してみてください。その一歩が、確実に全身の健康管理につながります。

私たち歯科衛生士は、お口の健康管理を通してみなさんの健康を保つお手伝いをしていきたいと考えています。



### お知らせ

11月14日は「世界糖尿病デー」です。  
11月14日を含む一週間は「全国糖尿病週間」とされ、全国各地で啓蒙活動が行われます。当院でも、より多くの方々に糖尿病を正しく理解して頂くことを目指します。

#### ■ 当院の取り組み ■ ブルーライトアップ

期間:11/14(月)17時～21時  
場所:病院正面

ポスター掲示  
期間:11/14(月)～11月18日(金)  
場所:やすらぎホール(2階)

デジタルサイネージ  
期間:11/1(火)～11月18日(金)  
場所:やすらぎホール(2階電光掲示板)

## ＋ 理 念

人道・博愛の赤十字精神にもとづく良質で安全な医療の提供

### 基本方針

- 1 患者さん中心の医療を提供します
- 2 より安全で高度な医療の実践を目指します
- 3 地域医療に貢献する病院を目指します
- 4 災害救護ならびに医療社会奉仕に努めます
- 5 次代を担う医療従事者を育成します
- 6 働きがいのある病院運営に努めます
- 7 健全経営の維持に努めます

## 患者さんの権利

病院の「理念」・「基本方針」にもとづき患者さんが安心して医療を受けることができるよう、以下の権利を大切にします

- 1 個人の尊厳が守られる権利
- 2 プライバシーが保障される権利
- 3 適切な情報と説明を受ける権利
- 4 自ら医療行為を選択する権利
- 5 適切で最善の医療を受ける権利
- 6 子ども達に分かりやすく心のこもった医療を受ける権利

# 11月・12月健康教室等のお知らせ

患者さん、ご家族の方、お気軽にご利用ください。【お問い合わせ】電話(076)433-2222 医療社会事業課(内線 2322)

名称	内容	実施日 祝祭日除く	時間	場所	担当	申込窓口
やすらぎの会	ミニレクチャー 泌尿器がんについて (講師:泌尿器科医師)	11月16日(水)	13:30~14:00	3階講義室	がん相談スタッフ	申込不要
	ミニレクチャー リハビリレクレーション ”一緒に身体を動かして免疫力をアップしましょう”(講師:作業療法士)	12月21日(水)	14:00~15:00			
ライラックの会	血液内科疾患 患者・家族・医療スタッフの会	当面の間 中止				
クロスサロンとやま	がんピアサポーターが自らの体験を活かし、がん体験者やそのご家族と同じ立場で不安や悩みなどについて、安心して語り合う交流サロンです	11月16日(水)	14:10~15:30	3階講義室	がん相談スタッフ	申込不要
がん相談支援センターでは、がんに関する相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。						
糖尿病指導コース (要申込)	運動の話と実技(実技は主治医の許可を受けてください) 検査の話 食事の話	11月8日(火)・22日(火) 12月13日(火)・27日(火)	14:00~16:00	3階討議室	理学療法士 検査技師 管理栄養士	外来通院の方は 内科外来 入院中の方は 病棟看護師
	病気の話 薬の話 生活の注意点 (第2水曜日のみ「口腔衛生について」)	11月9日(水)・30日(水) 12月14日(水)・28日(水)			医師 薬剤師 看護師	
	昼食会	当面の間中止				
腎臓病教室 (要申込)	病気の話 食事の話 生活の注意点	11月17日(木) 12月15日(木)	14:00~15:00	3階討議室	医師 管理栄養士 看護師	主治医
禁煙教室	ミニレクチャー 禁煙外来って、どんな治療をするの?~パート1~ (講師:保健師)	11月18日(金)	15:00~15:30	健診センター	医師 保健師	申込不要
	ミニレクチャー タバコは全身病~タバコの何がいけないの?~ (講師:医師)	12月16日(金)				
安産教室 (要申込)	1コース 妊娠されたママへ~自分の身体と赤ちゃんをイメージしよう~	11月4日(金)	13:00~14:00	正面玄関 多目的室 11月25日(金)・12月23日(金) zoom開催	助産師 管理栄養士 歯科衛生士	産婦人科 外来
	2コース 自分の食生活と向き合ってみよう妊娠中の身体と生活	12月2日(金)	14:30~15:30			
	3コース 赤ちゃんと学ぼう!いいお産	11月11日(金)・18日(金) 25日(金)	13:00~14:00			
	4コース みんなで学ぼう!母乳育児!	12月9日(金)・16日(金) 23日(金)				
赤ちゃんのにこにこご飯 (要申込)	食育教室 病院ホームページの『診療科・部門のご案内』>『栄養課』>『栄養管理、栄養指導の提供、チーム医療への参加』をご覧ください。	当面の間中止				
のびのびサークル	母乳育児期間中の母子のつどい 病院ホームページの『ご利用の皆さまへ』>『お産される方へ』>『【退院後】のびのびサークル』をご覧ください。 	12月28日(水) (11月開催なし)	10:00~11:30 (zoomへの入室は 9:40~)	zoom開催	自助サークル	病院ホーム ページ
赤十字 救急法基礎講習 救急員養成講習 (要申込)	一次救命処置(心肺蘇生・AED) / 搬送および救護 / 急病の手当/けがの手当(止血法・包帯法・固定法)	基礎講習: 11月12日(土)・12月3日(土) 養成講習: 12月10日(土)~11日(日)	9:00~16:30	日本赤十字社富山県支部	救急法 講習指導員	日本赤十字社 富山県支部 451-7878