

# 口のかかりつけ医を持つとう

## 歯と口の機能を保つために

かかりつけ医と聞いても歯科医のイメージはあまりないかもしれせん。しかし、口のかかりつけ医(歯科医)があることで、歯の病気や機能低下を早期に発見でき、将来に残す歯が増えるかもしれせん。

今回は京都府舞鶴歯科医師会の高田誠路さんに、かかりつけ歯科医の重要性やオーラルフレイル(口の虚弱)についてインタビューしました。



京都府舞鶴歯科医師会  
在宅医療担当理事  
高田 誠路さん

### かかりつけ歯科医を持つ

皆さんはかかりつけ歯科医で歯の治療や定期的な歯科健診を

受けていますか。以前は通院していたのにコロナ禍で感染の恐怖から定期健診を中断したり、治療途中でも痛みがなければ放置したりしていませんか。

むし歯を放置すると歯自体が軟らかくもろくなり、歯が神経にまで達すると痛くなつてきます。また、歯周病になると歯ぐきが腫れ、膿が出て、次第に支えている骨が溶け、歯の揺れが大きくなつてきます。どちらも最終的には抜歯となり、その後治療しないでいると噛み合わせの崩壊も始まります。こうなると治療は困難で、治療時間も長くなります。

よく痛みなどの症状が出てから来院する人がいますが、その場合、痛みのある歯だけでなく他の歯も悪くなつてることが多いのです。もし早めに治療していればその歯は残っていたかもしれません。

そればかりか歯周病菌は、近年さまざまな病気に関連するといわれています。歯を失うだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病など全身にまで影響を与えてしまう実は怖い菌なのです。この菌は口中から無くすることはできませんが、少なくとも歯磨きなどを小まめに行いましょう。そして定期的な歯科医を受診することが大事です。

### 口の衰えを防ぐ

口の中は歯だけでなく、舌や頬、唇や口の周りの筋肉などさまざまな組織によって成り立っています。このような組織の機能は残念ながら年齢とともに少しずつ衰えてきます。このわずかな衰えからくるむせや、食べ物が口からこぼれるなどの症状をオーラルフレイルといいます。

口の中は歯だけでなく、舌や頬、唇や口の周りの筋肉などさまざまな組織によって成り立っています。このような組織の機能は残念ながら年齢とともに少しずつ衰えてきます。このわずかな衰えからくるむせや、食べ物が口からこぼれるなどの症状をオーラルフレイルといいます。

### 口の体操、教えます

市では、口の体操「舞ひめのお口元気体操」をサロンなどで紹介しています。口の衰えを感じている人や口の体操を知りたい人は、健康づくり課の歯科衛生士に聞いてください。



大きな声で、歯切れ良く発音  
▲健康づくり課備え付けのリーフレットでは口の元気体操を紹介

オーラルフレイルがさらに進むと「口腔機能低下症」という状態になり、口の中の乾燥、舌や唇の運動機能、かむ力、飲み込む力の低下などが現れます。かめない、飲み込みにくいなどから食事ができず栄養が十分に取れなくなると、筋力の低下、さらには体が弱まることで外出しなくなり、一気に全身の筋力低下を引き起こしてしまいます。口の衰えが全身の衰えにつながるのです。

また、飲み込む力が低下すると、食べ物や口の中の菌が間違つて気道や肺などに入り「誤嚥性肺炎」になることがあります。誤嚥性肺炎は近年日本人の死因の第3位という高い割合を占めており、そのほとんどが後

期高齢者といわれています。口腔機能低下や誤嚥性肺炎を防止するためには、普段から口の中を清潔にして「かかりつけ歯科医」で適切な検査や指導をしてもらうことが重要です。また普段の生活の中で口の体操やトレーニングをすることが機能低下の予防に効果的です。

かかりつけ歯科医を持つということはむし歯や歯周病などの早期発見、早期治療につながるだけでなく、口や全身の衰えを一貫して管理でき、機能低下を改善、進行防止できるといえます。皆さんの「健康」を保つためにも、少しでもおかしいと感じたら、かかりつけ歯科医を持ち、頼ってください。

まいづる花図鑑  
【協力】 瓜生勝朗氏  
Vol.188

### タカサゴリ (コリ科)

道端・石垣の隙間などに生える多年草。地下のゆり根状の鱗茎から高さ1.5m程度の茎を伸ばし、長さ15cm程度の葉をたくさん付ける。夏から秋にかけて茎の先に数個、時には10個以上のラッパ状の花を横からやや下向きに付ける。花弁は6枚、白色で外面の中脈に沿って赤紫色を帯びる。鑑賞用に台湾から1920年代に導入されたが、貧栄養地でも育ち、自家受粉ができ、短時間で成長開花することから急速に広がった。別名タイワンユリ。名前はどちらとも台湾にちなむ。

日本の危機的な人口減少を抑制するために(その1. 人口推移の分析)

日本の人口データで最も古いものは鎌倉時代(西暦1200年頃)の約750万人といわれている。江戸時代初期(1600年頃)に約1200万人、中期(1700年頃)に約3100万人、明治初期(1870年頃)には約3300万人と、日本の人口は徐々に増加してきた。明治に入り急激な人口増加の時代を迎える。明治初期の約3300万人から、終戦時(1945年)には約7200万人と、日本の人口は70年余りで倍増する。その後も人口増加は続き、2008年には日本の人口ピーク1億2808万人に達している。

日本の人口急増の転換期は明治維新である。産業振興による経済発展に伴う所

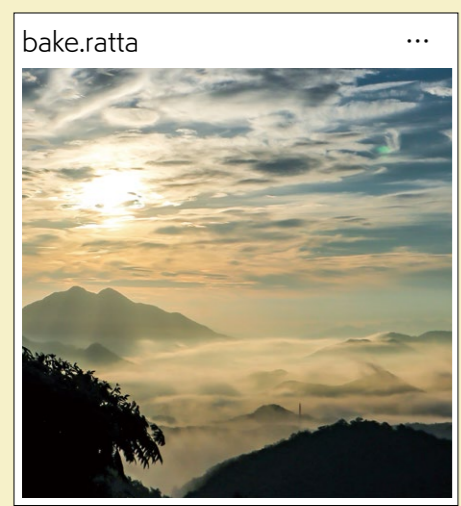
得増、公衆衛生水準の改善、内乱のない社会の安定などが要因と考えられる。人口の増加が最も顕著であった時期は終戦直後、団塊の世代の人が生まれた時期(1947〜49年)である。年間出生者数は約270万人、合計特殊出生率は4.54、4・40、4・32と推移し、医療や福祉、子育て支援も十分でない厳しい生活環境の中であつたが、多くの子どもが生まれた。その後、合計特殊出生率は1973年に2・14、2005年には、戦後最低の1・26まで減少したが、日本の人口は2008年まで増え続けた。この間の人口増加は、医療の充実による高齢者死亡者数の減少などが考えられる。

今後、2100年には5000万人まで急激に人口減少すると予想されており、日本は、危機的な人口減少時代を迎えることとなる。(次号に続く)



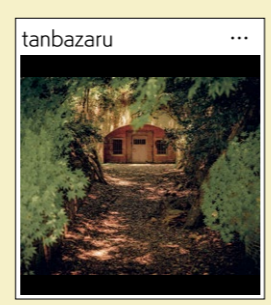
## 今月の「ツルいいんすた」

「#ツルいい舞鶴」「#myツルいい」のタグが付いたインスタグラムの投稿の中から、シティブランディングプロジェクト(\*)メンバーが投稿をピックアップ! 投稿者(写真左上がアカウント名)からのコメントと併せて紹介します。舞鶴の良いところを再発見しましょう。



### 今月の表紙

7月の早朝、外は霧で真っ白に。これは雲海が見られると思いついた先は、五老ヶ岳公園。駐車場に到着して辺りを見回すと雲海に覆われた絶景が! 夢中になって写真を撮りました。五老ヶ岳公園は車で気軽に行ける絶景が見られる素晴らしい所です。これからも四季折々の風景を見たいと思います。



うまいづる  
スーパー内の魚屋でサザエ(舞鶴港直送のシール付き)が売られていました。舞鶴を宣伝したくて投稿しました。おいしくいただきました。

幻想的  
霧谷砲台跡。人目に触れずひっそりと残っていて、時代に取り残され朽ちていくような姿が格好よくて、撮影しました。

日常  
あおまつ号の楽しそうな雰囲気と、舞鶴らしさを出せないか...と考えていたら、窓越しに『ししよ』の文字。見た人が『ししよ』に気付いてくれるかな?と、隠れ〇〇のような要素も込めて、この撮り方してみました。

※「舞鶴をまちの内側から元気にしたい」「市民の皆さんにもつまちへの誇りや愛着を持ってほしい」という思いで令和2年度から始まった事業。市内事業者、教員、市の若手職員などで結成し舞鶴の魅力発信に取り組んでいる