日本歯科大学新潟病院・医科病院と患者さんをむすぶ

日本歯科大学（新潟病院 医科病院）

アイヴィ通信

Vol.40
2019.8.1

～皆様の口腔と全身の健康を目指して～

ホワイトニングコーディネーターについて
～歯科衛生士が皆様の「健口美」をお手伝いします～

新潟病院
歯科衛生科
相方　恭子

ホワイトニングコーディネーターとは、歯科審美学、特にホワイトニングの専門的知識、臨床技能・対応および経験を有する歯科衛生士の水準の向上を図り、国民の保健福祉の増進と生活の質の向上に貢献することを目的として、日本歯科審美学会が認定した制度です。つまり、ホワイトニングにおける専門的知識と技術を持ち、日本歯科審美学会から認定を受けた歯科衛生士のことを言います。

口腔機能を健康に保つことは、「食べる」という食物の摂取・咀嚼・嚥下をおこない、生命の維持と活力源になるとともに、「話す」というコミュニケーションを可能にします。これらは楽しい人生を送るためにとても大切なことです。そして、口腔付近の機能の回復と審美の改善は、表情を明るくし、生活に活力を取り戻すことにつながります。白い歯は、健康で若々しく清潔なイメージがあります。人に見せても恥ずかしくないきれいな歯は自信にもつながり笑顔をもたらします。そして、一度美しい白い歯を手に入れると、その状態を保つために、より丁寧なブラッシングを行うようになったり、定期的に歯科医院を受診したりするなど、口の中の衛生状態に関心を持つようになります。

新潟病院でも、ホワイトニングコーディネーターの資格を持った歯科衛生士が、皆様の「健口美」のお手伝いをします。

「歯を白くしたい」ご希望があれば、お気軽に白い歯外来にご相談ください。

中・高年食育について

●日本歯科大学新潟生命歯学部
食育・健康科学講座 客員教授
中野　智子

健康とは、性別、年齢、地域差など、人によって大きく違いがでます。この「健康」を左右する大きな要因は、決して遺伝ではなく、長い間の食生活習慣と考えられます。

乳幼児期には、味覚、脂肪細胞の数、腸内細菌など消化吸収に係る基礎が決まります。それから、学童期、成人期を迎えますが、病気には無頓着な時期、ほとんどの人が健康な時期、といえます。ところが、中年期になると、そろそろ下腹が出て、体重や高血圧を気にするようになります。さらに不摂生が続くと、糖尿病などの生活習慣病の発病を迎える、という残念な結果になってしまいます。

私たちは、加齢と共に、健康について関心が高まり、新聞やテレビなどで「サプリメント」「食品の機能性」など、聞かない日はないくらい、中高年向けの健康情報にあふれています。

50才を超えると、「中年太り」に代表されるように、食べ過ぎ、運動不足、代謝の低下などが重なって、肥満気味になります。体重だけでなく、コレステロールも高くなります。コレステロールとは、血管の中の油汚れですから、当然、コレステロールが溜まれば、血液の流れも悪くなり、血圧も高くなる、というわけです。

高血圧になると塩分制限をする情報は、知れ渡っています。塩分は、血圧だけでなく、万病のもとと考え、塩分摂取量を管理することから始めましょう。

私たちは、1日に、平均で男性11.3g、女性9.6gの塩分を取っていると報告されています。

厚生労働省では、1日に摂取する塩分摂取量（食塩相当量）は、**男性8g、女性7g**に抑えること、と指導しています。最も理想的とされる塩分摂取量は「1日5g」。守ることが難しい数値です。

どのような食品に、どれぐらいの食塩が含有しているか、今では、食品には必ず食塩相当量として表示されるようになっていますので、ラベル表示を見ることで大体の塩分摂取量はわかります。ところが、塩分を目標値に抑えることはかなり難しい課題なのです。

そこで、「今日は、塩分を取り過ぎた。」と思ったら、**カリウムを含む食品を摂取することを心がけること**が、解決策の一つです。カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出する役目を果たしてくれます。血圧が高くなり始めたら、塩分を控え、同時にカリウムを摂取する工夫をすれば、より完ぺきというわけです。

昔は、血圧が高いと保険に入れないぐらい、高血圧は問題視されていました。ところが、現代の問題は、3人に2人が「糖尿病」と言われる時代です。「糖尿病」は、傷の回復が遅く、壊疽（えそ）になることが心配されます。糖尿病と診断されると、炭水化物を減らして糖質制限を行うように指導されます。お医者さんから「白米は血糖値をあげるので減らすように!」と言われて、「す

きな御飯を我慢して、食べない。」という人も少なくありません。ところが、食べなくなることが、解決策か、見直す必要があります。

病気と診断されると、食べるものは制限されて、減らすことばかりです。「減らすことが健康改善につながる」と思い込み、食べたくて我慢!これは大きな間違い、というわけです。

糖尿病の場合、白米などの炭水化物を食べると、食後に血糖値があがります。するとインシュリンが出て、血糖値を下げてくれるのです。ところが、何かの原因でインシュリンの分泌が少なくなり、血糖値を下げる役目を果たせなくなります。糖質制限をすることは望ましいことですが、全く食べないことで血糖値があげないことと、インシュリン分泌量が改善されることとは違います。

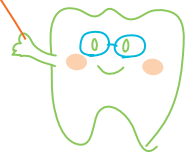
食品は、GI値によって分類されます。食後、炭水化物が分解され、糖(グルコース)に変わるまでのスピードをGI値(グリセミック指数)という数字で表します。当然、糖尿病には、GI値が少ないほど良いとされています。GI値が高い白米より、GI値の低い燕麦やそばなどを代用することがお勧めします。

血糖値を上げる食材を我慢することも大切ですが、これまでより多くの野菜や海藻を食べることでミネラルや食物繊維を豊富に取り、食事量を減らさないことが望ましいといえます。

どうしても80才を過ぎて、高齢者になると運動量の低下、食事量の低下などから体重減少を心配しなければなりません。体重減少は、筋力の低下、免疫力の低下につながります。　中年からの健康管理は、食事量は減らさないように心がけ、これまでとは違ってたくさんの種類の食材を食べるようにしたいものです。口腔内清掃不良や口内炎、味覚障害などの口腔内環境も食欲や体重低下に影響します。

中高年の食事のポイント

①食事量を減らさない。
②タンパク質を十分とる。
③水分をこまめにとる。
④食事を楽しむこと。



そして、高齢者に多い誤嚥性肺炎は、まさに食事のあり方で予防できるものと考えられます。これまでのむし歯や歯周病の治療医療から、「健口食育」高齢者の方々への寄り添う歯科へと歯科医療は「食育分野」へと広がりつつあります。

健康な時期から、「噛むから始まる食育」の習慣づけを行なっておきましょう。

口腔機能向上対策 誰がやるの?自分でしょ…

●衛生学講座
教授
小松﨑　明

人々の生活の質(QOL)とは、その時の天気にさえ左右されるものであり、病気の有無だけで単純に評価できるものではないと思います。幸せを「引き算」で考える障害型モデルで生活の質を評価すると、病気の量が大きく影響するため、どうしても悲観的な結論に至る場合が多いようです。そのため、私は「足し算」で考える健康増進モデルの方が建設的で好きですし、地域に出て社会活動を行う場面では、WHOが提唱する「ライフスキル(生きる力)」の向上を意識して保健指導を行っています。

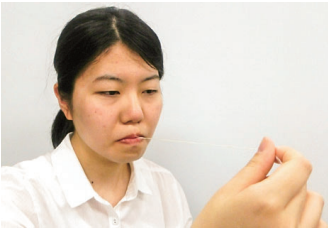
長寿社会を迎え、日本人の将来の健康に対し医療機関が担う役割は変貌しつつあります。従来からの病気の治療や予防はもちろん、今後は中高年者の生活機能の維持・向上や、介護予防の推進に関する支援を、保健・医療・福祉の各機関が連携して行うようになるでしょう。そのために、地域包括ケアシステムの構築が全国各地で進められています。

しかし、たとえ各地に地域包括ケアシステムが構築されたとしても、それだけで住民の皆さんの口腔機能が向上する訳ではありません。最近、歯が多く残っていても、食物を噛む力を失ってしまい食事を摂取できなくなる事例が増加しています。その原因の多くは、マスコミ等でも話題に挙がる事が多くなったフレイル(健康障害を生じやすい脆弱な状態)や、サルコペニア(筋肉の減少)であり、その予防対策としては自分自身で行うレジスタンス運動と、適切な栄養摂取が重要になります。介護予防は「○○訓練」と示されるように自分自身で運動に取り組む必要があり、待っていれば他者がやってくれるような受け身的な楽なものではありません。

今回は、「食べる」「発声する」「表情を作る」「唾液を出す」といった基本的なライフスキルを向上させるために、自分自身で行う簡単なレジスタンス運動をご紹介したいと思います。

(1)ボタンプル運動

大きめなボタンに糸を付け、唇の裏側に入れて正面に向かって引く事により、口唇を閉鎖する力などを鍛え、食事時の食べこぼしを予防し、発声の向上に寄与します。



(2)口腔体操(発声訓練も含む)「パンダのたからもの」

私たちは、普段からお口を構成する顎、唇、舌、頬、歯などを使って声を出していますが、「パンダのたからもの」の言葉の中には、それらの構成要素を動かす筋肉等の運動になる動作が含まれてい

ます。慣れてきたら、なるべく早口で繰り返し言えるようにすることで、発声の訓練にもなります。

「パ」

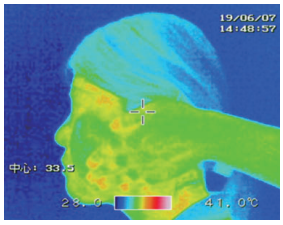
「ン」

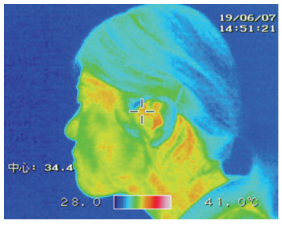
「ダ」

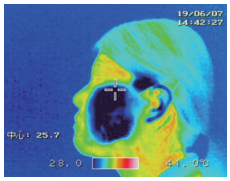
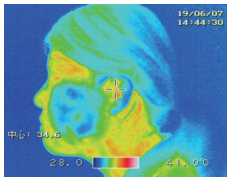
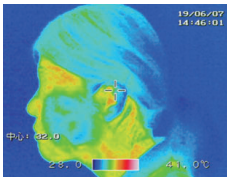
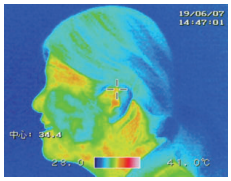
「の」…

(3)唾液腺マッサージ

耳の前の頬には、最大の唾液腺である耳下腺が存在します。その部位を含め、顎下腺の存在する顎の下側も含め3分間程度マッサージします。


耳の前の頬を、指でマッサージする

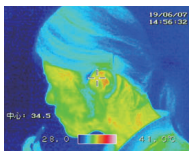

マッサージによる血流の向上

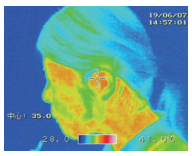




頬を冷却した後にマッサージを行い血行の改善状況を見やすくしたサーモグラフィー画像

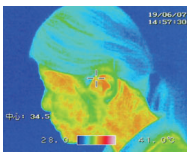
これらの方法は、各地の市町村が行う介護予防の現場や、介護保健施設でも活用されています。唾液腺マッサージは、口腔乾燥症の予防や改善のため当病院でも指導しています。

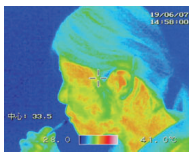
最後に、単純に食べ物を「よく咀嚼」しただけで、頭頸部の血流がどの程度向上するのか、サーモグラフィーで撮影した画像をご紹介します。

咀嚼開始


1分後


2分後


3分後


4分後

クッキーを食べ始めて2分もたつと、首から上の血流が上昇し、体温が上昇していることが画像から確認できます。個人差はありますが、日々の食事を「よく噛む」ように心掛けるだけで、だれでも介護予防訓練と同じような効果が期待できるのです。咀嚼の刺激により唾液も分泌されやすくなり、満腹感も生じやすくなります。長生きに向けた介護予防の基本は、単純に「よく噛む」ことだったのです。

県内初!とろみで高齢者をサポートする自動販売機が設置されました

訪問歯科口腔ケア科
助教
田中　康貴

本年6月に当院1階のエレベーターの前にとろみ機能を搭載した自動販売機が設置されました。

こちらはカップ式の自動販売機で、お金を入れて、とろみがほしい方は【とろみボタン】を押します。その後、とろみの粘度を選択することができます。あとは普通の自動販売機のように好きな商品を選ぶという形で、とろみがついた飲み物が手軽に飲めるという仕組みです。ラウンジが近くにあり、普段とろみをつけている高齢の方や手術直後の入院患者さんがご家族･ご友人の方と談話するための一助になれば幸いです。

昨今、高齢化に伴って食事が飲みにくいといった方が増えています。その飲みにくい症状が最初に出るのが飲み物と言われています。例えばお水やお茶でむせるといった症状が起こります。水分はのどを流れるスピードが非常に速くて、高齢になるとタイミングを合わせて飲むことができなくなってきます。また、まとまりが悪いのも飲みにくい原因です。

昨年4月から「口腔機能低下症」という病名ができ、口の衰えが全身の衰えにつながるため早期の予防が必要と言われるようになりました。当院でもそういった症状の原因をつきとめる検査や症状の改善のための訓練の指導や適切なとろみ濃度についてのご相談を行っています。ご不安な点がある方は医師･歯科医師･歯科衛生士にご相談ください。

編集後記

■東京オリンピックまであと1年となりました。準備が着々と進み何が起こるか本当に楽しみです。そして、新潟も暑い暑い夏がやってきました。体調を崩さないように飲んで食べて、夏を楽しみましょう。すぐそこに海があるのに何年も行ってない…。海に行きましょう(笑)

日本歯科大学新潟病院･医科病院
アイヴィ通信
Vol.40 2019.8.1
発行日／令和元年8月1日　発行人／山口 晃　大越 章吾
〒951-8580　新潟県新潟市中央区浜浦町1-8
TEL 025-267-1500(代)　FAX 025-267-1546(支援室直通)