

グループホームやまと

米子市淀江町佐陀1015-14

電話 0859(21)0371

E-mail gh-yamato@med-wel.jp

なでしこだより

ル・ソラリオン名和
ホームページ用
QRコード



～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

新年 書初め大会

お正月に書き初めを行いました。

皆さん、自分の書きたい言葉を熱心に書いて

おられました。



いくつになっても自分の歯で美味しく食べよう！～歯と健康～

Q 皆さん、自分の歯は何本残存していますか？

令和4年歯科疾患実態調査の結果(概要)によりますと、20本以上の歯を有する者の割合は、平成5年の調査と比較して、すべての年齢階級で増加しています。

特に65～69歳では平成5年には30%程度でしたが、令和4年の調査では80%を超える人が20本以上の歯を残していることが分かっています。



近年、歯の健康に対する意識が高まり、20本以上の歯を有する割合は増加傾向にありますが、以下の項目で1つでも心当たりがある方は、歯の寿命を急速に短くしている可能性があります。

- 歯磨きをしないで寝ることが多い
- 寝る前にお酒を飲む
- 甘い炭酸飲料・栄養ドリンクをよく飲む
- 常に何か食べている
- 口呼吸である



◆歯を失う2大要因は虫歯と歯周病です。

上記の項目にあるように、常に口の中が酸性に傾いており、口の中が乾きがちな場合、歯を守るためにいい環境とは言えません。

一般的には歯は奥歯から失われる傾向にあり、比較的若いうちは虫歯で失われる場合が多いのですが、残った歯が少なくなるにつれて歯周病で失われる場合が多くなります。

参考：歯の健康 厚生労働省 HP8020 達成のために必要な予防対策 eヘルスネット厚生労働省

虫歯予防で有効なことは・・・

- ・フッ化物洗口フッ化物配合歯磨き剤を使う
- ・フッ化物歯面塗布する
- ・砂糖の適正摂取(代用糖の使用)

歯周病対策で有効なことは・・・

- ・定期的に歯科で専門ケア
(歯石除去・プラーク除去・歯周ポケットを洗浄する等)
→昔は、歯医者へ行くのは虫歯になってからという印象が強かったかもしれませんが、磨き残した細菌の塊、プラークが石灰化した歯石は歯磨きでは取り除くことができません。
- ・普段からのホームケア
歯磨きに加えて歯間ブラシ、デンタルフロスをする。
→歯磨きでは磨けない歯間部分の清掃が重要です。
- ・たばこをやめる
→たばこを吸う人は吸わない人に比べ歯周病にかかりやすく、悪化しやすい事が分かっています。たばこの有害物質が血管を収縮させ、歯茎の血流が悪くなるためです。

虫歯や歯周病になってしまうと、治療に時間がかかり、状態によっては歯を失うこともあるため予防が大切です。いくつになっても健康で美味しく食べることができるように、今できることから始めてみませんか？