

令和6年



# ファルマコム便り



色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。この時季は、天候不順が続き、寒暖の差が大きくなるため、体調を崩される方も多ようです。十分に栄養や水分を補給して、しっかり睡眠をとり、梅雨の時期を乗り越えましょう。

## 口腔ケアで歯周病予防 ～心身への影響とは～



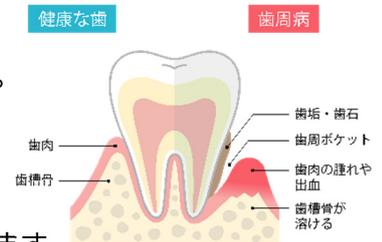
「歯周病」は加齢とともにかかりやすく、高齢者に至っては約半数が歯周ポケットを有していると言われています。最終的に歯が抜けてしまう病気で、口腔内の症状だけではなく全身の健康も関係しています。

### ★口の健康を害する「歯周病」

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる口腔内トラブルの代表的な病気です。歯周ポケット内にある歯石は歯周病悪化の原因になり、歯磨きでは取り除けません。症状としては、歯ぐきの腫れ・出血・口臭など、進行した場合には、歯が抜けてしまうこともあります。

### ★「歯周病」が体に及ぼす影響

歯周病が糖尿病や動脈硬化症の悪化を招くなど、全身の健康にも影響を及ぼします。さらに、健康寿命を短くするフレイルにもつながることも懸念されています。



### ★「歯周病」と「フレイル」の関係

#### ①「話す」ことが減る

口臭など、気にするあまり、人と会うことや会話をすることをためらうようになります。活動意欲や関心の低下を招き、心身が弱ってしまうことが、フレイルの入口になると言われています。

#### ②「食べる」ことが難しくなる

歯ぐきの腫れや痛みがあると、食事の量が減り、硬い食材を敬遠しがちになります。栄養の偏りや栄養不足に陥ってしまうことも、フレイルを加速させる一因です。

このように、歯周病によって「話す」「食べる」といった日常生活に欠かせない行為が阻害されることは心身の健康にも大きく関わってくるのです。



### ★「歯周病」の予防

#### ①正しい歯磨き

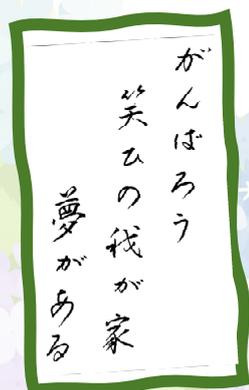
朝・昼・夕・就寝前の4回が理想ですが、少なくとも朝食後と就寝前の1日2回は必ず磨きましょう。磨く際には、全ての歯に歯ブラシの毛が当たっているか意識しましょう。歯ブラシが届きにくい場所は、歯間ブラシやデンタルフロスを使い磨き残しがないようにしましょう。

#### ②食べ物を口に入れている時間や頻度を少なくする

1日3食以外に、口の中に食べ物が入っている時間が長くなると、虫歯や歯周病の発症・悪化につながります。規則正しく食事の頻度(朝・昼・夜)を意識しましょう。

#### ③歯周医院で定期的にチェック

少なくとも年1～2回は歯科医院で口の健康状態を診てもらいましょう。噛み合わせや口腔粘膜の状態も合わせて定期的に歯科医院でチェックを受けることで、歯周病だけではなく、フレイルも予防し、健康を保ちましょう。



←「しのぶ97様」の作品です

★ファルマコムでも「川柳を随時募集」しています！★  
お便りに掲載させていただきますので  
担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

### ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号  
電話 099-258-1314  
ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

### 7月のこよみ

- 1日 国民安全の日
- 6日 小暑
- 7日 七夕
- 15日 海の日
- 19日 夏土用入り
- 22日 大暑
- 24日 土用の丑の日