

できる限り 歯を残したいから 定期的な健診を!



歯は一度失ってしまったら、再び元に戻ることはありません。歯は1本1本が大事で、歯を1本失うと次々に歯を失う連鎖が始まり、お口全体の崩壊につながることもあります。

ですので、できる限り歯を残す治療をしたいと考えていますが、次のようなケースでは残すことが難しくなります。

<p>重度のむし歯</p>	<p>重度の歯周病</p>	<p>歯の根っこの部分が割れている</p>
---------------	---------------	-----------------------

歯を残すためには早期発見が大事!

定期的な健診で様々な疾患を早期発見することは、歯を長持ちさせるだけでなく次のようなメリットもあります。

<p>メリット1 小ざいうちでよかった</p> <p>治療が簡単で期間も短く済む場合が多い</p>	<p>メリット2</p> <p>費用も安くすむ場合が多い</p>
<p>メリット3</p> <p>自分の歯が残ることで、噛む力を維持できる</p>	<p>メリット4</p> <p>しっかり噛めると脳も活性化され全身も健康に</p>

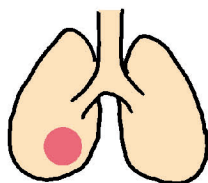
健康なお口の環境で 肺炎予防

お口の健康は、食事をしっかりと摂る上で非常に大切であると同時に、体の健康にも大きく関わってきます。口の機能が低下していたり、口の筋肉を積極的に使わないでいると、噛む、飲み込むなどの機能が低下していることがあります。そのような場合、食べ物を喉に詰まらせたり、肺炎を起こしやすくなって、命に関わることもあります。

⚠ 誤嚥性肺炎にご注意

飲食物を、口、のど、食道、胃へと送る働きのことを「嚥下(えんげ)」といいます。誤嚥とは過った「嚥下」のことで、飲食物や唾液が気管から肺へと入ることをいいます。これは肺炎や窒息の原因となります。

誤嚥性肺炎とは誤嚥により肺に流れ込んだ細菌が原因で起こる肺炎のことです。



対策 口の中を清潔に

歯磨きやうがいで口の中(歯・歯肉・舌・入れ歯など)を清潔に保つことで肺に入ってしまう菌を少なくします。



対策 むせやすい飲食物を知る

一般的に固形物より液体の方がむせやすく、味噌汁やお茶漬けなどの固形物と液体の混合が特にむせやすいようです。液体は適度にとろみをつけ、固形物は柔らかく食べやすい大きさにしましょう。

対策 焦らず、ゆっくり

1食に20~30分くらいかけ、一口の量を少なめにして、しっかり飲み込んでから次の一口を入れるように。寝たきりの方は、できるだけ上体を起こすようにし、食後は可能ならば2時間程起きるようにしましょう。



対策 観察

原因不明の熱が出る、食事中や食後に咳や痰が増える場合は誤嚥性肺炎の注意信号です。お医者さんに相談しましょう。

