

《 あなたの飲み込みは、本当に大丈夫ですか？ ～ 早めの健診が大事 ～

医療先進国である日本において、死亡原因の第3位は肺炎で死亡率の10%になります。高齢者に絞ると第1位となり割合は33%にも上りますが、それは主に誤嚥性肺炎によるものです。一方、不慮の事故による死亡は全体の5%で、その多くは窒息です。お正月のお餅だけではなく、日常の食事中にも起きています。ご存知でしたか？「今は大丈夫！」と過信していませんか？

高齢になれば多少なりとも体力が衰えていきます。寝たきりになれば尚更衰えの進行は早く、一度衰えてしまってから元に戻すまでには、並大抵ではない努力と時間が必要となります。身体だけではなく、飲食に使う筋肉が衰えることで誤嚥や窒息へと繋がります。すなわち、日頃からの早期発見、早期予防が大切になってきます。いつまでも健康で形あるご飯を食べて行きましょう。



私たち医療従事者は治療だけでなく、国民の健康と予防を使命に携わっております。現在医療の観点は、治療よりも予防を重要視しています。これを機に飲み込みの健診を受けてみてはいかがでしょうか。

摂食嚥下障害は高齢者だけでなく、小児の先天性疾患、頭頸部腫瘍、脳血管障害、神経筋疾患、内科的疾患などでも起こります。お心当たりの症状があれば、ぜひご相談ください。



奥羽大学歯学部附属病院
口腔ケア・摂食嚥下リハビリテーション外来
准教授 鈴木 史彦

(元輝新報平成28年3月号)

美しい歯は、健康な歯ぐきから

自覚がないままひっそり進む歯周病。とくに女性は注意！

歯周病菌が増える背景には、遺伝子的な要因、口の中の細菌環境、生活習慣などが関連します。

20歳頃から歯ぐきの炎症が頻繁する人は、先天的に歯周病になりやすい遺伝子を持っており、継続的にこまめに、歯科の治療を受けることが必要です。このリスクは、自分で減らせませんが、口の中の細菌環境、生活環境は自分で変えられるもの。少し気をつけるだけで、改善できるそうです。

歯周病が高齢者に多いイメージがあるのは、高齢になって自覚症状が出るため。若いうちから歯周病菌は口の中に潜み、じわじわと根づいてきます。

遺伝子の要因がない人も、10代後半の50%には何らかの歯ぐきトラブルがあり、20代で歯ぐき内に炎症が進み始めます。30代で歯周ポケットが深くなり、歯周病菌が増え、40代で自覚症状が出るのが一般的なパターン。「成人の8割が歯周病」といわれるように、近年む



し歯は減っているものの、歯周病の有病率は長らく、あまり変わっていません。

さらに、歯周病菌の中には女性ホルモンを栄養源にする細菌もいるので、特に女性は人生を通じた歯ぐきケアが必要です。

女性ホルモンが増えると細菌が増えて細菌が増えて炎症が起りやすくなり、減少すると、骨をつくる働きが弱まり、歯周病が悪化していきます。

食生活では、柔らかい食べ物が多いと、歯が汚れやすく、歯周病菌が好む環境に。喫煙者の歯周病は、治療をしても、なかなか治りにくいことも、わかっています。

世代や性別を問わず、歯周病は誰もが注意したい身近な病気。食生活、ストレス、喫煙など、生活習慣病を招く要因は、歯周病を悪化させることを覚えておきましょう。