

## 要注意！睡眠中の お口の中は細菌の天国。

大草徳庵歯科医院 院長 大草 修

**原因は、細菌の増殖を  
抑えるだ液の減少。**

「温度、湿度、栄養」との拍子揃ったお口の中は、一般的に600種以上の菌が存在しているといわれます。普段から口腔の清潔を心がけていれば問題はありません

が、ケアを怠ることでもし歯、歯周病、口臭などさまざまなトラブルが起きやすくなります。とくに就寝時は、だ液腺から分泌されるだ液量が起きている時の半分以下になり、自浄作用が働かなくなります。人によっては口呼吸やイビキの影響で、さらに口腔内の乾燥が加速します。だ液量が減ると口腔内の洗浄効果が薄れてしまうので、細菌はどんどん活発に。眠ってから3時間程で急激に増加し、約8時間後に最大量になるといわれています。

睡眠中の増加は避けられませんが、少しでも抑制するためには、おやすみ前の歯磨きが大変重要になります。

夕食後の歯ミガキが就寝の2〜3時間前に終わっている方は、就寝前に改めて歯ミガキをして



口腔内の細菌の量を減らしましょう。また、起床時に歯を磨かず、朝食後に磨くという方も多いようですが、ひと晩寝て起きた口腔内は細菌でいっぱいなんです。それらを体内に取り込まないよう、「朝イチ」の歯ミガキ、口ゆすぎを習慣にしましょう。

### ごえん性肺炎の予防にも。

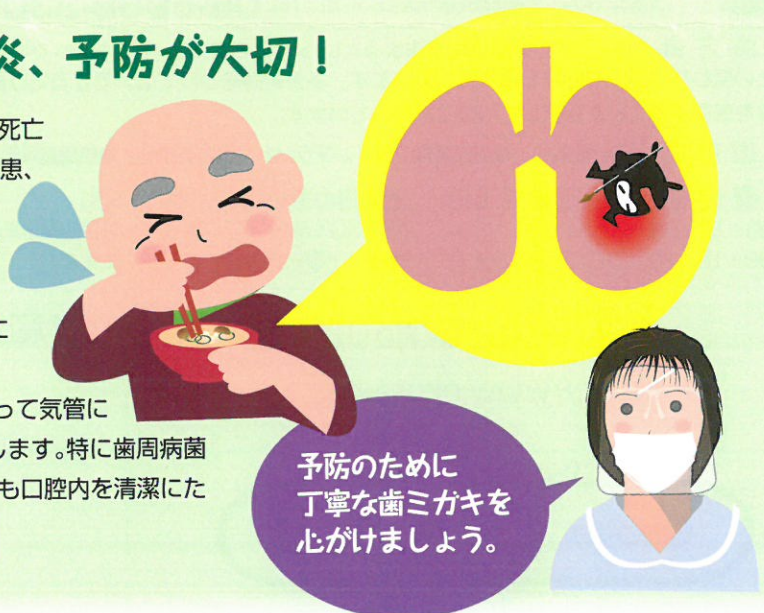
口の中の菌が肺に入り込み、ごえん性肺炎を発症する場合があります。とくに高齢者は注意が必要。人体の機能上、口から飲み込んだものは、本来肺に入らないはずですが、咀嚼力やえん下力が低下すると、誤って肺に落ちてしまうことがあります。肺炎予防につながる口腔ケアが重要です。

**だ液は、あなたの健康に深く関わっています。**

## 年々増加するごえん性肺炎、予防が大切！

2019年の厚生労働省の人口動態統計によると、死亡原因の第1位は悪性新生物（腫瘍）で、第2位に心疾患、第3位に老衰、第5位に肺炎、第6位にごえん性肺炎が入っています。2016年まではごえん性肺炎の項目はなかったのですが、ごえん性肺炎で亡くなる方が増え、追加されました。年齢別では、75歳以上になると、その順位は急激に上昇します。

歳を取ると飲み込む力が衰え、口の中の細菌が誤って気管に入ってしまうと、肺で細菌が増殖し、肺炎を起こします。特に歯周病は、肺炎を起こすリスクを高めます。予防には、いつも口腔内を清潔にたもつことが、大切です。



予防のために  
丁寧な歯ミガキを  
心がけましょう。



# スタッフからのメッセージ

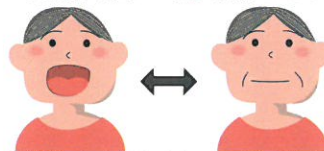
## 老化は口からといわれます、その予防法を身につけよう。

「古い」は、誰にも訪れます。口腔機能も例外ではなく、食物を噛んだり飲み込んだりする機能が低下したり、滑舌が悪くなったりするなど、加齢により自然に変化します。こうした口に関連する機能が低下しつつある状態を「オーラルフレイル」と呼びます。この状態を見過ごしていると様々な身体的、社会的トラブルに繋がっていきと考えられます。

「オーラルフレイル」は、適切な対処を行うことで機能低下を改善できます。元気な老後を送るためにも、お口の老化予防を意識していきましょう。



えん下機能改善には開口訓練がおすすめ



10秒間口をあけたまま 10秒間休む  
5回繰り返して1セット朝と夕に行う

残存歯の減少を防ぐことが大切です。

## かくかく歯科じか健康トーク

12月2日NHK「あさイチ」で、オゾン発生装置の効果が取り上げられました！

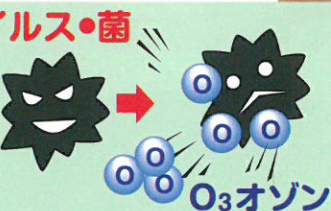
内容は、低濃度オゾンには、4時間程で新型コロナウイルスを無害化する効果があるというものでした。当院では、すでに今春3月から、オゾン発生装置を待合室に一機、診察室のチェアサイドに二機設置し、ウィルスの徹底除去に取り組んでいます。また、空気だけでなく、壁など、手で触れる可能性のある箇所には、光触媒をコーティングすることで抗菌しています。



### 除菌の原理

オゾンは酸化力の強い気体です。細菌の細胞膜を壊し、ウイルスや菌類の酵素から瞬時に水素を抜き取り分子構造(生物構造)を破壊します。

ウイルス・菌



溶菌

水や酸素 H<sub>2</sub>O

※オゾンは、酸化力が非常に強いので、取り扱いには注意が必要です。ご家庭で使用される場合は、濃度が高ならないよう部屋の広さに合うものを選ぶことが重要です。

## 歯の健康アップメニュー

### 里芋とベーコンのサラダ

- ①里芋5個は皮をむいてひと口大に切り、耐熱皿に並べ酒小さじ1をふり、ラップをかけ、電子レンジで約4分加熱する。
- ②ニンニク1個は薄切りにし、ベーコンは5cm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、里芋とニンニクを炒め、焼き色がついたら塩・胡椒で調味する。余分な脂を除き、蜂蜜、マスタード各小さじ2、醤油、酢各小さじ1を加えて混ぜる。



ぬめり成分のガラクトマンナンは、免疫力を高める効果も！



医療法人 OKUSA TOKUAN DENTAL CLINIC

# 大草徳庵歯科医院

〒538-0041 大阪市鶴見区今津北5-11-12 TEL 06-6968-3300

■診療方針 私どもは、健康は歯で決まるという理念に基づき、口腔内だけでなく、全身との関わりについても診るようにしています。多少時間をかけても、できるだけ自分の歯を保存することを目指して治療にあたっています。

■診療内容 ●一般歯科 ●小児歯科 ●インプラント ●矯正歯科 ●訪問歯科診療

■診療時間 月火水木金土日 土曜日の診療は9:00~11:00  
9:30~12:30 ○○○○○○× 受付30分前終了 火曜日・金曜日時間予約制  
14:30~19:30 ○○○○○○×× 休診:土曜日の午後・日・祝・年末年始



ホームページもご覧ください!

<https://www.okusa-dc>

Google

大草徳庵

## ご紹介コーナー

歯のトラブルでお困りの  
お友達や家族の方にご利用ください。

様をご紹介致します

MESSAGE

紹介者