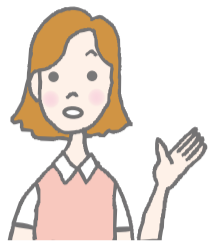


理由3：感染症による肺炎を予防します

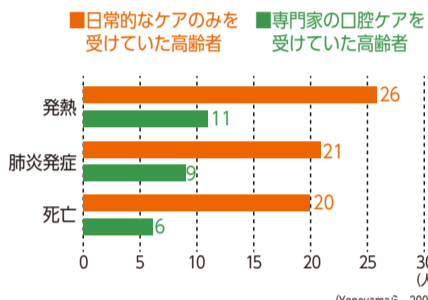
お口の中の細菌が、舌や喉などの粘膜に付着した新型コロナウイルスを細胞内に取り込む手助けをしている可能性があるという研究結果があります。侵入した新型コロナウイルスが肺の奥にある肺胞に入りこみ、そこで繁殖し肺炎を進行させる可能性もあります。

さらに、唾液量が少なくなったり、飲み込む力が低下したりすると、食べ物や唾液が気管に入ってしまうことがあり、気管に歯周病菌が入りこむと、そこから肺に感染して肺炎を発症することもあります。

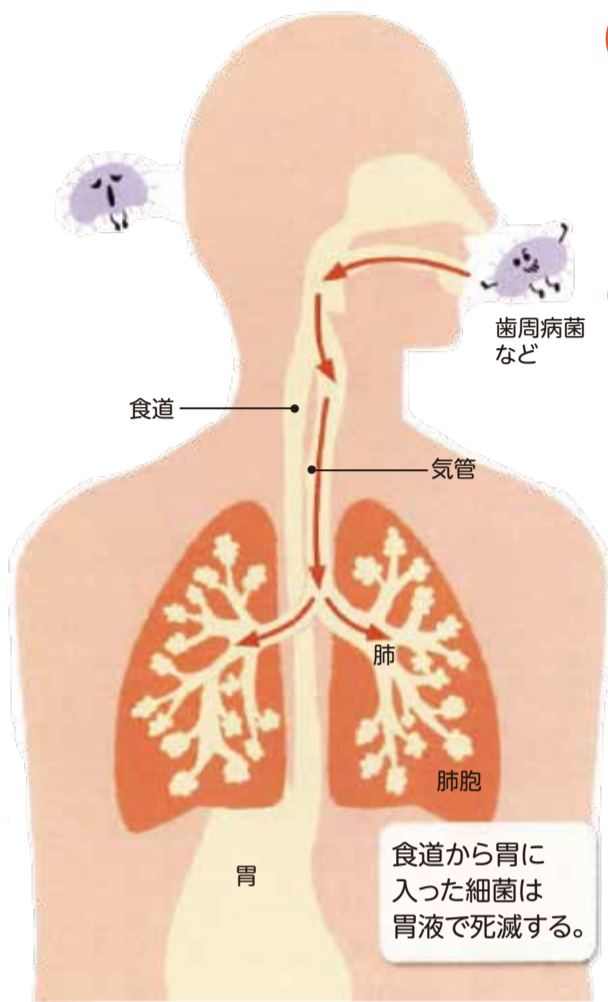


お口が清潔な高齢者ほど肺炎が少ない！

介護老人保健施設の入居者のうち、自分の歯が残っている高齢者について、専門家によるお口のケアを受けているかどうかで発熱・肺炎の発症率や死亡率に違いが生じているかを分析しました。その結果、お口が清潔に保たれている高齢者ほど、発熱と肺炎の発症率も死亡率も低いことが分かりました。



現在分かっている誤嚥性肺炎のメカニズム



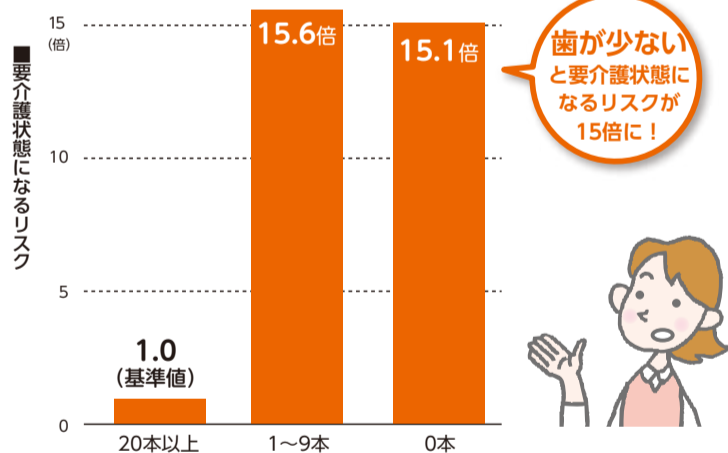
- 1 通常は、食道に入るはずの食べ物や唾液が誤って気管に入り込む。
飲み込む力が低下すると起こりやすい
- 2 食べ物や唾液に含まれていた細菌が肺で増殖し、肺胞に炎症を起こす。
免疫力が低下すると起こりやすい

誤嚥性肺炎に！

理由4：寝たきりにならないように

「歯が10本未満の人は寝たきりになるリスクが15倍になる」という研究結果があります。歯を失う原因は、30歳代までは虫歯で、40歳以降は歯周病が多くなります。健康な歯を保つためには、子どものころからかかりつけの歯科医院で歯の健康をチェックすることが重要です。

歯の本数と要介護状態になるリスク

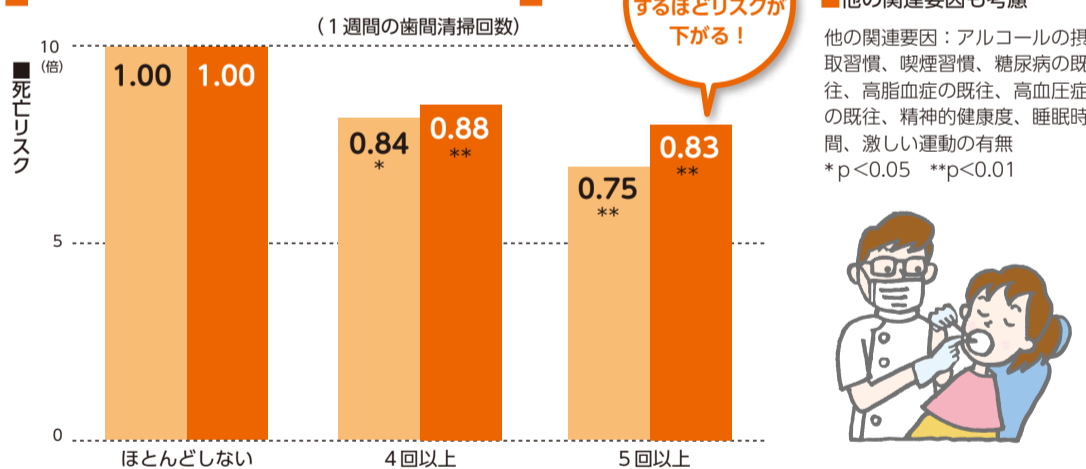


(馬場みちえ、敵博「要介護と残存歯に関する免疫学研究」日本老年医学会誌2005より作成)

理由5：正しい歯のクリーニングを行うため

自宅で行える歯のケアとしては、歯間清掃があります。歯間清掃の回数と死亡リスクの研究で、「ほとんどしない」人を1とすると、歯間清掃を週5回以上している人は、死亡リスクが7~8割に下がります。このように自分でできるケアを行いながら、かかりつけの歯科医院で定期的にチェックを受け、歯石除去と歯面清掃といったプロのケアを受けることにより、歯周病をしっかり防ぐことができます。

歯間清掃の回数と死亡リスク



(若井建志ほか「歯科医師を対象とした歯と全身の健康、栄養との関連に関する研究」8020推進財団会誌2014)

2023 歯の健康フェア

入場無料

生涯、自分の歯で過ごすために！

6/4日 10:00~14:00

会場
釧路フィッシャーマンズワーフ M00 3F
12:30~図画・ポスターコンクール表彰式(2F 多目的ホール)

- 歯科衛生士会体験コーナー
- 歯科技工士会体験コーナー
- 口腔内スキャナーデモ
- 図画・ポスターコンクール表彰式

会場
根室市総合文化会館 多目的ホール

令和5年 6月10日(土) 13:00~16:00
《表彰式:12:30》

会場
中標津町総合文化会館 町民ホール

令和5年 6月3日(土)~6月12日(月)

釧路歯科医師会

釧路市城山 2-2-15 ☎0154-42-8336

歯科衛生士さんの再就職を支援します！
歯科衛生士への復帰に不安があり足踏みをしているあなた、何でもお気軽にご相談下さい。