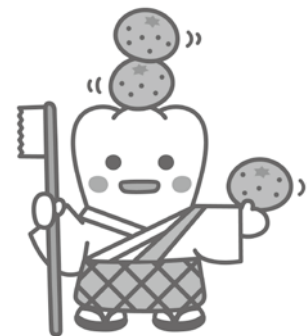


11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会 PRキャラクター
「よ坊さん(ご当地バージョン)」

はちまるにいまる 8020運動 を実践しよう

8020運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を問題なく噛みくだくことができるので、健康維持はもちろん、食の楽しみも失わずにすみます。

人生80年時代。正しいデンタルケアで、自分の歯を1本でも多く保ち、健康で快適な生活をおくりましょう。

いい歯の日 イベント情報

「街角歯科健診8020～お口の働きパワーアップ作戦～」

- 平成22年11月21日(日) 9:00～15:00
(田辺市「翔龍まつり」: 龍神ドーム)
- 平成22年12月12日(日) 9:15～15:00
(美浜町「美浜町農業まつり」: 美浜町立和田小学校体育館)

お問い合わせ/社和歌山県歯科医師会 TEL.073-428-3411

高齢者の誤嚥性肺炎

高齢者の誤嚥性(ごえんせい)肺炎についてお話いたします。

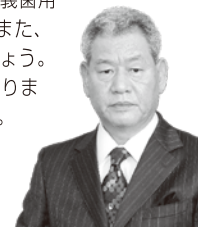
【誤嚥性肺炎】 食物を飲み込む時、喉頭(のど仏周囲)が上前方に移動し、気管入口を閉鎖するため食物は気管に入らず食道に送られます。しかし、喉頭の閉鎖が不十分だと食片が気管から肺にまで入り、細菌も侵入することもあるため、肺炎を発症することがあります。これを誤嚥性肺炎といいます。肺炎は、現在、死亡原因の第4位ですが高齢者では1位です。そしてその大半が誤嚥性肺炎だといわれています。

【生活上の注意】 まずは口腔内を清潔に保ち、定期的な健診を歯科医院で受けましょう(通院困難な方は訪問診療もあります)。

歯の1本1本を時間をかけ、丁寧にみがきます。入れ歯をご使用の方はその内外の凹凸部を洗浄剤や専用ブラシ、義歯用超音波洗浄機などで清掃に心がけましょう。また、食後30～60分は横にならず座位で過ごしましょう。そのほか嚥下運動の強化体操など予防ケアもあります。詳しくはお近くの歯科医院でご相談下さい。

社和歌山県歯科医師会 会長

中谷 讓二



歯科医療は「生きる力を支える生活の医療」です。

日本歯科医師会 <http://www.jda.or.jp/> 社和歌山県歯科医師会 <http://www.wda8020.org/>