

あさか訪問通信

H30.10月号

お口のギモン!

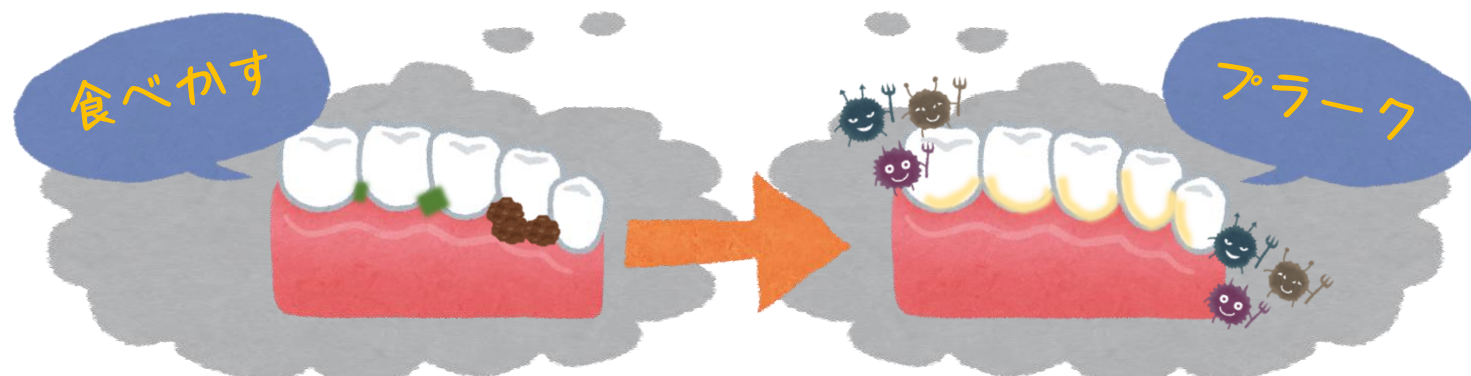
Q&A

Happy Halloween!



Q 歯垢(プラーク)って何?

「歯垢」と「食べかす」は同じ物だと思われがちですが、実は全くの別物だということをご存知ですか? 「食べかす」とは、文字通り食べた物がお口の中に残っている状態です。食べかすを放っておくと、それを栄養にしてお口の中で「細菌」が繁殖します。すると、歯の表面に「ぬるぬる」や「ざらざら」とした白い付着物が着きます。その付着物のことを「歯垢(プラーク)」と言います。



プラークは「細菌の塊」です。プラーク1mgあたり、1億個以上の細菌が存在していると言われています。放っておくと「虫歯」「歯周病」「口臭」など、お口のトラブルの原因となります。プラークは食べかすとは違い、歯の表面に強く付着しているので、フクフクうがいだけでは落とすことができません。プラークを落とすには「丁寧なブラッシング」が必要になってきます。

プラークは、唾液中に含まれるカルシウムやリンと反応すると石灰化し「歯石」となります。歯石は歯ブラシでは落とすことが出来ないため、除去するためには歯科の専門的なクリーニングが必要になります。そうなる前に、毎日の歯磨きで予防することが大切です。



Q 経管栄養でも、歯磨きが必要?

経鼻や胃ろう、腸ろうなど管を通して「経管栄養」をしている場合、「口から食べていないから歯磨きはいらない」と思われがちです。しかし、実際にはそうではありません。経管栄養中は「そしゃく(噛む行為)」をしないため、舌や頬の運動が少なくなります。すると、通常であれば自然とはがれ落ち、代謝されるはずの垢(カビ)が残留したり、唾液分泌量が減少することによって自浄作用が低下してしまうため、お口の中が汚れやすい環境になります。



そしゃく運動をしないと、お口の周りの筋力が衰えます。その結果、えん下機能が低下し、誤えん性肺炎になるリスクも高まります。経管栄養の方こそ、お口の中の清潔をしっかり保つ必要があるのです。

口腔ケアは、お口の清潔を保つだけでなく…

- ✓ 唾液分泌の促進
- ✓ お口周りの筋肉を刺激し、機能低下の防止
- ✓ 発熱や、誤えん性肺炎の防止



などの効果もあります。

スタッフの近況



日本口腔インプラント学会 学術大会に参加しました。

in 大阪



医療法人 寛友会 浅賀歯科医院

浅賀・敬デンタルクリニック

